



Nathalie Julien

LE MASSAGE

Histoire, techniques et **EXERCICES**
ILLUSTRÉS à faire **À LA MAISON**



EYROLLES

LE MASSAGE

Shiatsu, massage à l'huile, réflexologie... Nombreuses sont les techniques de massage à mains nues. Quel que soit le besoin concerné, vous trouverez dans cet ouvrage celle qui convient, tant les vertus du massage sont nombreuses : sur le plan mental, il réduit le stress et renforce la concentration ; sur le plan émotionnel, il renforce l'image de soi et le sentiment de sécurité ; sur le plan physique, il améliore la circulation et renforce le système immunitaire. Conçu par une spécialiste, ce guide propose une brève introduction à l'histoire du toucher, une initiation aux principales techniques et une série d'exercices à faire sur soi et sur les autres.

■ Un auteur expert ■ Des techniques multiples ■ Des exercices quotidiens



© Nathalie Julien

NATHALIE JULIEN est scientifique de formation. Elle a longtemps pratiqué et enseigné les arts martiaux. Elle s'est ensuite orientée vers le massage et le toucher énergétique. Praticienne certifiée de shiatsu et de reiki, elle s'est formée à de nombreuses autres techniques qu'elle utilise depuis plus de dix ans dans la relation d'aide par le toucher. Elle anime également des ateliers autour du toucher conscient et du bien-être.

LE MASSAGE

Nathalie Julien

LE MASSAGE

EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : © Hung Ho Tanh
Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56458-7

SOMMAIRE

Avant-propos	11
--------------------	----

Partie 1 Le toucher.....13

Chapitre 1 Qu'est-ce que le toucher ?.....	15
---	-----------

Un sens universel et méconnu	16
<i>Dans les règnes végétal et animal</i>	16
<i>Évolution du toucher chez l'homme</i>	18
<i>Histoire du massage</i>	27
La peau, notre cerveau externe	30
<i>Physiologie de la peau</i>	31
<i>Les points spécifiques</i>	34
<i>Une enveloppe symbolique</i>	38
La main, l'intelligence de l'Homme	40
<i>Un outil de précision</i>	40
<i>L'anatomie de la main</i>	41
<i>Un symbole de pouvoir</i>	44
<i>Connaître ses mains</i>	46

Chapitre 2 Pourquoi toucher ?.....	49
---	-----------

De nombreux bienfaits	50
<i>Les effets physiques</i>	50
<i>Les effets physiologiques</i>	52
<i>Les effets psychologiques</i>	54
<i>Pour le développement et l'équilibre</i>	55
<i>L'enfant et le toucher</i>	55
<i>Les mémoires de la peau</i>	57
<i>Les bienfaits énergétiques</i>	58
Une autre réponse à la maladie	58
<i>Une action efficace sur la douleur</i>	59
<i>L'accompagnement par le toucher</i>	62

<i>Toucher et fin de vie</i>	63
Chapitre 3 Comment toucher ?	67
Indications et contre-indications	68
Les conditions	70
<i>Fréquence des massages</i>	70
<i>Moment du massage</i>	70
<i>Durée du massage</i>	70
<i>Lieu du massage</i>	71
<i>Matériel</i>	71
<i>Avant la séance</i>	72
<i>Pendant la séance</i>	72
<i>Après la séance</i>	73
<i>La posture</i>	74
Pour un toucher conscient	75
<i>L'attention</i>	76
<i>L'écoute active</i>	77
<i>Une éthique du toucher</i>	79

Partie 2 Les techniques de massage

83

Chapitre 4 Les caractéristiques du toucher	85
La durée	86
La répétition	86
Les parties touchées	87
<i>L'axe vertébral</i>	87
<i>Les membres inférieurs et supérieurs</i>	88
<i>La tête</i>	88
<i>Le ventre et la poitrine</i>	88
<i>Des objectifs différents en fonction des spécialistes</i>	89
Le mouvement	89
L'amplitude	90
Le rythme	90
Les perceptions	91
L'intensité	93

