

# MASSAGE TANTRA



**PAR GILLES MORAND**

AVEC LA COLLABORATION DE  
MARISA ORTOLAN ET JACQUES LUCAS

**PRÉFACE DE JULIE ISABEL**  
FONDATRICE DE TANTRA QUÉBEC

GILLES MORAND  
avec la collaboration de  
Marisa Ortolan et Jacques  
Lucas

# Massage Tantra

Préface de Julie Isabel

*Ce livre est dédié à Marcel  
Chiocchio.*

*Mon époux.*

*Un être d'une grande sagesse.*

*Et à sa fine cuisine  
méditerranéenne et traditionnelle  
internationale de circonstance.*

*On est ce que l'on mange...*

*La santé, c'est aussi bien manger.*

Du même auteur :

Ce livre est paru en 1982 sous le titre *Le massage pour tous* aux Éditions Le Jour.

*Massage et polarité*, Éditions de Mortagne, 1989,1999.

Ensemble ! Sauvons la Terre ! Gratuit :  
[www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm](http://www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm)

Tous mes livres : [www.amazon.com/author/gillesmorand](http://www.amazon.com/author/gillesmorand)

Blogue perso : [www.vitalus.fr](http://www.vitalus.fr)

Site-boutique en ligne [www.tinyurl.com/vitalus](http://www.tinyurl.com/vitalus)

Téléphone portable : (514) 452-9605

Courrier électronique : [gilles@vitalus.fr](mailto:gilles@vitalus.fr)

Éditeur : Gilles Morand

Collaboration à la rédaction : Normand  
Bergeron et Marisa Ortolan et Jacques Lucas  
pour la section Tantra.

Mise en page et corrections version 2020 :  
Kathleen Auger : [kathleenlayla@gmail.com](mailto:kathleenlayla@gmail.com)  
Norbert Chalifoux : [norbertc@videotron.ca](mailto:norbertc@videotron.ca)

Mise en pages et couverture : Jean-François  
Gosselin Réviseur : Denis René

Photos : Pierre Lalumière, Lorne Fromer, Jacques  
Lavallée

Page couverture : Courtoisie de Julie Isabel

Dépôt légal : 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-9815541-6-1

© 2000 Gilles Morand . Tous droits réservés pour tous pays.

Tous droits réservés. Imprimé au Canada. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise par quelque procédé, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans la permission écrite de l'éditeur.

Gilles Morand remercie le Ministère du Patrimoine canadien du soutien accordé par son programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ).   
Le conseil des Arts du Canada (DEPP).

La loi sur le droit d'auteur interdit la reproduction des œuvres sans autorisation des titulaires de droits. Or, la photocopie non autorisée – le « photocopiage » – s'est généralisée, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer par des professionnels est menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur ou d'une société de gestion dûment mandatée.

## ***DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS***

### **Pour le Canada et les États-Unis**

Les **adp**  
Messageries  
955, rue  
Amherst  
Montréal (Québec) H2L  
3K4 Téléphone : (514)  
523-1182 Télécopieur :  
(514) 939-0406

### **Pour la Suisse**

Transat S.A.  
Route des Jeunes, 4  
Ter C.P. 1210  
1 211 Genève 26  
Téléphone : (41-22) 342-  
77-40 Télécopieur : (41-  
22) 343-46-46

### **Pour la France et la Belgique :**

Dilisco Diffusion  
122, rue Marcel  
Hartmann 94200 Ivry  
sur Seine Téléphone :  
(1) 49-59-50-50  
Télécopieur : (1) 46-71-  
05-06

## *Table des matières*

<b>Préface de Julie Isabel.....</b>	<b>13</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>15</b>
<b>Présentation.....</b>	<b>16</b>
<b>Chapitre I : La préparation .....</b>	<b>21</b>
<b>L'attitude physique et mentale avant le massage .....</b>	<b>21</b>
<b>Les préparatifs : .....</b>	<b>21</b>
La préparation mentale .....	21
L'atmosphère et l'environnement .....	23
Les outils de travail.....	25
La préparation du corps .....	25
Les huiles à utiliser .....	26
Les mouvements de base du massage.....	27
<b>Chapitre II : La session de massage intégral .....</b>	<b>36</b>
<b>Phase I : Position sur le dos .....</b>	<b>37</b>
<b>La position de la personne massée.....</b>	<b>37</b>
<b>La technique d'un bon masseur.....</b>	<b>38</b>
<b>La préparation des mains .....</b>	<b>39</b>
<b>L'ajustement des respirations .....</b>	<b>40</b>
<b>Le nettoyage intérieur du corps.....</b>	<b>41</b>
<b>Le dessus du pied.....</b>	<b>43</b>
<b>La cuisse avant.....</b>	<b>45</b>
<b>Hachures profondes .....</b>	<b>47</b>
<b>Torsion de la cuisse.....</b>	<b>49</b>
<b>Essorage.....</b>	<b>49</b>
<b>Le ventre.....</b>	<b>50</b>

<b>Purge du colon.....</b>	<b>51</b>
<b>Serpentin .....</b>	<b>54</b>
<b>Vibrations .....</b>	<b>54</b>
<b>La poitrine .....</b>	<b>56</b>
<b>Prise de la cage thoracique.....</b>	<b>56</b>
<b>Pression à deux doigts .....</b>	<b>57</b>
<b>Arbre ascendant .....</b>	<b>58</b>
<b>Arbre descendant .....</b>	<b>61</b>
<b>La main et le bras .....</b>	<b>63</b>
<b>Traction des articulations des doigts .....</b>	<b>64</b>
<b>Drainage du bras .....</b>	<b>66</b>
<b>Drainage des biceps.....</b>	<b>68</b>
<b>Le cou et l'épaule.....</b>	<b>70</b>
<b>Balayage du cou.....</b>	<b>71</b>
<b>Hachures et pétrissage du cou.....</b>	<b>71</b>
<b>Rotation de l'épaule .....</b>	<b>74</b>
<b>Rotation des poings.....</b>	<b>74</b>
<b>Phase II (position sur le ventre).....</b>	<b>77</b>
<b>Déplacement de la personne massée .....</b>	<b>77</b>
<b>Rappel au masseur .....</b>	<b>78</b>
<b>Le dessous du pied et les orteils .....</b>	<b>79</b>
<b>Pétrissage .....</b>	<b>80</b>
<b>Coup de jointures brossé .....</b>	<b>81</b>
<b>Le tendon d'Achille .....</b>	<b>81</b>
<b>Le mollet.....</b>	<b>83</b>
<b>Torsion du mollet .....</b>	<b>83</b>



Essorage.....	84
Hachures brossées.....	85
La cuisse arrière.....	86
Essorage de la cuisse arrière.....	86
L'arbre.....	87
La pression « jambes croisées ».....	89
Les fesses.....	90
Hachures des fesses.....	92
Fausse-pince.....	93
La colonne vertébrale.....	94
Pressions en profondeur.....	95
Pression glissante des pouces.....	96
Le dos.....	98
Pression à deux doigts.....	99
Ciseaux de l'épaule.....	100
Le « 8 ».....	100
L'arbre du dos.....	104
L'arrière du cou et de la tête.....	104
Pétrissage en profondeur.....	107
Grattage de la tête.....	108
Pression de la tête.....	109
<b>Phase finale.....</b>	<b>110</b>
<b>Le visage.....</b>	<b>111</b>
L'oreille.....	111
Balayage du front.....	111
Les lèvres.....	113

Bioplasma de l'œil via l'éventail cérébral.....	113
La touche spirituelle .....	114
<b>Le couple amoureux.....</b>	<b>118</b>
Pensée pour le couple : .....	119
Prévention .....	119
Massage et sexualité .....	119
<b>Professionnel en massage .....</b>	<b>122</b>
Conseil d'ami .....	122
Secrets d'une santé globale .....	123
Contre-indications .....	126
<b>7 Chakras principaux .....</b>	<b>129</b>
Les chakras supérieurs.....	129
Le chakra moyen, médian, intermédiaire.....	130
Les chakras inférieurs .....	130
<b>LA POLARITÉ HARMONISÉE ENTRE LE NÉGATIF/POSITIF,     YIN/YANG .....</b>	<b>132</b>
<b>Les 12 Chakras.....</b>	<b>135</b>
Le système des 12 chakras.....	135
Organisation du système des 12 chakras.....	136
Comment voyage la Kundalini? .....	138
Construire/retrouver la santé.....	141
Le pouvoir de la main aujourd'hui .....	141
Le toucher .....	142
D'où nous vient l'énergie.....	142
Relisez encore une fois .....	144
Les trois forces venant du soleil sont : .....	144
1.FO-HAT, L'Énergie .....	145

