

L'art de se laisser toucher

Cet article présente une approche yogique de la massothérapie où le client prend une part active dans sa « guérison » tandis que le thérapeute joue un rôle de soutien.

Point de vue traditionnel

Souvent, lorsqu'une personne se sent mal à l'aise dans son corps, elle a tendance à vouloir s'en remettre à quelqu'un qui, elle l'espère, trouvera la réponse et la remettra « en bon état » (un peu comme lorsqu'elle conduit son auto au garage).

Lorsque nous avons recours à la médecine traditionnelle (et même holistique), nous voulons que quelqu'un nous dise quoi faire ou quel médicament prendre pour faire disparaître les symptômes rapidement et à peu de frais.

En massothérapie, nous recherchons quelqu'un qui connaît des « trucs » pour faire disparaître nos malaises sans que ça nous fasse mal. Durant le massage, nous nous permettons même de quitter notre corps en dormant ou en « partant dans la lune ».

Oui mais

Vous me direz probablement que vous ne voulez plus souffrir, que vous ne voulez pas vous « faire rentrer dedans », que vous n'êtes pas masochiste, que vous avez besoin de douceur, de tendresse, etc. . En effet, personne ne veut souffrir. Alors, il faudrait peut-être apprendre à connaître la souffrance pour mieux composer avec elle.

Et si la souffrance était surtout une étiquette que le mental attache à une douleur ou une sensation déplaisante dont il a peur ? Et si ces sensations étaient en fait des messages de notre corps qui essaie de nous informer d'un traumatisme ou d'un déséquilibre.

En général, la peur enclenche un mécanisme primal de « fuite/attaque » (adrénaline, tension, souffle court, ...) qui amplifie la douleur. Ce fonctionnement nous aide à trouver la force ou le courage d'éliminer la cause du traumatisme (par exemple, la poutre qui nous écrase le pied, l'aiguille qui nous perce le doigt, ...).

Mais, une fois la cause extérieure disparue, il faut apprendre à faire cesser cette réponse automatique et à enclencher un autre mécanisme inné : la réponse de relaxation pour se guérir et retrouver l'équilibre.

L'approche yogique

La pratique du yoga offre d'excellents moyens pour aiguïser sa conscience et apprendre à contrôler son système nerveux pour faire cesser la réponse « fuite/attaque » (quand c'est approprié) et faire enclencher la réponse de relaxation. Voici une approche en sept étapes inspirée du yoga de Kripalu (www.kripalu.org) pour composer avec une douleur ou sensation déplaisante de façon consciente :

1. L'accueillir dans toute son intensité tout en s'assurant qu'il n'y a pas de vrai danger; si oui, éliminer la cause externe.
2. Accepter la situation telle qu'elle est sans « embarquer » dans toutes les histoires que notre mental essaie d'inventer pour nous convaincre que ce devrait être autrement.
3. Prendre le contrôle de sa respiration :
 - a. Commencer par une longue expiration pour vider complètement les poumons, en contractant un peu l'abdomen.
 - b. Prendre au moins 5 grandes respirations fluides en allongeant l'inspiration et l'expiration jusqu'à au moins 4 secondes chacune pour faire cesser la réponse de « fuite/attaque ».
4. Relaxer en prenant au moins 5 autres respirations sans effort et en allongeant graduellement l'expiration jusqu'à ce qu'elle soit deux fois plus longue que l'inspiration (par exemple, 4, 5 ou 6 secondes pour l'inspiration et 8, 10 ou 12 secondes pour l'expiration) pour enclencher la réponse de relaxation.
5. Entrer avec toute son attention « dans la sensation » pour en devenir témoin avec un certain émerveillement (*WOW !, je ne savais pas que c'était là !*).
6. Se permettre de sentir et d'explorer consciemment les sensations en éveillant sa curiosité sur leur nature (étendue, texture, couleur, forme, source,).
7. Accueillir les messages (images, souvenirs, émotions ou pensées) qui surgissent en même temps que les sensations afin d'accéder à notre sagesse innée et trouver nos propres réponses au « mal-aise ».

Le rôle du client

Dans cette perspective, le client doit aborder la session de massothérapie comme un dialogue avec son corps qui lui parle à travers des sensations suscitées par les manipulations. Il l'informe ainsi des séquelles des divers traumatismes qui ont changé sa structure musculaire et articulaire au fil des ans : accidents, mauvaises habitudes de posture, stress,

Le client assume un rôle très actif. Loin de dormir, il doit rester attentif aux sensations qui sont suscitées par les manipulations du thérapeute et les accueillir le plus calmement possible en respirant « dedans » pour « entrer » au coeur des sensations.

Le rôle du thérapeute

Pour que le client puisse s'ouvrir à lui-même et trouver ses réponses, le thérapeute doit créer un espace sécuritaire. Il y arrivera en ayant une attitude sereine et humble et une écoute kinesthésique très raffinée pour se laisser guider par les réactions du client. Il saura alors utiliser les techniques les plus utiles à un niveau d'intensité approprié.

Deux thérapies issues du yoga

Cette perspective yogique peut s'appliquer à tout type de thérapie et, évidemment, aux deux approches suivantes issues de la tradition du yoga.

Thérapie yoga Phoenix Rising

Phoenix Rising est une approche thérapeutique qui utilise les postures de yoga supportées, la respiration et l'écoute active pour aider le client à entrer en contact avec les sources profondes de ses « malaises » et à les laisser aller pour renaître de leurs cendres comme le phoenix (voir www.pryt.com). Bien des gens ont des prises de conscience importantes dès la première session. En 5 sessions ou moins, ils obtiennent souvent des résultats tangibles et durables.

Massage yoga Thaïlandais

Le Massage Thaïlandais est un système thérapeutique vieux de 2500 ans qui combine les postures de yoga supportées, la réflexologie, le travail énergétique et l'acupression dans une approche fluide et méditative. Dans les heures et même les jours qui suivent un massage Thaïlandais, on se sent relaxé, centré, enraciné et énergisé, plus en contact avec soi-même et plus à l'aise dans son corps.

Se laisser toucher par la vie

Évidemment, l'approche en sept étapes décrite plus haut ne s'applique pas seulement à la massothérapie mais à toute forme de thérapie et, *surtout*, à la vie quotidienne qui est sans aucun doute notre plus grand thérapeute.

Lorsqu'un événement nous fait « mal », cela peut devenir une occasion en or d'accueillir les sensations et les émotions qui font surface, de les accepter, de respirer consciemment, de relaxer, de se concentrer sur elles et de les explorer pour entrer en contact avec nos vieilles blessures physiques ou émotionnelles et laisser monter nos propres réponses.

Tout un défi mais le jeu en vaut réellement la chandelle !