

GALYA ORTEGA

MA BIBLE DES MASSAGES



+ DE 100
PHOTOS
et de nombreuses
illustrations

- Les meilleurs massages à travers le monde (Suède, Inde, Maroc, Japon, Thaïlande, Chine, etc.)
- Des techniques pour toute la famille, du bébé aux personnes âgées
- Des massages spécifiques : pour les sportifs, contre la douleur, automassages, etc.

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DES MASSAGES

De l'Antiquité à nos jours, de l'Égypte ancienne aux rituels indiens, le massage révèle des approches et des pratiques aussi fascinantes que variées. Grâce à lui, les muscles se libèrent, les tensions s'envolent et l'esprit se calme. Le massage agit aussi au-delà de la surface : la respiration s'harmonise et un sentiment de sécurité émotionnelle s'établit. Devenez masseur et répandez l'art du bien-être autour de vous !

Galya Ortega, passionnée par l'art du toucher, a sillonné le monde pendant plus de 20 ans afin d'étudier les grandes traditions du massage : du Japon à la Chine, de la Thaïlande à l'Inde puis de l'Amérique au Canada sans oublier l'Europe et le Maroc. Son appétit de connaissance et sa passion de l'humain en ont fait une thérapeute holistique en évolution permanente.

Découvrez dans cette bible :

- **Les bases de la pratique** : des clés pour comprendre les muscles, les tendons et les ligaments ; un focus particulier sur le crâne, la tête, les mains et les pieds ; des conseils pour prendre soin de son corps.
- **Les différents massages du monde** : massage du hamman, suédois, ayurvédique, shiatsu, etc. et pour chacun d'eux, les techniques spécifiques et les bienfaits associés.
- **Des massages adaptés** : massage entre adultes, de la femme enceinte, du bébé, de l'enfant, de la personne âgée.
- **Des techniques spécifiques** : massage pour les sportifs, automassages, massage sensuel et une boîte à outils pour trouver une solution à chaque problème.

Inclus : près de 200 photos et illustrations pour apprendre pas à pas.

ISBN : 979-10-285-1694-9



24,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



La première partie de cet ouvrage, exceptés les encadrés gris, est tirée du livre
Ma Bible du corps humain de Marie Borrel et Philippe Maslo.

Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Cécile Beaucourt

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations maquette : Fabrice Del Rio Ruiz (partie « Le massage familial »
et chapitre « Les automassages ») / AdobeStock

Modèles photographies : Anaïs Ortega et Loïc Imbault

Design couverture : Antartik

Illustrations couverture : AdobeStock

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1694-9

GALYA ORTEGA

MA BIBLE DU
MASSAGE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

*Je dédicace ce livre à ma fille Anaïs,
avec qui je partage la passion du toucher
et l'art de la guérison.*

*Et à Sandra Kennou,
fondatrice de l'École Internationale du Spa,
car elle a su s'appuyer sur des méthodes de massage
très traditionnelles et les adapter aux besoins du Spa
sans en trahir la qualité et l'esprit.*

SOMMAIRE

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE : LES BASES DE LA PRATIQUE	15
DEUXIÈME PARTIE : LE MASSAGE À TRAVERS LE MONDE	49
Chapitre 1 En Europe, le massage suédois	53
Chapitre 2 Venu d'Orient, le massage relaxant du hammam	73
Chapitre 3 Venu d'Inde, le massage ayurvédique Abhyanga	87
Chapitre 4 Venu du Japon, le shiatsu	111
Chapitre 5 Venu de Thaïlande, le Nuad Bo R'arn	143
Chapitre 6 Le Amma, ou massage assis	167
Chapitre 7 Venu de Chine, le Chi Nei Tsang	183
TROISIÈME PARTIE : LE MASSAGE FAMILIAL	203
Chapitre 1 Le massage entre adultes	207
Chapitre 2 Le massage de la femme enceinte	233
Chapitre 3 Le massage du bébé	247
Chapitre 4 Le massage de l'enfant	259
Chapitre 5 Le massage de la personne âgée	271
Chapitre 6 Le massage sensuel	281
QUATRIÈME PARTIE : LES APPROCHES SPÉCIFIQUES	301
Chapitre 1 Le massage spécial sportifs	305
Chapitre 2 Les automassages	315
Chapitre 3 Un problème, une solution	339
Chapitre 4 Massage et art de vivre	363
Conclusion	373
Remerciements	375
ANNEXES : LE CAHIER DES MÉRIDENS	377
Table des matières	393