2.PRANA, La Vie (air vivifiant, air nutritif, la manne tombée du ciel) .....	145
3.KUNDALINI, Le Feu (qui construit ou détruit son maître) .....	147
<b>Les trois ne font plus qu'un : .....</b>	<b>147</b>
La trinité des forces cosmiques --- Le Fusionnement .....	147
Yin et Yang (les Chinois) Polarités vers l'unité. ....	148
<b>Histoire sage .....</b>	<b>151</b>
<b>Puisons l'Énergie.....</b>	<b>152</b>
Premièrement : .....	152
Deuxièmement : .....	153
<b>Le test des Chakras .....</b>	<b>155</b>
<b>Qu'est-ce que le Tantra ?.....</b>	<b>156</b>
<b>Tantra et psychothérapie .....</b>	<b>157</b>
<b>Tantra et sexualité.....</b>	<b>158</b>
<b>Le Tantra : subversif ou transgressif ? .....</b>	<b>160</b>
<b>Le Tantra, hédonisme et fête de la relation Sacrée .....</b>	<b>161</b>
<b>Tantra et masculin/féminin .....</b>	<b>162</b>
<b>Les caractéristiques du masculin de l'homme : .....</b>	<b>164</b>
<b>Les caractéristiques du féminin de la femme : .....</b>	<b>164</b>
<b>Rencontre puis alliance du masculin et féminin intérieurs :..</b>	<b>165</b>
<b>L'alliance du masculin et du féminin dans une démarche spirituelle.....</b>	<b>168</b>
<b>Tantra, voie spirituelle : voie de conscience et d'éveil .....</b>	<b>169</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>173</b>
<b>Lectures complémentaires .....</b>	<b>176</b>
<b>Un peu de moi.....</b>	<b>180</b>

# Préface de Julie Isabel

Le toucher active le chakra coeur. Il ouvre à l'amour, la joie, la compassion mais surtout à la connexion. Un couple qui s'offre un massage l'un et l'autre augmente leur connexion, leur communion.

Pour ouvrir un espace sacré entre vous, convenez d'une intention commune, d'une consécration, voyez votre partenaire comme un dieu ou une déesse, imprégnez votre toucher de toute votre présence et conscience. Préparez-vous à vivre la magie du tantra non seulement pour un toucher sacré mais également pour une sexualité voire même une réalité sacrée.

Ajoutez à tout cela la respiration synchronisée, c'est-à-dire que lorsque l'un inspire, l'autre expire, vos bouches à 10 centimètres l'une de l'autre et vous voilà prêt à ressentir la fusion de vos êtres, comme si l'énergie de votre partenaire pouvait vous pénétrer entièrement. C'est une sensation délicieuse, sublime.

Je suis Julie Isabel, fondatrice de Tantra Québec. Ma mission est d'enseigner et d'accompagner l'humain sur les deux piliers qui m'intéresse le plus, soit l'amour de soi et la sexualité sacrée.

Vous pouvez joindre ma communauté tout à fait gratuitement sur FaceBook (Groupe privé Tantra Québec) ou sur le lien suivant : <https://www.facebook.com/groups/179154663015490>

Vous y trouverez des « Lives » hebdomadaires, des livres électroniques gratuits sur la sexualité sacrée et sur la femme et l'homme multi-orgasmiques.

J'offre des retraites intensives d'une journée sur l'introduction au Tantra (Tantra Solo) et au rituel de l'oeuf de jade (Tantra Femme). J'offre également un accompagnement de 3 mois pour des transformations radicales au niveau de l'amour de soi, de l'estime et de la confiance par des outils tantriques.

Pour en savoir plus, visiter <https://www.tantraquebec.com>

Que ce livre touche votre corps, votre coeur et votre âme,



Julie Isabel

# Remerciements

Je tiens à remercier tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage...

Marcello, *pour avoir sauvé ma vie !!!* Normand, pour l'aide intelligente qu'il a su porter à la rédaction du texte, entre autres choses... mon initiation aux travaux de Tim Leary ; Lorne, pour avoir su capter la magie des mouvements sur pellicule ; Jeanine, grâce à qui j'ai découvert le massage et l'expression dramatique ; Yvan Grenier (mon professeur et secrétaire de l'FQM, Fédération des massothérapeutes du Québec), pour son aide technique ; François et Jeanine, Yvan et Ginette, Paul, Camille, Gabor, Linda, qui ont ouvert avec amour les portes de leurs « chez-eux » ; les modèles, sans qui nous n'aurions jamais réussi ces merveilleuses photos: Pierre-Yves et Geneviève, Jean, Suzie, Dominic, Claudine, Gabor et Andréa et enfin, Lynda. Merci enfin à tous ceux qui m'ont apporté leur soutien : Lucien et Berthe, Daniel, Christine, Pierre et Ginette, Denis et Claire, Jacques et Hélène, Michel et France, Vital et Joan, Fernand et Pauline, Jean-Claude, Léopaul, Lyne, Jean-Pierre Bonenfant, l'équipe de Broue et Ginette Plante, Myriam Naisy et Louis Robitaille, les compagnons du C.H.P.B., qui travaillent encore, en ces temps de COVID-19 et tous les autres amis... encore merci !

G.M.

# Présentation

De toutes les formes de relaxation, le massage est l'art qui, procure la détente la plus complète.

Longtemps réservée à une classe privilégiée, cette pratique ancienne est de plus en plus populaire et accessible à tous.

Le massage est excellent pour la santé physique et mentale. Il peut être utilisé pour améliorer les contacts intimes ou d'une manière plus pratique, pour détendre le corps fatigué et stressé. C'est la voie la plus naturelle pour communiquer avec autrui.

En effet, on se rend vite compte à l'usage que le massage n'est pas uniquement un contact physique, mais qu'une relation émotionnelle plus profonde peut aussi s'en dégager. Le massage permet de se sentir mieux dans sa peau et d'améliorer ainsi ses relations avec son entourage.

Nous vivons à une époque où la société offre un vaste éventail de possibilités à qui veut les utiliser. L'implantation d'une technologie sans cesse grandissante permet à l'individu de se libérer plus facilement des corvées quotidiennes et de disposer ainsi de plus de temps libre pour s'adonner à ses activités préférées.

C'est l'ère de la rapidité, du tout cuit dans le bec, du prêt-à-porter, du « achetez maintenant et payez plus tard », du « faites marcher vos doigts » sur les boutons de service instantané. L'ère du progrès comme on dit.

Mais le progrès au profit de quoi ou de qui ?

L'accélération technologique, quoique très positive à première vue, provoque aussi dans sa course, des étourdissements et des vertiges en chacun de nous. Avec le rythme effréné de la vie, nos journées sont surchargées de stress. Nous vivons dans un climat social tendu, et les moyens utilisés pour nous libérer des pressions courantes sont bien souvent inefficaces, sinon complètement inutiles. La notion de « se faire plaisir » est partiellement faussée à la base.

Voilà pourquoi il est important de faire la différence entre la détente culturelle, rattachée à toutes les formes de loisirs (télévision, cinéma, musique, théâtre, rencontres sociales avec consommation d'alcool, etc.) et la détente corporelle, que l'on atteint d'une manière plus naturelle (la méditation, le massage, le tantra par exemple).

Les loisirs culturels permettent de s'évader des contraintes quotidiennes, mais l'esprit et le corps continuent d'être agressés de toutes parts. Par la détente du corps, la notion de « plaisir » n'a plus le même sens.

Permettez-moi donc de redéfinir ici la détente naturelle comme « une diminution de la tension par l'abandon de la personne au plaisir du moment, à travers le corps et l'esprit qui ne font plus qu'un ». C'est la détente la plus complète que l'on puisse connaître, lorsque l'esprit se vide de toutes pensées ou interférences venant de l'extérieur, pour se mettre à l'écoute du corps.

Tous les jours, nous soumettons le corps à des épreuves qui tendent souvent à l'excès. En retour, nous prenons beaucoup moins de temps pour répondre à ses besoins vitaux ; ou plutôt, nous ne savons pas « trouver et prendre ce temps ».



Comment peut-on négliger à ce point de s'occuper de soi-même ? L'infiltration de la technologie de pointe dans les heures de loisirs y est, en partie, pour quelque chose. Elle éloigne subtilement la personne de son essence naturelle. Le conditionnement social, issu du rythme accéléré de la vie, nous comprime dans des habitudes fixes, qui nous tiennent à distance de notre véritable identité.