Chapitre 5 Les pratiques..... 95

Les méthodes de massage	96
<i>Le drainage lymphatique</i>	96
<i>La fasciathérapie</i>	97
<i>L'haptonomie</i>	98
<i>Le massage ayurvédique</i>	98
<i>Le massage balinais</i>	99
<i>Le massage cachemirien</i>	99
<i>Le massage californien</i>	100
<i>Le massage égyptien</i>	100
<i>Le massage hakim</i>	100
<i>Le massage lomi lomi</i>	101
<i>Le massage oriental</i>	101
<i>Le massage sportif</i>	101
<i>Le massage suédois</i>	102
<i>La méthode Rosen</i>	102
<i>La microkinésithérapie</i>	103
<i>La somatothérapie et dérivés</i>	103
<i>Le Toucher Cénesthésic®</i>	104
<i>Le toucher infirmier</i>	104
<i>Le Toucher Trager</i>	105
Les méthodes d'acupression	105
<i>Le Dien Chan</i>	106
<i>L'EFT</i>	106
<i>Le Jin Shin Do</i>	106
<i>La réflexologie</i>	107
Les méthodes de manipulation	107
<i>La chiropraxie</i>	107
<i>L'ostéopathie</i>	108
<i>Le relâchement myofascial</i>	109
<i>La relaxation coréenne</i>	109
<i>Le Rolfing</i>	110
Les méthodes mixtes	110
<i>Le Do-in</i>	110
<i>La kinésiologie</i>	110

<i>Le massage chinois</i>	111
<i>Le massage sur chaise</i>	112
<i>Le massage thaïlandais</i>	112
<i>Le shiatsu</i>	113

Chapitre 6 Les techniques et leurs applications..... 115

Effleurage	116
Friction	117
Pétrissage	118
Ponçage	118
Étirement	119
Palper-rouler	120
Percussion	121
Vibrations	122
Oscillation	122
Pressions	123
<i>Pression de la paume</i>	124
<i>Pression du doigt</i>	124
<i>Pression du coude</i>	124
<i>Pression de l'avant-bras</i>	125
<i>Pression du genou</i>	125
<i>Pression du pied</i>	125

Partie 3 À vous de jouer ! 127

Chapitre 7 Préparer son corps et son esprit 129

Se recentrer	130
S'échauffer	132
<i>Entretenir ses mains</i>	140
Exercer sa sensibilité	141
Découvrir son énergie	143
La danse des mains	144

Chapitre 8 Automassages 147

Quelques points pratiques	147
<i>20 Vaisseau Gouverneur (20 VG)</i>	149
<i>24 Vaisseau Gouverneur (24 VG)</i>	149

21 Vésicule Biliaire (21 VB).....	149
27 Rein (27 R).....	149
1 Poumon (1 P).....	150
21 Rate (21 Rte).....	150
11 Gros Intestin (11 GI).....	150
6 Maître du Cœur (6 MC).....	150
4 Gros Intestin (4 GI).....	150
8 Maître du Cœur (8 MC).....	151
6 Vaisseau Conception (6 VC).....	151
36 Estomac (36 E).....	151
6 Rate (6 Rte).....	152
3 Foie (3 F).....	152
1 Rein (1 R).....	152
Automassage des mains.....	153
Automassage de la tête.....	154
Automassage du corps.....	155
Automassage des pieds.....	156
Chapitre 9 Séquences de massage.....	159
Massage assis.....	160
Massages relaxants.....	162
<i>Relaxation coréenne</i>	162
<i>Massages à l'huile</i>	167
<i>Massage des pieds</i>	172
<i>Massage de la tête</i>	175
Massage stimulant.....	178
Lancez-vous !.....	180
Index des notions.....	181
Glossaire.....	185
Bibliographie.....	189
Ouvrages.....	189
Sites Internet.....	191
Remerciements.....	192

AVANT-PROPOS

Ce livre s'adresse à toutes celles et à tous ceux qui sont intéressés par le sujet du toucher et du massage, qu'ils soient débutants ou confirmés. Les novices trouveront les informations de base et des techniques simples pour s'entraîner à l'aide d'exercices nombreux et variés. Les personnes qui massent déjà pourront compléter leur expérience à la fois par des notions théoriques et par des indications sur différentes pratiques de massage afin d'avoir une vue d'ensemble de cet art. Les séquences complètes de la fin de l'ouvrage pourront, je l'espère, répondre à nombre de vos besoins.