INTRODUCTION

LE MASSAGE À TRAVERS LES ÂGES ET LES CULTURES

De l'Antiquité à nos jours, de l'Égypte ancienne aux rituels indiens, en passant par les différents soins thérapeutiques, le massage révèle des approches et des pratiques aussi fascinantes que variées. Les peuples qui ont utilisé ces techniques l'ont fait dans des buts très divers. Leur découverte est passionnante.

L'exploration des cultures du monde entier nous montre que l'usage du massage est destiné à se faire du bien, se soigner, se reconstruire ou simplement se faire plaisir. Grâce à lui, les muscles se libèrent, les tensions s'envolent et l'esprit se calme. Le massage agit aussi au-delà de la surface : la respiration s'harmonise, un sentiment de sécurité émotionnelle s'établit et l'évolution de la personne s'améliore, comme on peut le constater sur les enfants qui, massés jeunes, grandissent vite et développent une bien meilleure mobilité.

Depuis quelques années, alors que les consciences et les habitudes occidentales évoluent pour accorder davantage de place à la recherche du bonheur et de l'harmonie, on donne de plus en plus d'importance au toucher, qui prend ainsi sa place dans cette petite révolution. L'essor du tourisme a contribué à modifier la vision que nous avons des massages tels qu'ils se pratiquent dans certaines cultures, et le massage est devenu un remède anti-stress incontournable dans nos cités saturées de pollution et de frustrations. Il est aujourd'hui admis que l'on peut recevoir un massage de bien-être en toute simplicité, sans avoir besoin d'être malade. Nos contemporains ont intégré ce recours dans leurs habitudes de vie pour être plus en forme, plus heureux.

Trois possibilités s'offrent à celui qui souhaite se faire masser :

- Recourir aux professionnels de santé, qui sont des spécialistes et interviennent dans un processus de soin après un accident ou une maladie.
- S'adresser à des professionnels du bien-être, comme les masseurs qui interviennent dans les spas, les structures sportives, les centres de massage ou les hammams.
- Se tourner vers les amateurs, les amis ou les membres de la famille qui se forment ou s'efforcent de faire du bien dans un contexte privé.

Si nous effectuons un tour rapide des grandes cultures du massage, nous nous apercevons que même si le toucher demeure le point commun, il existe des typicités différentes et originales selon les régions du monde.

Les pays nordiques

En Europe, la Suède a développé un massage construit sur la synthèse entre l'exercice physique, la physiologie et certaines connaissances chinoises, égyptiennes, grecques et romaines. Cette technique appelée « massage suédois » est très connue des kinésithérapeutes. Elle a été largement pratiquée par les professionnels dans des contextes sportifs. Elle se caractérise par une approche musculaire, circulatoire, articulaire, scientifique et médicale. Le grand public y a aussi pris goût dans toute l'Europe, pour se libérer de ses douleurs ou pour accéder au plaisir du simple laisser-aller.

L'Asie : Chine, Inde, Thaïlande, Japon, etc.