À travers les formes de loisirs socioculturels, l'individu s'identifie à sens unique, dans son rapport avec les autres seulement. C'est ainsi qu'il bâtit son image, sa personnalité propre. Par l'expérience du massage et du tantra, il s'identifie d'abord à lui-même, à travers les sensations de son corps, et toujours par l'entremise d'une autre personne. C'est la véritable essence de l'être qui est atteinte, et non ce qu'il reflète. Par ce contact subtil du toucher notre mode de communication devient plus raffiné, d'une façon qui transcende tout ce qu'on pourrait en dire. Seule l'expérience vécue peut confirmer le sens de cette affirmation.

Ces observations de comportement sont le fruit de vingt années consacrées au développement harmonieux de la personne en ayant, pour outils, l'étude du fonctionnement du corps humain, du massage sous différentes formes, de la nutrition, et ma propre expérience de vie de tous les jours.

Le résultat de ces observations : la recherche du bien-être individuel et la communication interindividuelle sont les bases qui ont besoin d'être redéfinies à l'aide d'un langage nouveau qui tienne compte des besoins fondamentaux de l'être humain.

Le besoin de communiquer nous est essentiel et

nous disposons du corps comme outil précieux pour établir un meilleur équilibre entre l'être et son environnement. Le massage et le tantra font partie de ce nouveau mode d'échange à développer. Leurs origines sont très lointaines. Les Orientaux le pratiquent depuis des siècles. L'émergence de ces vieilles sciences du corps dans la société occidentale répond à ce besoin inné d'échanges plus profonds entre membres d'une même espèce vivante.

À travers les âges, une multitude de techniques de massage se sont développées. C'est en puisant à ces différentes sources que j'en suis arrivé, après de nombreuses années de travail pratique, à établir une formule qui puisse être utilisée par le plus grand nombre possible de personnes.

L'impulsion naturelle du départ étant de faire partager à tous les joies et les plaisirs de mes découvertes personnelles, il fallait trouver ce langage particulier, d'images et de mots, qui joint l'utile à l'agréable.

L'oeil des photographes a capté l'atmosphère de douceur, de sensualité et d'intimité profonde qui doit se dégager d'une séance de massage tout en respectant l'application pratique des différentes techniques, de façon à refléter la continuité qui doit exister entre les manœuvres, au cours de l'aventure exploratoire du massage. Tandis que Lucas et Marie expliquent en profondeur les rudiments du tantra et sa pratique pour fusionner en énergie dans le couple.

Cet ouvrage s'adresse donc à tous. Autant à ceux qui veulent s'initier à cet art, qu'aux autres qui veulent parfaire leur formation dans ce domaine. Le massage est un art personnalisé, en ce sens qu'on adapte toujours les

techniques proposées à sa personnalité ou à celle de la personne que l'on masse. Ce qui signifie qu'il faut tenir compte de ce qu'on aime faire et de ce que la personne massée aime qu'on lui fasse.

On trouvera d'abord dans ce manuel la séance de massage intégral ; ensuite, une section supplémentaire d'exercices tantriques pour le couple et des conseils en tantra de Marie et Lucas.

La maîtrise de ces arts s'acquiert par la pratique fréquente. L'expérience n'en devient alors que plus extatique, autant pour la personne qui donne le massage et le tantra que pour celle qui le reçoit. Si vous y ajoutez la pratique du tantra, naturellement, vous pourrez fusionner et ne faire plus qu'un avec votre partenaire.

Mon intention profonde est de rendre hommage à la personne. Le massage et le tantra sont des jeux, où chacun s'amuse à se redécouvrir et à redécouvrir l'autre constamment, par le toucher et du cœur.

Puisse l'effort fourni dans ces pages être un pas vers une meilleure union de tous les êtres dans l'Amour, la Joie, la Paix et l'Harmonie !

GILLES  
MORAND

# Chapitre I : La préparation

## L'attitude physique et mentale avant le massage

Une séance de massage ne se réussit pas totalement sans une certaine préparation, qui est d'abord d'ordre psychologique (l'attitude que l'on adopte face à la session) et physique (le soin que l'on met à la préparation pratique et matérielle).

L'attention, le désir et beaucoup de sensualité : telle est la recette simple et efficace d'une bonne préparation au massage. En ne tenant pas compte de ces points de base, on diminue les effets bénéfiques, autant physiques que mentaux, que procure la session de massage.

Plus on crée une situation propice, plus on a de chance de se préparer adéquatement, pour en retirer le maximum de détente et de plaisir.

Les préparatifs :

### **La préparation mentale**

Le plaisir ultime du massage est de joindre une détente mentale à la relaxation physique. C'est la recette du bien-être total. Le massage permet, à qui l'utilise convenablement et avec amour, de se soustraire et de

soustraire l'autre à tout ce qui est lié au quotidien :  
travail, tension, fatigue, stress et responsabilités.



La seule autre exigence du massage est d'oublier toutes les inquiétudes, de relâcher les tensions morales et de se laisser aller à soi-même, à son propre plaisir. L'heure est enfin venue de s'occuper de soi et lorsqu'on s'y applique, il faut s'y consacrer entièrement !

L'avantage psychologique majeur d'une séance de massage est qu'elle aide à consolider les liens intimes et affectifs. Le massage favorise non seulement le rapprochement par le toucher, mais également la redécouverte constante des participants, par l'intermédiaire d'un jeu qui rend hommage au corps et à l'esprit. Le contact naturel et intime du massage crée une relation plus profonde entre individus. Un sentiment de partage, d'échange et de satisfaction commune s'installe alors.

Pour intensifier cette sensation de communication profonde, il est souvent conseillé de garder le silence quelques minutes, avant d'entreprendre la séance. Pendant cette période de silence, on vide son esprit de toutes ses pensées. L'effet de ce recueillement a pour but de ralentir le rythme effréné qu'impose la vie active de tous les jours. Une fois l'activité mentale ralentie, il est plus facile de se laisser aller.

Finalement, se détacher mentalement de toutes pensées, pour mieux se concentrer sur le corps, voilà l'attitude psychologique qui conduit à une meilleure préparation au massage. Aucun effort n'est requis pour atteindre cet état d'âme. Il n'y a qu'à devenir totalement réceptif, en se laissant aller au bien-être que l'on ressent.

## **L'atmosphère et l'environnement**

Pour faciliter la décompression mentale, il est

important de créer une atmosphère et un environnement propices à la détente.

Le choix de l'endroit est personnel à chacun. Plus le lieu est calme, plus il est favorable à une meilleure harmonie entre le masseur et la personne massée. Pour entreprendre quelques heures de massage, il faut pouvoir s'isoler le plus possible de toute interférence : téléphone qui sonne, amis qui viennent frapper à la porte, ou toute autre forme de bruit qui perturberait l'atmosphère de détente que l'on cherche à créer.

Idéalement, un site de plein air dans la nature sous le soleil serait merveilleux. Si la séance doit se tenir à l'intérieur, le choix de la pièce dépend alors du confort (à la fois physique et psychique) qu'on y trouve. Il faut se sentir tout à fait à l'aise.

L'éclairage joue également un rôle important dans l'atmosphère à créer. Le soir, quelques chandelles ou un éclairage électrique tamisé suffisent à créer une atmosphère favorable à la détente.

L'effet de la musique au cours d'une session de massage peut s'avérer bénéfique ou, tout au contraire, nuire à l'écoute du corps. Toute musique doit être choisie pour prédisposer à la relaxation. Le volume doit être le plus bas possible. La musique pure de la nature serait encore l'idéal. Cependant, la musique n'est pas indispensable.

Encens et parfums peuvent aussi être ajoutés à l'ensemble des préparatifs. Ils aident à détendre le corps et l'esprit par l'entremise de l'odorat. La présence de plantes peut être aussi un élément positif parce qu'elles dégagent une quantité appréciable d'oxygène et facilitent ainsi le nettoyage sanguin du corps.

La température de la pièce doit être assez chaude pour faciliter la relaxation. Il peut être dangereux d'ouvrir une fenêtre pour laisser entrer l'air frais pendant la séance. La personne massée pourrait attraper froid et ressentir certains frissons désagréables qui nuiraient à une bonne détente. Si l'on tient à aérer, il est préférable de le faire quelques minutes avant d'entreprendre la séance, mais sans trop refroidir la pièce.

Le corps doit se reposer au maximum pendant le massage. Il faut donc éviter de le faire travailler de quelque manière que ce soit. Il est préférable d'attendre de 30 à 90 minutes après les repas avant de s'adonner au massage. Autrement, la digestion se fera pendant la séance et la détente de la personne massée en sera perturbée. Le même conseil s'applique à la personne qui masse.