J'ai écrit le livre que j'aurais souhaité trouver lorsque j'ai commencé à me former. En effet, la plupart des formations vous enseigne une et une seule pratique. Bien que certaines de ces pratiques soient très complètes, j'ai rapidement conclu que pour répondre efficacement à l'ensemble des demandes, il me faudrait combiner différentes approches. De plus, cela me permettait de m'ouvrir un peu plus à la complexité du corps humain en abordant un autre angle de vue. Car toucher quelqu'un est un acte très riche. J'ai en particulier apprécié d'apprendre l'anatomie et la physiologie (j'étais vraiment inculte sur ce sujet !) et j'en ai vu les bienfaits sur ma pratique. Mais personne ne répondait à mes questions plus poussées sur la peau et le toucher. J'ai donc décidé d'aller chercher moi-même ces informations, ce qui m'a permis de réfléchir vraiment à ce que représentait le toucher pour moi.

Ce livre est divisé en trois parties. La première est théorique et présente des notions d'anatomie et de physiologie de la peau, de la main et du toucher. Elle peut être profitable aux personnes qui massent déjà et souhaitent en savoir un peu plus. Si vous

êtes débutant, vous pouvez très bien passer directement à la deuxième partie et y revenir par la suite pour mieux comprendre vos gestes. La deuxième partie vous propose un panorama des éléments de base et des différentes pratiques ; il est probable que les pratiquants confirmés connaissent la plupart de ces informations, mais elle peut leur apporter des éléments complémentaires. Enfin, la dernière partie est essentiellement pratique. Elle vous propose de nombreux exercices pour vous préparer, pour vous masser vous-même et pour masser les autres. Je pense qu'elle peut enrichir la pratique de tous.

Ce livre présente une synthèse et une réflexion personnelle autour du massage non thérapeutique. Je me focalise sur les pratiques de massage à mains nues, donc je n'aborde pas ici les techniques d'imposition des mains et de magnétisme. L'usage de cristaux, bols chantants, pierres chaudes ou des huiles essentielles, bien que passionnant, dépasse le cadre de cet ouvrage. Un glossaire en fin d'ouvrage vous expliquera les termes un peu complexes.

Avertissement

Les informations et conseils mentionnés dans cet ouvrage ne le sont qu'à titre indicatif et ne constituent pas une démarche de diagnostic ou de traitement. Les massages qui vous sont proposés sont des massages de bien-être et ne prétendent ni guérir ni remplacer l'ordonnance d'un médecin ou tout traitement médical. Ils ont pour but d'apporter un confort et une approche complémentaire à la médecine. En cas de pathologie déclarée, il est indispensable de consulter votre médecin.

PARTIE 1

LE TOUCHER

Le toucher est le premier sens à se développer, et le dernier à disparaître. C'est aussi le seul sens réciproque connu, qui fait que nous sommes à la fois touchant et touché ! Le toucher se définit comme la stimulation de la peau par des *stimuli* thermiques, mécaniques, chimiques ou électriques. C'est un sens grâce auquel on perçoit la présence des objets, la pression et la température ; il nous permet de nous mouvoir dans notre environnement. Le toucher a des effets puissants sur notre corps parce que toute stimulation atteignant la peau est rapidement transmise au cerveau, qui, à son tour, régule l'ensemble de notre corps. C'est pour cela que le toucher nécessite des conditions qui garantissent le respect de l'intégrité de la personne.

