



## LECTURE

Rédaction | MARTINE BOUDOT, M<sup>a</sup> Ag.  
mboudot@gmail.com

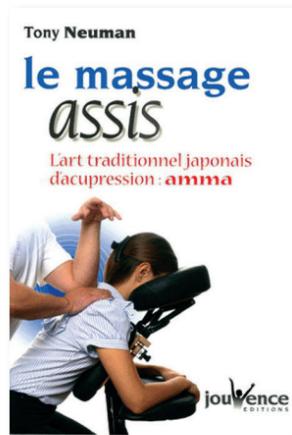
Vos suggestions de livres et commentaires  
sont les bienvenus !

### LE MASSAGE ASSIS: L'ART TRADITIONNEL JAPONAIS D'ACUPRESSION AMMA

NÉ AUX ÉTATS-UNIS, TONY NEUMAN A ÉTUDIÉ LE MASSAGE AUPRÈS DE DAVID PALMER PENDANT SEPT ANS ET A ÉTÉ SON ASSISTANT LORS DE NOMBREUX STAGES. FORMÉ À L'INSTITUT AMMA DE SAN FRANCISCO, SITUÉ DANS LE QUARTIER JAPONAIS DE CETTE VILLE CALIFORNIENNE, IL A ÉVOLUÉ DANS UNE AMBIANCE JAPONAISE AVEC SES RITUELS ET SA CULTURE. PAR LA SUITE, IL A CRÉÉ SA PROPRE ÉCOLE DE MASSAGE ASSIS AMMA ET DE AMMA ALLONGÉ, « TOUCH LINE », QU'IL DIRIGE ÉGALEMENT.

Pour Tony, un outil aussi simple qu'une chaise de massage peut changer profondément la relation que la société entretient avec le toucher. Il a remarqué que les individus les plus réticents s'adoucissaient en recevant un massage structuré, ne serait-ce que pour 15 minutes. Comme il se fait sur les vêtements, ne dure pas longtemps et coûte moins cher qu'un massage classique sur table, ce type de massage est surtout apprécié des gens dont la vie est trépidante. Il peut même avoir lieu lors d'une pause café !

Le massage assis n'a pas de rôle thérapeutique. Il favorise la détente et accroît la circulation d'énergie. C'est un complément au massage thérapeutique sur table. L'authentique massage Amma assis et de qualité représente déjà un énorme bienfait. L'auteur veut d'ailleurs contribuer à changer la vision du massage. Dans notre société, peu d'occasions permettent de découvrir un toucher qui n'est ni sexuel ni violent, mais au contraire simple et naturel. Et nul besoin d'avoir mal quelque part pour profiter des bienfaits d'un massage !



Le praticien du massage assis peut exercer en public, ce qui rend plus facile l'accessibilité et ainsi l'acceptabilité de cette technique. Elle permet de donner un massage n'importe où, n'importe quand et à n'importe qui. L'auteur insiste sur le service qui demande de l'humilité, de la compassion, de l'amour et de la générosité: « Le service qu'on donne doit être de qualité, ce dont on profite aussi bien sûr. On est heureux du travail bien accompli. »

Le massage japonais est très précis. Les techniques utilisées devraient être sans cesse perfectionnées mais l'essence véritable est la relation thérapeute-client, savoir accueillir l'autre sans jugement et avec empathie.

Dans la culture japonaise, le concept de discipline a une grande importance. Le « kata », qui peut se traduire par « la façon dont les choses sont accomplies » et qui représentait l'auto-défense pour les samouraïs, peut se pratiquer autant dans l'art de la calligraphie que dans la cérémonie du thé. Le massage décrit dans ce livre est présenté sous la forme d'un kata que l'on peut affiner à l'infini. Sa structure est un support non une limitation, une sorte de méditation passive. Dans le massage Amma sur chaise, les points, la séquence, les techniques et le rythme sont immuables. Le rythme s'avère l'aspect le plus important du kata. Relaxante, cette approche stimule et réénergise le client en 15 minutes. Le fait d'accomplir le même kata assure au praticien un point de repère essentiel duquel il peut mesurer son niveau de cohérence et ses

progrès. Le niveau de maîtrise des mouvements s'accroît à chaque massage.

Selon Tony Neuman, un toucher effectué avec confiance est plus rassurant et confortable qu'un toucher marqué par l'hésitation. C'est donc volontairement qu'il ne développe pas les explications théoriques concernant les points d'acupuncture touchés et leurs effets. Ainsi, moins celui qui pratique ce massage intellectualise ce qu'il fait, plus il peut être présent à l'autre, à la relation, au ressenti. De plus, un système non-verbal d'information mis en place par le praticien permet au client de se détendre complètement sans avoir à répondre verbalement.