## **Les outils de travail**

L'équipement nécessaire à une séance de massage se résume à l'huile (l'agent de glissement), ainsi qu'à quatre serviettes de bain (ou plus) pour le confort des articulations (chevilles, genoux, cou). Quelques serviettes supplémentaires peuvent servir pour couvrir certaines parties du corps et les garder au chaud, pendant que l'on est occupé à masser une autre région.

## **La préparation du corps**

Une fois les préparatifs matériels en place et l'esprit bien détendu, le moment est venu de préparer le corps au massage. Un bon bain chaud, afin de détendre les muscles et la peau, constitue un bon prélude au massage. La durée du bain ainsi que la température de



l'eau peuvent varier selon les goûts. Une peau propre est plus agréable à masser.

Pour éviter d'irriter la peau de la personne massée, il est fortement conseillé de se couper les ongles.



### **Les huiles à utiliser**

On peut utiliser sans crainte toute huile végétale ou minérale. Cependant, les personnes qui souffrent de maladies de la peau devraient consulter un dermatologue avant d'appliquer quoi que ce soit sur leur corps.

Une huile efficace ne s'applique qu'une seule fois sur la région à masser. Une huile médiocre n'est donc pas économique et prolonge la durée du massage.

L'huile de coco est une huile à conseiller. Elle reste longtemps sur la peau et nourrit bien l'épiderme en y pénétrant. Elle est préférable à toute autre parce qu'elle est facilement assimilable par toutes les peaux (99% des cas). Les risques de réaction cutanée (ou de différentes maladies de la peau) sont donc diminués. De plus, on la trouve facilement en pharmacie. L'huile pour bébé est à déconseiller, car il faut en appliquer trop souvent au même endroit.

Ceux qui aiment la diversité des odeurs peuvent parfumer leurs huiles avec des concentrés d'huiles essentielles. Le talc est très agréable à l'odorat, mais il a le désavantage d'obstruer les pores de la peau.

Les liniments, les baumes et les onguents servent pour le traitement des douleurs névralgiques, rhumatis males ou musculaires, ainsi que pour les rhumes, auxquels cas l'application de chaleur est souhaitable. Si la personne massée souffre de telles douleurs, on peut lui appliquer, à l'endroit affecté, un produit qui réchauffe comme l'Antiphlogistine.

L'huile à massage peut être chauffée mais très légèrement, afin de ne pas brûler la peau ; déposée ensuite dans un bol en terre cuite ou en verre, elle est prête à utiliser. (Achetez vos produits massage toujours avec ce lien écolo : [www.tinyurl.com/suppliesmassage](http://www.tinyurl.com/suppliesmassage) - anglais seulement)

## **Les mouvements de base du massage**

Avant d'entreprendre toute forme de massage, il est primordial de bien connaître et maîtriser les

différentes techniques de base utilisées dans ce livre.

Tous les mouvements qui figurent dans le massage intégral sont rassemblés autour de neuf techniques de base très simples.

### ***Effleurement***

- Passer les mains partout, très très légèrement, comme pour caresser.

Cette prise de contact agréable éveille la région à masser et amène le sujet à mieux se laisser aller (photo 3).

### ***Grattage***

- Gratter doucement, en prenant soin de ne pas irriter la peau.

Cette technique détache les cellules mortes de la peau et active la circulation sanguine (photo 4).

### ***Pression à deux doigts***

- Appliquer une pression suivie alternativement avec les deux pouces, comme si on les faisait marcher à petits pas.



*Photo 3*



*Photo 4*

Cela a une action positive sur l'épiderme et la circulation sanguine (photo 5).

### ***Pianotage***

- En utilisant les deux mains alternativement, pianoter sur la peau du bout des doigts.

Cette manoeuvre agit sur la circulation sanguine et stimule l'énergie (photo 6).

### ***Hachures***

- Frapper avec le tranchant des mains, en alternant.

Les doigts doivent être légèrement écartés, les poignets et les bras relâchés.

Il est important de garder un rythme continu et régulier (photo 7).



*Photo 5*



*Photo 6*



*Photo 7*

### ***Pétrissage***

- Pétrir le corps comme s'il s'agissait d'une pâte, et ce, de plus en plus vigoureusement.

Cela procure une très importante action relaxante neuro-musculaire (photo 8).

### ***Torsion***

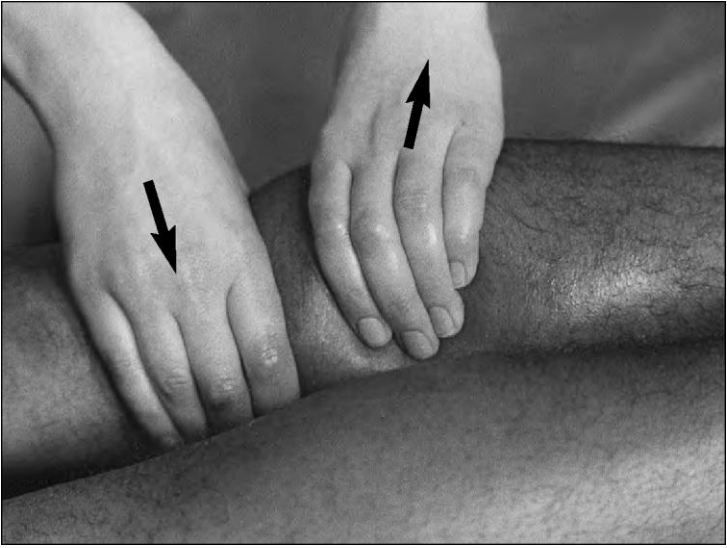
- Travailler le muscle comme s'il s'agissait de tordre un linge.

La pression ne doit pas être trop forte, pour éviter de pincer la peau.

La torsion a un excellent effet sur les muscles et la circulation sanguine (photo 9).



*Photo 8*



*Photo 9*



*Photo 10*





*Photo 11*

### ***Essorage***

- Tenir le membre à deux mains en formant une bague autour avec les doigts. Ce mouvement s'applique spécialement aux jambes et aux bras.

L'essorage est aussi appelé « drainage » et le mouvement se fait toujours en allant vers le cœur.

Il aide à vider les déchets toxiques du corps en agissant sur la circulation sanguine et lymphatique (photo 10).

### ***Vibrations***

- En touchant le muscle avec les doigts ou la paume de la main, bouger rapidement de gauche à droite pour créer un effet de vibration (photo 11). Cette opération a une action très relaxante.



# Chapitre II : La session de massage intégral

Le massage intégral présenté ici se compose de trois phases distinctes. Une première, où la personne massée est étendue sur le dos, pour permettre le massage de tout le devant du corps ; une deuxième, où le sujet est couché sur le ventre, pour le massage du dos et de toute la partie postérieure du corps ; et une phase finale, où la personne massée s'étend à nouveau sur le dos pour le massage du visage, qui termine le massage intégral.

Le massage intégral a été conçu pour être fait en entier au cours d'une même session. Toutefois, il peut être utilisé en partie. Par exemple, il est possible de masser seulement la jambe avant et arrière d'une personne qui souffre de douleurs aux jambes à la fin d'une dure journée.

On peut ainsi adapter n'importe quelle autre manœuvre du massage intégral à un massage limité à une région en particulier. Il faut seulement respecter la même progression des mouvements en se référant aux techniques de base : d'abord effleurer, puis gratter, faire une pression à deux doigts, pianoter, appliquer des hachures, pétrir, faire une torsion, un essorage, faire vibrer et finalement, effleurer à nouveau toute la région.

# Phase I : Position sur le dos

La position de la personne massée

La position initiale que doit prendre la personne qui se fait masser est primordiale pour amener à une détente plus complète. Si elle est installée confortablement dès le début, elle se laissera aller au maximum et elle retirera des bienfaits considérables.

C'est étendue sur le dos que la personne se sent plus relaxée pour commencer une séance de massage. Le masseur prend soin de placer une serviette ou un coussin sous les genoux de la personne massée afin de relâcher les muscles du ventre et de détendre ceux du dos.



*Photo 13*

On peut placer un oreiller sous la tête. Toutefois pour garder à la région du cou son angle naturel, il est souhaitable de la laisser reposer à plat.

Quant aux bras, ils reposent de chaque côté du corps.

## La technique d'un bon masseur

Le masseur doit adopter différentes positions pendant la séance. Aussi faut-il qu'il se sente très à l'aise pour bien exécuter les manœuvres.

S'il est trop près ou trop loin, il se fatiguera vite. Il serait alors obligé de prendre un temps de repos qui briserait le rythme de la session.