Cette partie présente les notions théoriques de base sur le toucher. Après un historique du toucher et du massage, je vous présente les différents aspects de la peau et de la main, d'un point de vue anatomique, physiologique et symbolique. Ensuite, nous verrons tous les effets bénéfiques que l'on peut retirer du toucher et donc du massage et enfin je donnerai les éléments essentiels selon moi pour garantir un massage de qualité, depuis les conditions matérielles jusqu'à l'éthique du masseur, afin de respecter l'intégrité physique et mentale du receveur. Nous aborderons ainsi les conditions matérielles du toucher, les indications et contre-indications, mes recommandations et surtout comment développer un toucher conscient par la qualité de la présence et de l'écoute du praticien.

QU'EST-CE QUE LE TOUCHER ?

Au programme

- Un sens universel et méconnu
- La peau, notre cerveau externe
- La main, l'intelligence de l'homme

« *Toucher, ce peut être donner la vie.* »

Michel Ange

Du latin *toccare*, qui signifie heurter, frapper, dérivé du mot *tangere* signifiant atteindre, toucher à, le toucher est défini comme celui des cinq sens à l'aide duquel on reconnaît, par le contact direct de certains organes, la forme et l'état extérieur des corps. Or, le toucher ne se limite pas à l'approche matérielle de la sensation. Dans le langage courant, le mot toucher révèle beaucoup d'autres dimensions. Voici plusieurs expressions de la langue française qui mettent en scène le toucher ou la peau.

Entrer dans la peau d'un personnage, c'est une peau de vache, être bien dans sa peau, changer de peau, avoir du tact, défendre sa peau, sauver sa peau, tenir à sa peau, lui faire la peau, avoir la peau dure, avoir une susceptibilité à fleur de peau, avoir quelqu'un dans la peau, faire peau neuve, une vieille peau, coller

à la peau, laisser son empreinte, caresser dans le sens du poil, être écorché vif, connaître sur le bout des doigts, en toucher un mot, avoir un bon contact, toucher du doigt, toucher juste, toucher le fond, ne pas avoir l'air d'y toucher, être touche-à-tout, prendre en main, tenir la main, prendre contact, donner un coup de main, être main dans la main, avoir la main verte, avoir le cœur sur la main, avoir la main heureuse, avoir une bonne main...

En trouverez-vous d'autres ?

Un sens universel et méconnu

Le toucher est omniprésent dans le règne vivant. Même les organismes unicellulaires réagissent à un contact physique. Pourtant, il est souvent déprécié dans les sociétés occidentales.

Dans les règnes végétal et animal

Les plantes ont un sens du toucher très développé pour réagir rapidement aux changements de leur environnement et modifier leur croissance. De manière générale, les végétaux perçoivent des *stimuli* comme le contact avec les animaux, les insectes et le vent auxquels ils apportent une réponse comportementale. Les plantes sont même sensibles aux variations de température, les autorisant à répondre à la météo en faisant des changements de leur rythme de croissance et en modulant leur gestion de l'eau. Le simple fait de toucher ou d'agiter une plante suffit souvent à modifier sa croissance, ce qui explique pourquoi une végétation battue par les vents a tendance à pousser au ralenti.

Les plantes et les animaux utilisent des mécanorécepteurs* ¹ et des protéines identiques pour sentir les choses, mais contrairement à nous, les plantes n'ont pas de cerveau pour traduire ces signaux en sensations à connotations émotionnelles. Les mécanorécepteurs transforment un signal mécanique en signal nerveux. Ces structures tactiles sont souvent plus nombreuses dans certaines zones, par exemple au niveau des antennes chez les insectes ou des mains chez l'homme. Les mécanorécepteurs sont de trois sortes : des terminaisons nerveuses libres, des vibrisses* et des organes terminaux encapsulés formés par une capsule de tissu conjonctif*, contenant ou non des cellules différenciées, innervées par un neurone sensitif.

Le saviez-vous ?

Les vibrisses sont des poils tactiles épais et raides, effilés à leur extrémité et en général recourbés, qui permettent de mesurer et toucher les obstacles ou même de détecter les variations de pression de l'air chez le chat.