L'Orient, de par sa philosophie originelle, est porteur d'une vision très holistique et unifiante de la vie, qui n'a pas subi les tabous liés à l'idée de dissociation du corps et de l'esprit propre à l'Occident. L'Asie s'est caractérisée par le développement des massages énergétiques, de la réflexologie, de la chiropraxie et de la pressothérapie. Les techniques de toucher ont toujours été pratiquées en famille, dans les milieux sportifs, guerriers, érotiques, sans aucune réticence tant en Chine qu'au Japon, en Inde, au Vietnam, en Thaïlande ou en Corée. La médecine orientale a développé de subtiles et complexes théories de guérison qui accordent au massage une place de choix.

L'Afrique

Le continent africain, naturellement sensuel, a développé un massage qui relève de la même veine. On masse les bébés, les enfants, les chasseurs. Une grande spontanéité s'exprime dans cette pratique, qui ne cherche pas développer des techniques complexes, incluant l'amélioration de la mobilité ou la remise en forme. Le massage participe au bien-être, à l'élimination des tensions et à la libération de la vitalité. Il existe également en Afrique de nombreux rebouteux qui savent comment remettre en ordre un corps abîmé.

L'Amérique

Le continent américain nous fait voyager dans l'espace et dans le temps.

Du côté de l'Amérique latine, les massages sont très liés à la tradition chamanique et à ses rituels de purification : sudation, bains, enveloppements d'herbes, etc. Ces pratiques étaient souvent associées aux changements de saisons, mais pouvaient aussi être déclenchées pour rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit.

Les amérindiens d'Amérique du Nord intégraient le massage de l'enfance à la mort dans leurs tribus. On massait les bébés pour favoriser leur développement harmonieux, ainsi que les guerriers et les vieillards pour les maintenir en bonne santé. Le massage était souvent utilisé au cours des initiations pour favoriser une expansion de la conscience, ouvrir les portes du rêve et produire la « vision ».

Dans les années 1960, le mouvement New Age qui s'est développé en Californie a ouvert la voie à un renouveau du massage non thérapeutique. Les portes de la dimension sensorielle et de l'unité de l'être se sont ouvertes. Le besoin d'harmonie physique et de massage s'est diffusé dans le monde entier, venant à bout des freins de la pruderie et permettant la réémergence des traditions séculaires qui se sont alors diffusées partout.

Ce renouveau nous a offert la possibilité d'avoir accès à des techniques de massage plus raffinées, de nous interroger sur la complexe pertinence du toucher, mais également de concrétiser le lien entre la peau, le toucher et l'équilibre émotionnel.

QU'APPORTE LE MASSAGE ? DONNÉES SCIENTIFIQUES, CULTURELLES, ÉMOTIONNELLES

Le massage a longtemps été cantonné à une approche réparatrice ou érotique. Nous savons aujourd'hui que ses pouvoirs vont beaucoup plus loin. Les neurosciences nous confirment que tout le système nerveux peut s'équilibrer à travers le toucher. Nous connaissons également l'impact important qui est le sien dans le domaine psychocorporel. De nombreuses études scientifiques démontrent que des massages réguliers stimulent l'activité du cerveau, améliorent les états de stress et contribuent à la relaxation, à condition qu'ils soient réalisés manuellement et non par une machine. Sous son action, le taux de cortisol diminue et les ondes alpha augmentent.

Nous ressentons intuitivement les bienfaits apportés par des mains qui nous touchent sur nos émotions négatives ou positives. L'agitation se calme, les crispations s'envolent et les traits se détendent. Notre peau, riche de plusieurs millions de récepteurs sensitifs, est reliée directement au système nerveux : cela nous permet d'identifier ce que nous touchons suite à l'analyse par le cerveau des informations sensorielles qui lui sont transmises. Pendant un massage, la peau envoie, via les neurotransmetteurs, des messages qui provoquent la sécrétion de substances capables d'améliorer l'énergie et le bien-être. Les hormones du plaisir, les endorphines calment, apaisent et induisent un état légèrement euphorique. La dopamine booste l'énergie et régule l'humeur. Dans le même temps, les capteurs cutanés envoient des signaux électriques vers une région cérébrale liée à la sensation d'harmonie profonde. Le plaisir s'installe, ainsi que le sentiment d'unité. Pour parvenir à ce résultat, il n'est pas nécessaire que le massage soit très « technique » ; la bienveillance du toucher suffit.