Lorsqu'il doit se déplacer d'une manœuvre à l'autre, le masseur doit apprendre à le faire toujours le plus lentement possible, pour ne pas se fatiguer inutilement et pour respecter la détente de la personne massée.

Le rythme des manœuvres doit être constant du début à la fin. Après le massage d'une région, il faut toujours préparer la suivante par un effleurement complet. On masse par exemple une jambe au complet avant de passer à l'autre.

Il ne faut pas oublier d'ajouter de l'huile au cours de la séance pour conserver un bon glissement et éviter les échauffements désagréables de la peau. Les mains doivent rester le plus souvent possible en contact avec le corps (sauf lorsqu'il faut appliquer l'huile).

## La préparation des mains

Le secret d'un bon massage réside dans le contact sensuel des mains du masseur et de la peau de la personne massée. Quand ce contact privilégié s'établit, on peut dire que le masseur a comme des mains de magiciens



*Photo 14*

Des mains chaudes transmettent inévitablement plus d'énergie calmante que des mains froides qui provoquent souvent une sensation désagréable. On réchauffe les mains en les frottant vigoureusement ensemble pendant quelques secondes avec de l'huile de coco. Ceci permet une meilleure circulation du sang dans les mains du masseur et dégage une certaine énergie.

Si le masseur doit parler pour donner une indication à la personne massée, il devrait le faire à voix basse et doucement, mais le moins possible. Plus on parle pendant un massage, plus on brise le silence relaxant et plus la séance sera longue. Or une séance de massage trop longue risque d'être éreintante pour la personne qui masse.

## L'ajustement des respirations

Bien respirer pendant la session permet une meilleure détente. L'effet qui résulte de l'ajustement de la respiration du masseur et de la personne massée est bienfaisant et agréable à ressentir.

Il permet un meilleur contact entre les deux participants. De plus, en fonctionnant au même rythme respiratoire que la personne qu'il masse, le masseur se fatigue moins rapidement. Le rythme de son travail peut être ainsi plus constant. Le masseur doit être tout aussi détendu et à l'aise que la personne qui profite du massage.

La méthode d'ajustement de respiration est simple :

- La personne massée, en position sur le dos, se détend

en respirant profondément, le plus lentement possible.

- Une fois qu'elle a atteint un rythme régulier et agréable, le masseur peut commencer à exécuter ses manœuvres en respirant au même rythme que la personne massée.
- Les deux respirations ne faisant alors qu'une, le masseur est mieux ajusté à l'état de relaxation de l'autre et les énergies des deux corps circulent naturellement au même rythme.
- Il est possible que le masseur ne puisse pas toujours suivre le rythme respiratoire de la personne massée. Même si c'est le cas, le massage sera tout de même bénéfique.

## Le nettoyage intérieur du corps

À l'image d'une voiture dont il faut changer l'huile régulièrement pour éviter qu'elle ne s'encrasse, le corps a besoin d'être nettoyé de ses déchets toxiques afin de donner un meilleur rendement.

Cette manœuvre d'ouverture est essentielle avant de pratiquer un massage intégral du corps.

L'accumulation des déchets dans le corps se fait dans une sorte de petite poche appelée « Citerne de Pecquet ».

Ce genre d'ampoule de forme variable se remplit d'un liquide à déchets (la lymphe) en provenance des jambes et du ventre.

- Avec un peu d'attention, il est facile de trouver la citerne qui se situe dans la région de l'abdomen. Il



s'agit de prendre la main de la personne massée et de joindre ensemble trois doigts, l'index, le majeur et l'annulaire juste au-dessus du nombril. La citerne se trouve immédiatement après le troisième doigt. Elle a environ la grosseur de la moitié du pouce de la main.

- Une fois la citerne localisée, la personne massée emplit ses poumons d'air, puis expire lentement tandis que le masseur appuie doucement sur la citerne avec la paume de la main, ou le pouce, en faisant vibrer légèrement.



*Photo 15*

- Pour un nettoyage efficace, il faut répéter ce mouvement au moins trois fois de suite.
- Il est important de noter qu'on ne peut vider la citerne qu'au moment de l'expiration. Autrement, on risque de faire mal.
- Il faut vider la citerne avant le massage, pour qu'elle soit prête à accumuler d'autres déchets toxiques pendant la séance.

Une fois cette précaution prise, on peut procéder au massage musculaire du corps.

## Le dessus du pied

Les pieds qui supportent tout le poids du corps demandent une attention toute particulière.

La région des pieds est la plus éloignée du cœur. La circulation sanguine y est donc ralentie considérablement à cause de la force d'attraction de la terre qui nous attire vers le sol.

Les mouvements décrits ici ont pour objet de détendre et relaxer ces membres sensibles qui sont, de plus, souvent malmenés par le port de mauvaises chaussures.

Il faut tenir compte aussi du fait que le pied est une région d'où partent et arrivent différents réseaux d'énergie qui traversent tout le corps et correspondent à tous les organes. Une approche minutieuse des pieds est donc conseillée. D'abord il faut dégourdir les orteils :

- Tenir un orteil entre les doigts (photo 16), le faire

vibrer en le secouant rapidement, puis le tirer délicatement. Il est bon que l'orteil craque. Mais s'il ne craque pas, il ne faut pas forcer. L'étirement des articulations aura tout de même son effet relaxant.

Répéter le même geste pour chaque orteil du pied.



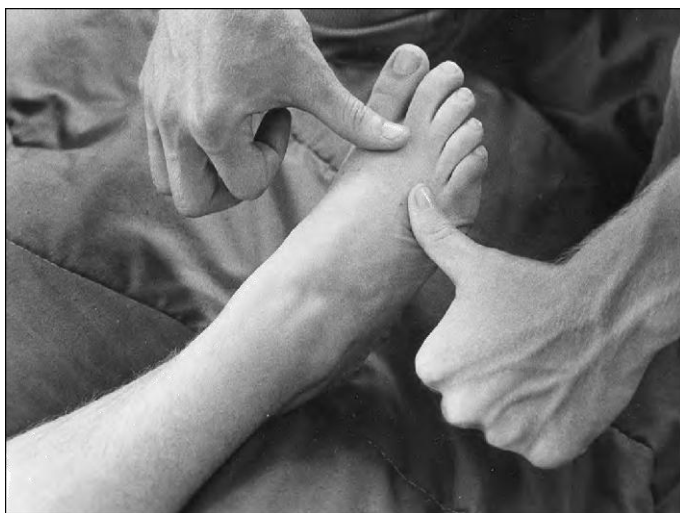
*Photo 16*

Appliquer ensuite une légère pression avec les pouces entre les os de chaque orteil (photo 17).

Remonter sur le dessus du pied en continuant le même mouvement avec les pouces sur toute la surface du pied jusqu'à la cheville.

- Cette manœuvre agit en relaxant les points réflexes des orteils ainsi qu'en stimulant la circulation d'énergie.

On reviendra aux pieds pour continuer à les détendre lorsque la personne massée sera sur le ventre.



*Photo 17*

## La cuisse avant

Les mouvements sur la cuisse doivent toujours être faits en remontant vers le cœur.

Par manque d'entretien, la région de la cuisse peut s'affaiblir.

L'exercice et le massage occasionnel des muscles de la jambe stimulent toute la cuisse et l'aident à être mieux développée.

- Une fois le massage du pied terminé, le masseur enchaîne doucement en caressant tout le pied, remonte jusqu'au haut de la cuisse et redescend ensuite jusqu'à la hauteur du genou.

La région située entre le pied et le genou ne nécessite pas de massage en profondeur. Il n'y a pas de muscle d'importance pour ce massage à cet endroit, seulement des os. Un effleurement suffit.



*Photo 18*

- Avant de procéder au massage en profondeur de la cuisse, un mouvement d'effleurement doit être appliqué sur le genou. Cette petite manœuvre se fait en frottant le tour de la rotule du genou avec deux doigts : l'index et le majeur (photo 18).

Cela vise à détendre l'articulation du genou.

Le masseur enchaîne avec un effleurement de la cuisse avant, un grattage, une pression à deux doigts, un pianotage, des hachures et un pétrissage en profondeur. Il faut accorder de dix à quinze secondes par mouvement.

