

Le Massage-Bien-Être Holistique®

Le massage-bien-être holistique® (M-B-E.H. ®) se caractérise par un toucher « relationnel » fluide, attentif et respectueux des besoins et du rythme du massé.

Il est enseigné par Jean Rochette et Carole Verger, à l'École les 13 Portes, à Marseille, <http://www.les13portes.com/>. La formation se déroule sur deux années (plus de 300 h de cours)

Il n'y a pas de protocole comme dans la plupart des massages, mais plutôt une technique au service de l'écoute.

Chaque séance individuelle est adaptée aux besoins spécifiques de la personne massée. Elle peut être complètement différente d'une séance à une autre, d'une personne à une autre. Il y n'a rien de stéréotypé.

Le massé exprime ses besoins, ses attentes, ses souhaits en début de chaque séance. Il choisit la position qui lui convient le mieux, le degré d'habillement ou de nudité. Le masseur respecte son choix ou ses possibilités du moment et adapte le massage en conséquence.

Le masseur offre un cadre, une technique, une écoute, une présence, une neutralité et un toucher spécifique qui alterne tension et détente, rapidité et lenteur... Des invitations au mouvement, aux étirements sont ponctuellement proposées, libres de toute attente de la part du masseur.

Le massé bénéficie ainsi d'un espace de liberté où il peut laisser son corps et son psychisme s'abandonner, s'exprimer et vivre ce qu'il a à vivre dans l'instant.

Quand le corps du massé prend goût à l'exploration de l'espace, il peut alors y avoir des instants magiques où, comme dans une danse à deux, on ne sait plus qui est meneur, qui est mené... expérience d'unité...

Toutes les spécificités du M.B.E.H. évoquées ci-dessus en font son originalité par rapport à d'autres massages de relaxation tels que le massage Californien ou Suédois... ou thérapeutique tels que la kinésithérapie ou l'Ayurvêda...)

Quelques précisions :

- Le massage se pratique sur table.
- Les zones érogènes et sexuelles ne sont pas massées.

Ce qu'apporte le Massage-Bien-Être Holistique® :

- Une profonde détente physique et psychique, l'expérience d'états sophroniques et méditatifs profonds.
- Un renforcement ou un rétablissement du schéma corporel par le fait d'un suivi précis des repères anatomiques et de la répétition des mouvements.
- Le sentiment d'être co-acteur de la séance, par l'expression de ses besoins, par l'écoute du masseur, par la possibilité qui lui est offerte de bouger, de s'étirer, tout en étant accompagné.