Nous constatons bien souvent que le simple contact redonne à la personne l'équilibre qui lui manquait et lui permet de surmonter les prémisses de la maladie lorsqu'elle est bénigne. Il n'y a rien de plus simple que de poser ses doigts sur quelqu'un et de « laisser faire » en faisant confiance au pouvoir bénéfique des mains. C'est à travers cette expérience naturelle que s'ouvre la voie d'un massage instinctif, harmonisant, relaxant, qui peut dans un premier temps se pratiquer en famille ou dans un contexte amical, comme on le fait dans de nombreuses cultures. Il s'agit d'apprendre à sentir, à « écouter » avec les mains. Il est question d'interroger silencieusement le corps et l'âme, d'accepter de reconnaître le besoin de l'autre et ensuite, par le toucher et par des mouvements de massage, de donner du bon et du bien en une sorte de dialogue subtil.

Ce livre est là pour apporter des réponses et des méthodes adaptées. Contrairement à ce qu'on imagine, vous allez découvrir qu'on ne masse pas seulement avec ses mains,

mais avec son cœur et son esprit. On sent, on accompagne, on reçoit, on touche (au propre comme au figuré), on communique, on invite, on berce. La technique est là pour soutenir la confiance en soi, structurer le geste, et surtout pour oublier et se laisser aller au ressenti total. C'est un grand art de la disponibilité. Presser, pétrir, vibrer, balancer, sentir le poids, caresser, étirer, apaiser, harmoniser sont les actes fondamentaux d'un massage.

L'ART DU BIEN-ÊTRE ET LE MASSAGE

De nos jours, le *wellness* est devenu le maître mot. La *green life*, avec son cortège de nutrition *healthy*, de yoga, de méditation et de massages énergétiques est plus qu'une tendance. C'est un phénomène de société profond et authentique. Comment le massage peut-il s'inscrire dans ce courant ?

Les bonnes intentions sont une base nécessaire mais non suffisante pour être un bon masseur. Être conscient de son attitude intérieure, la remettre en question, être exigeant avec soi-même sont des qualités essentielles dans le toucher. Cette attitude repose sur quelques clés élémentaires :

- Le respect d'autrui : le toucher ne doit pas être intrusif, ni manipulateur. La main porte une invitation à relâcher les blocages et les fermetures, à abandonner les résistances. Encore faut-il qu'elle soit exempte de toute volonté de pouvoir et ne soit là que pour accompagner le corps dans sa détente intime.
- L'amour de la vie : La culture occidentale a produit au fil du temps une vision négative du corps. Dans la tradition judéo-chrétienne, la femme incarne la tentation, le péché, l'immoralité ; l'homme, la force physique et le pouvoir de domination. Cette attitude a produit un système relationnel pervers dont nous sommes bien souvent victimes, où les forts dominent faibles, où la peur est le moteur principal de l'action, en particulier la peur du contact et du toucher. Nous assistons à un isolement extrême des individus, qui développent des comportements de défense et d'autoprotection dont ils sont les premiers prisonniers. L'espace vital devient une armure virtuelle posant les limites d'un territoire qui, au lieu de favoriser l'échange, protège jusqu'à l'asphyxie les humains et les isole de leurs semblables, trahissant ainsi le principe de vie fondé sur l'échange et la relation. Le corps crie en silence sa demande d'être touché. C'est pourquoi le massage est la voie privilégiée de la guérison de cette misère émotionnelle et corporelle. Le geste juste est celui qui accompagne sans envahir, qui répond au fur et à mesure que la demande s'exprime chez l'autre. Ce toucher-là est porteur des forces d'accomplissement et de bonheur.

Première partie

Les bases de la pratique