## Hachures profondes

Les hachures profondes agissent sur toute la musculature de la cuisse. Elles se pratiquent de la même manière que les hachures légères, sauf que les doigts sont collés ensemble pour exercer une meilleure pression sur les muscles (photo 19). On pratique les hachures pendant une trentaine de secondes. Fausse-pince

- Les mains du masseur sont refermées en forme de pinces, comme si elles voulaient imiter un crabe !
- Le mouvement se fait en pinçant la cuisse légèrement entre le bout des doigts, sans faire mal, avec un mouvement vers l'extérieur de la cuisse, comme si on tirait sur un poil (photo 20).
- Les deux mains travaillent en alternance pendant environ vingt secondes.
-



*Photo 19*



*Photo 20*

## Torsion de la cuisse

- En posant les deux mains sur la cuisse (photo 21), le masseur pratique un mouvement de torsion comme s'il voulait tordre un linge.



*Photo 21*

- Il faut ajouter de l'huile pour éviter les échauffements pendant la torsion.
- Cette manœuvre agit sur toute la musculature de la cuisse, elle doit être répétée pendant une trentaine de secondes sur toute la surface de la cuisse.

## Essorage

- Comme nous l'avons expliqué dans les manœuvres de base, l'essorage a pour but de nettoyer la région de la cuisse des déchets toxiques par la voie du système



lymphatique. la partie avant de la cuisse et remonte en appliquant une bonne pression (photo 22).



- *Photo 22*
- Pour un bon nettoyage, ce mouvement doit être répété durant une trentaine de secondes.

## Le ventre

Selon certaines traditions orientales, le massage de l'abdomen est très efficace pour relaxer le corps au complet. C'est ce qui explique pourquoi la plupart des Orientaux débutent le massage par la région du ventre.

Le massage de cette région calme et détend tout le système digestif.

La digestion est étroitement liée au psychisme, affirme la philosophie orientale. Ainsi, une difficulté de digestion est reliée à une grande nervosité intérieure, à l'agressivité, alors qu'une digestion facile est synonyme de calme intérieur.

La relaxation du ventre est précieuse pour le bien-être de la personne massée ; de plus, le ventre est une région très sensuelle à explorer pour le masseur.

La série s'ouvre de la manière habituelle avec un effleurement complet du ventre. Le mouvement doit être appliqué dans le sens des aiguilles d'une montre pendant au moins deux minutes. C'est le temps nécessaire aux muscles du ventre pour se relâcher complètement. Ensuite seulement on commence le massage en profondeur.

## Purge du colon

Exécuté comme il se doit, le mouvement de la purge du colon aide à faciliter le travail digestif.

La purge du colon est le nettoyage du tube digestif. La pression appliquée par le masseur avec les mains doit être progressive : d'abord douce, puis moyenne et plus forte (toujours d'une manière tolérable pour la personne massée).

- Le masseur applique ses mains sur le côté inférieur droit de l'estomac (le côté inférieur gauche du ventre lorsque le masseur fait face à la personne massée), plus précisément dans la région de l'appendice (photo 23).

De cette position il remonte le colon ascendant, suit le

colon transverse (photo 24) et redescend de l'autre côté du ventre en suivant le colon descendant (photo 25). Le mouvement se fait toujours dans le sens des aiguilles d'une montre qui est le sens dans lequel la digestion se fait dans le tube intestinal.

Le masseur attentif n'aura pas de difficulté à repérer le colon digestif du bout de ses doigts et ainsi à suivre son parcours dans le ventre.

Pour obtenir un meilleur résultat, il faut répéter ce mouvement plusieurs fois et lentement, pendant deux minutes environ.



*Photo 23*



*Photo 24*



*Photo 25*

## Serpentin

Cet autre mouvement a aussi un effet relaxant qui facilite la digestion.

- En posant une main, trois doigts au-dessous du nombril, remonter lentement en appliquant une pression à tous les pouces environ et en suivant la forme d'un serpent (photo 26).
- Ce mouvement doit être répété de quatre à cinq fois en augmentant graduellement la pression.

## Vibrations

- Appliquer une main à plat sur le ventre et effectuer un mouvement de vibration rapide en mettant une légère pression pendant quelques secondes (photo 27).



*Photo 26*



*Photo 27*

La série de mouvements se termine par un doux effleurement général du ventre ainsi que de la poitrine, qui constitue l'étape suivante de la séance.

## La poitrine

La poitrine est une autre région particulièrement agréable à masser.

On touche une zone sensible du corps, aussi faut-il y accorder un surcroît d'attention et de douceur. Les seins de la femme sont plus particulièrement sensibles, ils doivent être massés avec une extrême délicatesse !

## Prise de la cage thoracique

- Après l'effleurement de toute la poitrine, la prise de la cage vise à faire travailler la musculature et ainsi, à mieux relaxer le haut du corps.
- Ce mouvement s'exerce en appliquant la main droite sur la cage thoracique et la main gauche, sur le côté (photo 28).
- La main droite descend sur le côté et la gauche remonte sur le thorax dans un mouvement de va-et-vient continu qui s'étend sur tout le côté, d'en dessous du bras jusqu'à la taille.

## Pression à deux doigts

- Pour compléter la stimulation musculaire entamée dans le mouvement précédent, les doigts joueront ici un rôle important.
- Procéder d'abord à un grattage complet de toute la poitrine.
- Puis en remontant les côtes une à une, appliquer une légère pression avec deux doigts (photo 29).
- Le même mouvement doit être fait de chaque côté de la poitrine pendant trente secondes environ.



*Photo 28*





*Photo 29*

## Arbre ascendant

L'effet bénéfique de l'arbre se situe surtout au niveau de l'énergie du corps. Physiquement, il est très efficace pour toute la poitrine.

C'est une manœuvre efficace pour détendre en libérant les tensions nerveuses fréquentes chez la plupart des gens.

- Après avoir effectué quelques secondes de pianotage sur toute la poitrine, appliquer les mains à la base du ventre.
- Effleurer la peau en remontant jusqu'aux épaules et chasser l'énergie vers l'extérieur avec les mains. Ramener les mains de chaque côté du corps jusqu'à la position de départ (photos 30-31-32-33).
- Recommencer plusieurs fois en augmentant

graduellement la pression pendant une trentaine de secondes.



*Photo 30*



*Photo 31*



*Photo 32*



*Photo 33*

*Palper pour détecter une masse cancéreuse (prévention)  
dans le sein, autant chez l'homme que chez la femme.*

## Arbre descendant

Le mouvement est le même que celui de l'arbre ascendant, mais inversé.

- Le masseur se met en position derrière la tête de la personne massée. Les mains posées sur la poitrine, il descend jusqu'au ventre en effleurant la peau, chasse l'énergie, puis remonte le long des côtes jusque sous le bras en soulevant avec une certaine pression la cage thoracique (photo 34-35-36).
- Il faut répéter le mouvement pendant environ trente secondes.
- La série de mouvements consacrée à la poitrine est complétée par quelques hachures très légères, en prenant soin d'éviter les seins chez la femme.



*Photo 34*



*Photo 35*



*Photo 36*

- Le massage de la poitrine se termine comme dans les autres cas par un effleurement complet. Ensuite on effleure un bras (droit ou gauche comme on veut) pour le préparer à être massé.

## La main et le bras

La main et le bras sont les membres du corps qui travaillent le plus dans une journée, puisqu'ils sont constamment en action. La main joue un rôle important dans le massage surtout à cause de la chaleur qu'elle dégage.

Tout comme le pied, elle regroupe différents

points d'énergie reliés à certains organes du corps.

Après relaxation des muscles et des articulations de la main, on procède à la détente de tout le bras par un nettoyage qui facilite la remontée des déchets toxiques jusqu'au cœur.

### Traction des articulations des doigts

- La série de mouvements débute par un pétrissage de toute la surface de la main avec les pouces pour la préparer aux manœuvres suivantes.
- Tenir ensuite chaque doigt, un à un dans le creux de la main, pour leur fournir de la chaleur relaxante.
- Tirer légèrement sur chaque doigt pour les détendre (photo 37).
- Enchaîner avec une traction de chacun des doigts en les repliant vers le haut et vers le bas alternativement (photo 38).

Comme pour les orteils, on ne doit pas forcer pour les faire craquer, même si le craquement des doigts a pour but de libérer les tensions.

Cet exercice assouplit les articulations de la main.

- On peut terminer ces manœuvres en pétrissant quelques secondes la paume de la main.



*Photo 37*



*Photo 38*



## Drainage du bras

- Une fois la main bien détendue, le massage du bras débute par un effleurement complet suivi de frictions, de grattage, de pression à deux doigts, de pianotage et de hachures légères sur toute la surface du bras.

On accorde une quinzaine de secondes à chaque manœuvre.

