

TOUCHER

MASSAGE

DYNAMISER
SON ÉNERGIE



De plus en plus dans la culture occidentale, l'être humain se conçoit dans son intégralité. Cette manière de l'appréhender a toujours été celle de l'Asie. Nous sommes, en effet, un corps, une conscience, capable de penser et de ressentir des émotions ainsi qu'une machine biologique et physiologique de haute précision ! Depuis des millénaires, la médecine ayurvédique, originaire de l'Inde, et la médecine chinoise appréhendent l'Homme comme un récepteur des énergies célestes et terrestres. Une hygiène de vie inadaptée, le stress, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée, le manque de sommeil... bloquent la circulation énergétique ce qui peut générer des dysfonctionnements, voire des pathologies : mal de dos, angoisse, insomnie, troubles digestifs, problèmes inflammatoires, etc.

Des solutions simples sont à notre portée afin d'apporter un certain soulagement comme des étirements, des automassages de la nuque et des épaules, des exercices de relaxation des yeux, des moments express de détente méditative. Et aujourd'hui, de nombreuses applications peuvent nous y aider ! Pour équilibrer notre corps, nos émotions et notre mental, nous pouvons augmenter notre potentiel énergétique pour une meilleure santé et un bien être retrouvé.

Pour ce faire, notre société moderne nous offre des pratiques alternatives d'ordre holistique qui ont fait leur preuve. « Holistique » vient du grec ancien holos qui signifie la totalité, l'entier. Ces pratiques à visée thérapeutique, permettent d'harmoniser la globalité de notre être afin de retrouver un équilibre. Elles nettoient, débloquent, transforment, relancent, augmentent l'énergie et peuvent aider en partie à la résolution des dérèglements et symptômes.



UNE MAMAN
PEUT « DONNER »
DU REIKI À SON
BÉBÉ POUR LE
CALMER, ON PEUT
SE DONNER DU
REIKI À SOI-MÊME,
LORSQU'ON SE
FAIT UNE ENTORSE,
COMME PREMIER
SECOURS...

Nous vous proposons de découvrir au travers de l'expérience de Maryline Legars, massothérapeute, de quelles manières le massage peut être pratiqué et quels en sont ses bienfaits.

« Forte d'une expérience de 30 ans dans les soins du corps et du visage en tant qu'esthéticienne, j'ai toujours abordé naturellement le corps en me laissant guider par mes mains qui se dirigeaient instinctivement sur une tension douloureuse. C'est la raison pour laquelle, je me suis dirigée vers une formation d'énergétique chinoise de six mois (Etude des méridiens et des bases de la médecine chinoise). Ce qui m'a permis d'aborder d'autres outils de compréhension pour perfectionner ma pratique dans le massage et, parallèlement, j'ai enrichi mes connaissances à travers des livres sur l'intelligence du corps et son langage.

À un an d'intervalle, je me suis initiée au Reiki (4 degrés), thérapie du toucher, accessible à toutes personnes qui désirent soulager des maux quotidiens en complément de la médecine allopathique. Par exemple, une maman peut « donner » du Reiki à son bébé pour le calmer, on peut se donner du Reiki à soi-même, lorsqu'on se fait une entorse, comme premier secours...

Passionnée par ces massages, je me suis spécialisée dans cette pratique que je personnalise à chaque soin prodigué. Avec une écoute attentive des besoins de la personne, j'adapte le soin selon sa problématique. Si la personne est angoissée et stressée, je commence à la masser profondément sur toute la partie épaule-coupoitrine de façon à diminuer les tensions. Je donne des pressions sur le front et le crâne pour apaiser le mental, je draine les jambes, souvent lourdes et m'attarde sur les chevilles et la plante des pieds (Pression). Pour aérer et détendre le ventre, souvent dur et gonflé par des règles dou-

loureuses ou par des repas rapides et acidifiants, je masse les chevilles, correspondant à la partie pelvienne. Puis, je travaille le dos, longuement, en pression, en lissage profond ; je ne manipule en aucun cas les articulations. Si j'identifie un problème à ce niveau, je dirige le patient, si nécessaire, vers un kinésithérapeute, un médecin ou un ostéopathe. La séance dure environ une heure trente, les résultats sont ressentis pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines. La personne sent son corps redynamisé, soulagé, dégonflé ; de ce fait, elle vit son quotidien dans une nouvelle dynamique, a plus de courage, reprend le sport. Ces massages font partie d'une hygiène de vie depuis des années pour la plupart de mes clientes et clients.

En 2012 et 2013, j'ai donné des soins à l'hôpital Henri Dunant, à Paris XVIème, en tant que prestataire en massage. Ce travail, sérieux et encadré par un rapport écrit à la fin d'un protocole, a été établi par le docteur Isabelle Charret, gériatre. Les familles de personnes en fin de vie décidaient de me solliciter avec l'aval du docteur Charret. Une fois par semaine, j'intervenais auprès de personnes hospitalisées afin de leur masser les pieds et les mains, en douceur ou vigoureusement, selon leur état. En général, ces personnes étaient atteintes de sénilité, de la maladie Alzheimer et, bien souvent, enfermées dans un mutisme et une immobilité permanentes, d'où d'énormes problèmes d'escarres, de rigidité des membres inférieurs et supérieurs.

Une intervention manuelle (massage et pressions) et énergétique (imposition des mains) a permis un regain de vitalité, de mobilité et d'appétit. Leur manipulation, lors des toilettes, était facilitée et améliorée par une meilleure motricité grâce à une certaine souplesse retrouvée. Je suis intervenue également auprès d'un groupe de personnes accompagnant des personnes âgées, admises en hôpital de jour. Les familles de ces personnes, atteintes pour la plupart de la maladie d'Alzheimer, sont peu écoutées et sont épuisées physiquement et nerveusement. Avec le Docteur Charret, nous avons mis en place un programme d'une dizaine de soins, avec rapport écrit sur chaque intervention. Le constat a été très positif. Ces épouses, ces sœurs supportant de très lourdes responsabilités, étaient vidées de leur énergie et de leur identité (une épouse devenant la « mère » de son mari régressant) ont apprécié de recevoir ces soins bien-faisants, riches d'attention et de douceur. Ils leurs procuraient une sensation d'être de nouveau des individus à part entière. D'après leur témoignage, elles retrouvaient un certain lâcher prise, acceptaient de partir en week-end sans culpabilité, elles dormaient mieux, pleuraient moins.

En conclusion, l'approche du corps par le toucher, avec une écoute attentive des besoins, est une valeur ajoutée pour mieux être dans son quotidien et pour traverser des périodes difficiles ». ■

**Remerciements à
Maryline Legars**
