



Les formations de la Ziegelau – Ecole de plein-être

Une « petite histoire » du massage de bien-être

Tous ces massages traditionnels venus du monde non occidental,

Nous savons que le massage fait partie depuis des millénaires de la culture asiatique où se fondent médecine, religion et philosophie, bien-être du corps et de l'esprit.

Nous pouvons ainsi citer le Tui-na en Chine, les massages traditionnels repris par le Shiatsu au Japon, la relaxation coréenne, les massages ayurvédique venant du sous-continent indien, le massage thaïlandais dénaturé par ses dérives touristiques...

D'autres parties du monde ont fourni leurs pratiques ancestrales que ce soit en Afrique, en Australie ou en Amérique dont nous connaissons un peu plus les pratiques d'Hawaï venues du Pacifique dont le Lomi lomi.

Alors qu'en Europe les pratiques manuelles se perdent quand elles ne sont pas condamnées.

La médecine d'Hippocrate préconisait le massage du corps et l'alliait aux bienfaits sur l'esprit mais le développement intellectuel qui a peu à peu fait triompher une médecine d'une grande efficacité, a laissé trop souvent de côté l'entretien du corps.

Au passage cependant, ne retenons pas l'anathème facile mais malheureusement répandue d'une « morale judéo-chrétienne » inventée au XIXe siècle pour justifier une idéologie libérale.

Une renaissance en occident des techniques manuelles bénéfiques au corps et à l'esprit

Pour ce qui est du massage bien-être, tel que nous le connaissons et le pratiquons essentiellement en Occident, nous avons une double évolution depuis deux siècles :

En premier lieu, l'invention de la gymnastique suédoise puis du massage suédois par Per Henryk Ling (1776 – 1839) au début du XIXe siècle, connu sous le nom de « classique » dans son pays d'origine. Celui-ci puise une partie de ses connaissances dans la pratique du Tuina, massage de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), et introduit une vision du développement et de l'entretien du corps d'où le mental n'est pas absent, tout en restant dans un certain dualisme.

Par la suite, dès le XIXe siècle puis au XXe siècle, ce massage « suédois » ou « classique » se répand en occident et plus particulièrement en Amérique du Nord où il est repris par les « Californiens » dans le mouvement New Age des années 1960 au Centre d'Esalen à Big Sur (CA). Il se propage en Europe sous le nom de « massage californien », notamment avec l'Ecole de Margaret Elke qui, avec la collaboration en France de Raoul Bécart et Ulla Bandelow le codifiera et le baptisera un peu plus tard sous le nom de « Sensitive Gestalt Massage® (SGM®).

Parallèlement, d'autres « disciples » répandront le massage californien en lui gardant la plupart du temps un caractère très classique avec seulement des mouvements plus enveloppants mais sans en garder vraiment l'essence. Il faut avouer que, malheureusement, le massage californien a été très vite connu en France comme le massage « Hippie » ou « post-soixantuitard » qui se pratiquait entièrement nu avec une connotation plus ou moins sulfureuse.

Nous noterons quelques exceptions notoires :

Jean-Louis Abrassart avec la Relation d'Aide par le Toucher qui relie, sur un plan quasi-thérapeutique, sophrologie et techniques de massage bien-être,

Claude Camilli avec le Massage sensitif® et la méthode Camilli® d'approche psycho-corporelle,

Joël Savatofski, pour ses développements sur le massage de bien-être mais surtout pour sa contribution à sa diffusion malgré les procès qui lui ont été fait et dont il a triomphé.

D'autres en ont fait un joli commerce, non sans résultats intéressants tel Tony Neuman, américain installé en Suisse avec son école Touch Line®.

Ce nouveau passage par l'histoire montre les apports réciproques importants entre Orient et Occident : Certains développements modernes des techniques orientales comme le Shiatsu ou la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) doivent autant à des auteurs occidentaux – le docteur William Fitzgerald (1872 – 1942) pour la réflexologie, Per Henryk Ling (1776 – 1839) pour le massage, Andrew Taylor Still (1828 – 1917) pour l'ostéopathie ou Daniel David Palmer (1845 – 1913) pour la chiropraxie – que les approches psychocorporelles occidentales à l'étude des Tantras, des Védas, du Tao, de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ... et de leurs maîtres.

Juste deux exemples de ces enrichissements mutuels dans le développement des techniques manuelles d'entretien du corps et de l'esprit :

- Tokujirō Namikoshi, fondateur du Shiatsu envoie son fils Tōru Namikoshi étudier la chiropraxie aux USA pour l'intégrer à sa pratique.
- Per Henryk Ling, fondateur de la gymnastique suédoise et du massage suédois, est fasciné par la pratique du Tui-na que lui fait partager son ami chinois, Ming, avec lequel il partage sa passion pour l'escrime et les arts martiaux.

Sans prétendre aujourd'hui à une approche universelle du bien-être, il y a donc bien un consensus important sur le lien étroit entre corps et esprit : ce que l'un apporte à l'autre et réciproquement, sans que le concept d'unicité pur soit pour autant toujours partagé.

Nous sommes donc sur le chemin commun que, pour entretenir l'un, il faut entretenir l'autre dans l'harmonie la plus complète possible, et c'est ce qu'un praticien en massage bien-être doit toujours avoir à l'esprit quand il exerce son art : toucher et masser le corps, c'est toucher et masser l'âme ainsi que leur lien.

Nous sommes en pleine approche systémique de la personne massée et du massage.

C'est une des raisons qui nous font dire que le massage bien-être est, au-delà d'une technique, un art véritable : une rencontre entre deux personnes d'où il sort une œuvre nouvelle à chaque fois.