- Elles ont pour effet de relaxer les muscles et d'activer la circulation sanguine.
- Dans la position de départ (photo 39), le masseur fait glisser jusqu'au coude la main enroulée autour du bras comme une bague, en exerçant une certaine pression (photo 40). En faisant ce mouvement, le masseur fait plier le bras vers l'épaule, les doigts toujours enroulés autour du coude. Il garde cette position pendant deux secondes, relâche et revient ensuite au point de départ.



*Photo 39*

Le mouvement doit être répété pendant une vingtaine de secondes afin de permettre un nettoyage en profondeur. L'effet produit est semblable à celui d'une pompe qui pousserait les déchets toxiques du bras vers le cœur. Il ne faut pas oublier de plier le bras lors de l'expiration de la personne massée.



*Photo 40*

## Drainage des biceps

- La même opération de nettoyage de l'avant-bras s'applique au reste du bras.
- En posant une main de chaque côté du bras, on applique une certaine pression dans un mouvement alterné, comme si on passait deux rabots en même temps (photo 41).
- On termine ces mouvements par une torsion de toute la peau du bras. Cette torsion doit s'appliquer avec une

pression moyenne.



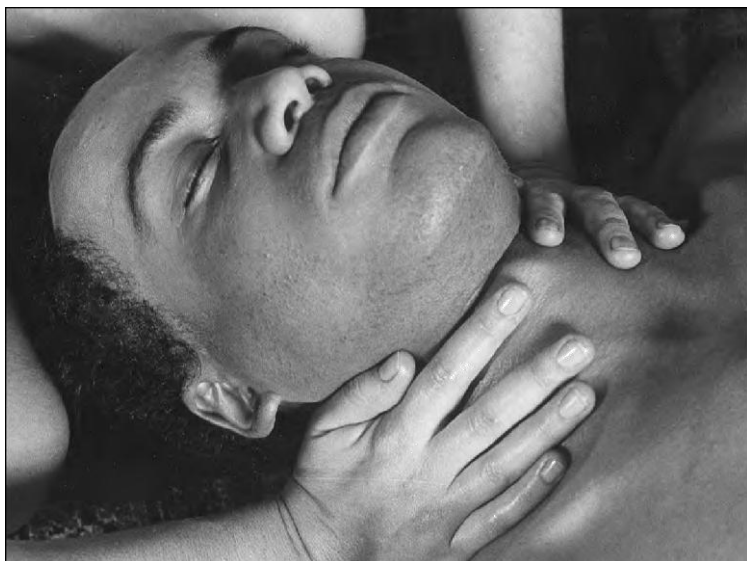
*Photo 41*

## Le cou et l'épaule

Le cou est le support de la tête, donc une région très fragile. Il s'y accumule beaucoup de tensions ; la tension des muscles du cou est souvent cause de maux de tête.

Le masseur doit donc concentrer son attention sur les manœuvres qu'il exécute dans le cou s'il veut procurer une meilleure relaxation de cette région importante.

La tension aux épaules indique que la personne est stressée. Plus il y a de tension, plus le degré de stress est élevé.



*Photo 42*

## Balayage du cou

- Après avoir pris le temps de se relaxer en caressant très doucement le cou, le masseur pose ses mains à l'avant du cou, puis les tire vers l'extérieur en glissant sur la peau (photo 42).
- Cet effleurement à pression moyenne agit sur tous les muscles de la région.

## Hachures et pétrissage du cou

- Toujours avec une grande délicatesse, le masseur applique une série de hachures très légères dans le cou, là où se trouvent les muscles (photo 43).
- Le masseur ne doit pas oublier de garder les doigts détachés et les poignets relâchés, en augmentant graduellement la pression, sans dépasser la zone de tolérance. Environ vingt secondes de chaque côté du cou.



*Photo 43*

- Puis en appliquant les deux mains sur le muscle situé entre le cou et l'épaule de manière à bien le sentir, pétrir à la manière d'une pâte, de plus en plus vigoureusement pendant deux minutes de chaque côté du cou (photo 44).
- L'action relaxante de ces mouvements est importante pour les muscles du crâne.



*Photo 44*



*Photo 45*



## Rotation de l'épaule

- On prépare l'épaule à la série de manœuvres en commençant par une traction de quelques secondes.
- Pour ce faire, le masseur se place derrière la tête de la personne massée. Il glisse ses deux mains sous chaque épaule et exerce un mouvement de secousse continu et très rapide, sans cependant être violent (photo 45).
- Ce petit mouvement de va-et-vient des mains a pour effet de relaxer en dégageant les articulations de l'épaule.
- On peut alors procéder au mouvement de rotation du bras. En tenant le bras à la verticale avec les deux mains (photo 46), le masseur fait tourner le bras dans un sens et dans l'autre très lentement, sans forcer le bras. Il le fait tourner cinq fois dans chaque sens.

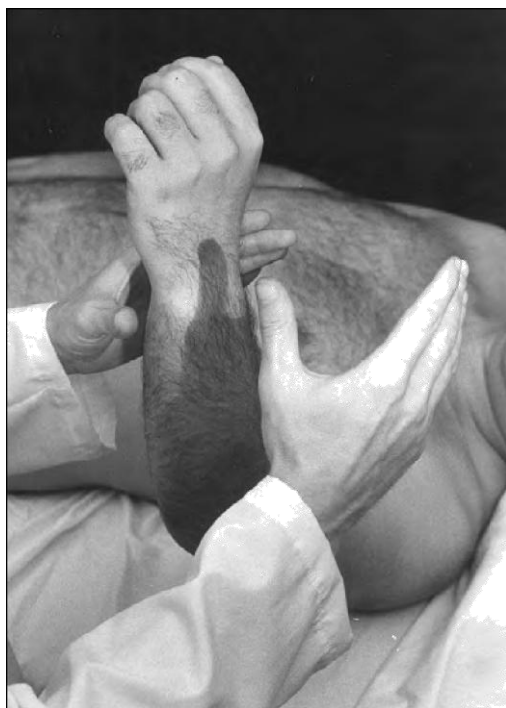
On doit continuer ce mouvement une vingtaine de secondes.

## Rotation des poings

- Il faut maintenant relâcher au maximum les muscles du bras après l'effort fourni lors de la dernière manœuvre. On va donc pratiquer d'abord un pétrissage profond et intense de l'épaule et du cou. Environ une minute de chaque côté.

Les muscles du cou et des épaules sont alors prêts à la rotation du poing.

- Poser le poing fermé sur le muscle de l'épaule (photo 47) et le faire tourner en bougeant les doigts pendant une vingtaine de secondes tout en appliquant une pression moyenne.
- Quelques caresses tendres de toute la région du cou et des épaules apporteront une touche finale à cette première partie du massage intégral.



*Photo 46*



*Photo 47*

- Le masseur peut profiter de cette transition pour se reposer quelques instants avant d'entamer la Phase II. Cette pause ne doit pas être trop longue pour ne pas perdre le rythme et pour garder une continuité à la séance. Quelques minutes devraient suffire.

## Phase II (position sur le ventre)

### Déplacement de la personne massée

Une fois le massage de la partie avant du corps terminé, le masseur demande à voix douce à la personne massée (qui est alors très détendue) de se retourner lentement sur le ventre. Il lui propose ensuite de s'agenouiller, afin d'installer un oreiller ou un coussin sous la région de la poitrine et du ventre.

Dans cette position, les fesses doivent être plus hautes que les épaules, et les épaules légèrement plus élevées que le cou (photo 48).

Il faut également soulever les chevilles pour les détendre suffisamment.

À l'aide de quelques coussins ou d'une serviette roulée, faire en sorte que les orteils ne touchent pas le sol. Les bras doivent être soit placés le long du corps, si cette position est assez confortable, soit ramenés devant le visage en tenant une serviette (roulée en forme de beignet) pour que le nez ait amplement d'espace pour respirer.

Cette position de la tête aide aussi à décontracter les muscles du cou.



*Photo 48*

## Rappel au masseur

Pour moins se fatiguer au cours de cette deuxième étape, le masseur doit apprendre à utiliser le poids de son corps pour exécuter les mouvements.

Plutôt que de forcer avec les bras, les mains et les jambes, le masseur doit bien sentir le poids de son corps et se mettre dans une position où il se sent en équilibre et bien à l'aise.

Lorsqu'il se sent engourdi parce qu'il a gardé trop longtemps la même position en massant, il ne doit pas avoir peur de changer de position ; délicatement toutefois, pour ne pas brusquer le repos de la personne massée.