Le toucher se retrouve donc chez tous les animaux avec les fonctions suivantes :

- Pour se protéger, comme pour les huîtres.
- Pour se diriger :
 - Avec des vibrisses chez la plupart des mammifères sauf les primates.
 - Avec des antennes ou des tentacules pour se guider et détecter les obstacles (escargots, poulpes...).
 - Avec une ligne latérale chez les poissons, zone riche en capteurs de la tête à la queue, qui permet de ressentir la vitesse et la direction des courants.

1. Les termes suivis d'un astérisque à leur première occurrence sont expliqués dans le glossaire en fin d'ouvrage.

- Pour chasser :
 - Les araignées ont des poils sur les pattes, sensibles aux mouvements des proies piégées dans leurs toiles.
 - Les scorpions et les serpents localisent leurs proies grâce aux vibrations qu’elles produisent en se déplaçant.
 - Certains serpents sont pourvus d’organes sensoriels qui leur sont propres, appelés fossettes thermosensibles ou faciales qui leur permettent de détecter des écarts de température de 0,2 °C.
- Pour communiquer :
 - C’est par un léchage intensif que certains animaux mettent en route les fonctions vitales de leurs petits.
 - Attouchement du bout du museau, frottement, effleurement de nageoires et autre signes d’affection sont fréquents chez les cétacés.
 - Le toilettage social a un rôle fondamental de cohésion du groupe chez les primates.

Le saviez-vous ?

La trompe de l’éléphant est un prolongement du nez et de la lèvre supérieure. Elle est autant un organe nasal que sensoriel et de préhension, qui sert à respirer, à sentir, à toucher et à attraper. Elle n’a pas d’os, mais compte plus de 40 000 muscles, ce qui la rend très puissante et souple. De plus, elle est extrêmement sensible, surtout au bout. Elle pèse plus de 100 kg et si l’éléphant la perd, il meurt !

Évolution du toucher chez l’homme

Le toucher est la forme la plus ancienne des thérapies. Frotter une zone sensible ou endolorie du corps pour diminuer une douleur est un geste inné chez l’homme. L’imposition des mains est une technique de guérison qui remonte à l’aube de

l'humanité : on en trouve trace dans des peintures rupestres des Pyrénées datant de l'ère glaciaire (15 000 av. J.-C.) puis dans toutes les civilisations. Des papyrus attestent de son usage par certains pharaons égyptiens de même que dans l'Antiquité par les empereurs romains (tels Hadrien ou Vespasien). À l'instar des miracles opérés par Jésus Christ en touchant le corps des malades, le pape et les évêques utilisaient l'imposition des mains comme geste de consécration et de soulagement de la douleur. Ce don de guérison continuera à être un apanage royal, exercé par les monarques de France et d'Angleterre jusqu'au XVIII^e siècle. L'imposition des mains fait partie des rituels d'initiation du prêtre, du chevalier, du roi...

De plus, de nombreux rituels culturels de reconnaissance, de partage, de célébration font appel au toucher. Dans la plupart des cultures, on se salue en se touchant. Cependant, en Occident, le toucher n'est pas identifié comme un sens noble.

Le toucher en Occident, de l'Antiquité à nos jours

Durant l'Antiquité et le Moyen Âge, l'ouïe et la vue sont les deux sens les plus privilégiés ; le toucher est associé à l'animalité. Pour Platon, c'est la vue qui est le sens noble. Seul Aristote indique dans son œuvre à de nombreuses reprises, que le toucher est chez l'animal le seul sens à être indispensable pour sa survie et que, l'homme ayant le toucher le plus fin, cela démontre sa supériorité. Cependant, une évolution s'opère au Moyen Âge : le toucher royal apparaît en liaison avec la dimension sacrée que l'onction du sacre confère au roi. Les rois et empereurs étaient réputés pouvoir guérir par leurs mains.

Le saviez-vous ?

Le toucher des écrouelles* était une guérison d'une affection des ganglions par imposition des mains pratiquée par les rois de France et d'Angleterre. Elle a été pratiquée jusqu'en 1825 par Charles X.