Dans cet ouvrage, la séquence des mouvements est décrite et agrémentée de photos. Des conseils et suggestions sont donnés tout au long des chapitres. La dernière partie du livre porte sur le marketing et la déontologie du massage assis: « Nous avons la possibilité de créer des entreprises commerciales reflétant les valeurs et croyances qui caractérisent notre activité de massage », nous dit l'auteur. Il faut présenter au monde l'image de professionnels compétents, capables et sérieux pour faire sortir le massage des marges de la société et l'inscrire dans le monde des entreprises. D'ailleurs, si on peut parler des avantages du massage sur le lieu de travail en termes de diminution de l'absentéisme et d'accroissement de la productivité, c'est alors là que le client dont nous parlons le langage sera prêt à nous écouter.

De nombreux conseils pratiques viennent conclure ce livre. Ceux-ci touchent différents sujets comme la manière de s'habiller, de se présenter, de se tenir informé en lisant des magazines économiques et professionnels ou encore d'établir un plan de travail créant des formulaires professionnels.

Ce livre compte 141 pages bien remplies, faciles à lire et pleines de sagesse pour le futur ou l'actuel massothérapeute qui aimerait ouvrir ses horizons au massage assis.

### LE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE: COURS COMPLET DE FU JING TAO

JACQUES E. DESCHAMPS A D'ABORD FAIT DES ÉTUDES CLASSIQUES EN PHILOSOPHIE ET EN SOCIOLOGIE. OUTRE LA MÉDITATION ET LE TAIJI, IL A ÉTÉ FORMÉ EN ACUPUNCTURE. APRÈS AVOIR ÉTUDIÉ LES MÉDECINES ANCESTRALES DE CHINE EN ÉGYPTE ET CELLES DU MEXIQUE EN IRLANDE, IL A PUBLIÉ DES ESSAIS PHILOSOPHIQUES ET DES OUVRAGES SUR LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES. DEPUIS PLUS DE QUINZE ANS, IL ENSEIGNE L'ÉVEIL SPIRITUEL ET LE FU JING TAO.



Dans cet ouvrage, l'auteur définit le Fu Jing Tao, le Yin et le Yang, l'énergie Qi ou énergie vitale, le Jing (l'énergie corporelle), le Shen (l'énergie spirituelle) ainsi que le Zhong Mai (le canal central). Il ne laisse pas non plus de côté le Dantien et les sept chakras, soit leur étymologie, d'où viennent ces notions ainsi que leurs fonctions. Toutes les traditions spirituelles encouragent la méditation. Là encore, Jacques E. Deschamps explique les différentes manières et positions pour méditer, les bienfaits que l'on en retire et ce qu'il enseigne à ses étudiants pour faire monter l'énergie le long de la colonne vertébrale.

En décelant l'origine du mal-être, il est plus facile d'intervenir efficacement car le pouvoir des mains est considérable.

Le corps exprime l'âme et lorsque l'âme est triste, le corps va mal. Cela, souvent parce qu'il est mal entretenu, que ce soit par de mauvaises habitudes alimentaires, par une respiration approximative, etc.

Le pouvoir des mains est fort. Par exemple, en posant une main sur le chakra abdominal,

celui du plexus solaire ou encore sur le chakra du cœur, les informations arrivent vite. En décelant l'origine du mal-être, il est plus facile d'intervenir efficacement car le pouvoir des mains est considérable. Évidemment, si par exemple un mal de dos a une origine vertébrale profonde, il est important de référer la personne souffrante à un ostéopathe ou un médecin. Le massothérapeute pourra prolonger le travail du médecin mais ne se substituera pas à lui.

L'auteur explique également que différentes respirations apportent différents effets. De nombreux conseils sont apportés sur les différences de celles-ci, les manières de les pratiquer et le besoin quotidien, par exemple, de la respiration consciente. Des postures diverses engendrent une détente aussi bien physique que mentale. Les exercices liés à la respiration placent la personne dans la claire conscience de son énergie. Le thérapeute qui masse une personne doit, lui aussi, être dans un état de calme et de neutralité. Les « mudrâ », ou positions manuelles, sont ainsi décrites avec photos à l'appui pour aider le lecteur lors de positions essentielles en méditation ou encore dans la suppression des tensions.

Enfin, des exercices proposent d'apprendre comment « être » dans ses mains et « être » ses mains ! De grandes photos en couleur aident à la compréhension du texte et des différentes techniques, mais nous montre aussi comment pratiquer l'automassage, drainer les méridiens, relaxer, tonifier, etc.

AUTEUR Tony Neuman | ÉDITEUR Jouvence | NOMBRE DE PAGES 141 | ISBN 2-88353-167-6

AUTEUR Jacques E. Deschamps | ÉDITEUR Trajectoire  
NOMBRE DE PAGES 352 | ISBN 2-84197-325-5