Avant d'entamer cette deuxième phase, il faut à nouveau se réchauffer les mains si nécessaire. On doit aussi se rappeler qu'il faut masser un membre au complet et ensuite l'autre (par exemple, terminer tout le massage de la jambe gauche avant de commencer la droite). Si le massage doit permettre une bonne relaxation à la personne massée, il ne doit pas être pénible pour le masseur. Ce dernier doit aussi apprendre à se détendre tout en accomplissant le travail nécessaire.

La pratique régulière conduit à la détente de la personne qui masse comme à celle de la personne massée.

Si on exécute le massage avec douceur, on peut plus facilement garder le même rythme, et ce, sans trop se fatiguer.

Enfin, il est important de rappeler que l'ajustement des respirations permet au masseur d'avoir une plus grande sensibilité et plus d'énergie pendant la séance.

## Le dessous du pied et les orteils

À ce stade-ci du massage, les manœuvres seront plus complètes. Le massage des pieds exécuté au cours de la Phase I n'a servi qu'à préparer aux mouvements qui suivent.

Pour l'exécution de certaines manœuvres, le genou de la personne massée devra être plié, afin de faciliter la descente du sang vers le cœur et permettre ainsi une meilleure circulation.

Dans la plupart des mouvements toutefois, la jambe restera allongée et les pieds devront être décontractés. Pour ce faire, le masseur doit veiller à ce que les coussins ou serviettes sous les pieds soient placés convenablement, de manière à ce que le pied ne touche pas le sol.

## Pétrissage

- Ouvrir la série avec quelques minutes d'effleurement, de pression à deux doigts et de hachures légères sur la plante des pieds.
- Pour la manœuvre suivante, plier le genou et pétrir le pied dans cette position pendant une quinzaine de secondes (photo 49).



*Photo 49*

## Coup de jointures brossé

- À l'aide des deux poings fermés, le masseur applique une série de coups sur la plante du pied en faisant glisser les jointures sur la peau (photo 50).

C'est ce qu'on appelle le coup de jointures brossé.

- Cet exercice devient parfois amusant si la personne massée ne peut pas supporter le chatouillement produit par ce mouvement. Dans ce cas, passer au mouvement suivant.

## Le tendon d'Achille

- En tenant le tendon d'Achille entre le pouce et l'index (photo 51), effectuer un pétrissage à cet endroit pendant quelques secondes.





*Photo 50*



*Photo 51*

Terminer avec un effleurement complet de tout le pied ainsi que du mollet pour éveiller cette zone avant de la masser en profondeur.

- Ce petit mouvement qui complète le massage du pied a pour effet d'épurer le sang et d'améliorer la circulation sanguine.

## Le mollet

Les douleurs au mollet sont plus fréquentes qu'à la cuisse. Aussi faut-il redoubler de soin et d'attention pour travailler cette masse de muscles, et ne pas oublier d'exécuter les mouvements en direction du cœur pour améliorer la circulation.

## Torsion du mollet

- On commence à éveiller les muscles du mollet avec un peu d'effleurement en douceur, on enchaîne avec du grattage et une pression à deux doigts.
- Puis en appliquant les deux mains sur le mollet, on exerce une forte pression, comme pour tordre un linge (photo 52).
- Le mouvement doit être pratiqué pendant une quinzaine de secondes.

## Essorage

- Pour essorer, le masseur applique les deux mains autour de la cheville, en forme de bague, puis remonte jusqu'au genou en exerçant une bonne pression, pendant vingt secondes environ (photo 53). Répétez 15 fois.
- L'essorage est très efficace pour relaxer le mollet souvent fatigué par la marche.



*Photo 52*



*Photo 53*

## Hachures brossées

- Elles s'appliquent comme des hachures légères, mais en faisant glisser les mains sur la peau du mollet (photo 54).
- La pression doit augmenter graduellement.
- Puis, pour détendre les muscles à la suite de ces martèlements, on pose la paume de la main sur le mollet en effectuant un mouvement de vibration pendant environ quinze secondes.
- On termine par un effleurement complet du mollet et en enchaînant avec la cuisse.
- Les hachures du mollet sont très efficaces pour

détendre les muscles.

## La cuisse arrière

C'est une zone particulièrement intéressante à masser parce qu'elle est formée de nombreux muscles.



*Photo 54*

Chacun des mouvements se répète sur toute la cuisse. On masse donc tous les muscles en même temps et ainsi, toute la cuisse est détendue simultanément.

## Essorage de la cuisse arrière

- La manœuvre peut être appliquée de la même manière que pour l'essorage de la cuisse avant, c'est-à-dire en plaçant les mains en forme de bague autour de la

cuisse ou alors, en posant les paumes des mains et en remontant avec une certaine pression (photo 55).

- Répéter ce mouvement une trentaine de secondes.

## L'arbre

- Le masseur prépare la cuisse de la manière traditionnelle : grattage - pression à deux doigts - torsion - pianotage - hachures légères - pétrissage et hachures



*Photo 55*

profondes. Toutes ces manœuvres doivent précéder l'arbre pour une meilleure détente des muscles.

- La manœuvre de l'arbre s'exerce en faisant glisser les deux mains le long de la cuisse en partant du genou jusqu'au bassin (photo 56), puis en redescendant de chaque côté pour revenir au point de départ (photo 57). Le mouvement est le même que celui de l'arbre ascendant du ventre.
- Le masseur fait ce mouvement une fois, de la façon décrite ci-dessus, puis il alterne avec un mouvement de refoulement de l'énergie vers l'extérieur, une fois arrivé en haut de la cuisse.
- Ce mouvement doit durer une trentaine de secondes. L'arbre de la cuisse a une action bénéfique sur les muscles et il est stimulant.



*Photo 56*



*Photo 57*

### La pression « jambes croisées »

- Cette série de manœuvres des jambes se termine par une relaxation des articulations.
- En croisant les deux jambes de la personne massée à la hauteur des chevilles (photo 58), on exerce une pression graduelle, lentement, sans forcer, en repliant les jambes vers les fesses (photo 59).
- Tenir la position deux secondes, puis redescendre tout aussi lentement.
- Le mouvement doit être répété pendant environ quinze secondes.
- À cette étape-ci du massage, un effleurement complet de la région postérieure du corps (des pieds à la tête),



permettra au masseur de se détendre lui aussi, tout en caressant la personne massée.



*Photo 58*

## Les fesses

Il est impensable de vouloir relaxer le dos et les

jambes et d'ignorer les fesses.

Cette partie du corps est à tort négligée, du fait du contenu sexuel qui y est souvent rattaché, surtout lors de la période d'effleurement.

Cette masse de muscles est énorme et profonde, et doit être travaillée vigoureusement.



*Photo 59*

Tout comme pour les jambes, on commence à travailler une fesse, puis on répète les mêmes mouvements pour l'autre.

## Hachures des fesses

- Les hachures aux fesses stimulent les muscles souvent écrasés lorsque la personne passe beaucoup de temps assise.



*Photo 60*

- Débuter d'abord par un grattage, une pression à deux doigts, un peu de pianotage et quelques hachures légères, pendant un minimum de trente secondes.
- On masse ensuite plus profondément en pétrissant vivement la fesse.
- On termine par quelques hachures profondes, en appliquant une plus forte pression que pour les hachures légères (photo 60).



*Photo 61*

## Fausse-pince

Pour éviter les rougeurs et les pincements, il est préférable d'ajouter un peu plus d'huile pour cet exercice.

- Le bout des doigts placé sur la peau de la fesse, le masseur effectue un geste de pincement vers l'extérieur, tout en glissant les doigts vers le centre de la surface soulevée (photo 61).
- Le mouvement se fait alternativement d'une main à l'autre et rapidement pendant une quinzaine de secondes.
- Pour ajouter une touche plus relaxante, on appuie une main sur chaque fesse en faisant un mouvement vibratoire très rapide d'environ quinze secondes (photo 62).
- La série se termine par un effleurement complet des deux jambes, des fesses et du dos, pour le stimuler avant de commencer à le masser.
- La fausse-pince permet de tonifier les nerfs.

## La colonne vertébrale

La détente de tout le corps dépend en grande partie de la colonne vertébrale. C'est la structure la plus souple et aussi la plus complexe du corps.

Il faut travailler cette région avec une extrême délicatesse. En effet, les os de la colonne sont très fragiles. Le masseur doit veiller à ne pas exercer une pression trop forte en massant autour des vertèbres. Ce sont les muscles situés de chaque côté de la colonne qui doivent être massés. En ne tenant pas compte de cet avis, on augmente les risques de déplacer un os dans la colonne. Ce qui est peu fréquent.



*Photo 62*

Il faut redoubler de prudence lors de l'application des mouvements lorsqu'il s'agit d'une personne ayant une déformation de la colonne vertébrale. Le massage vise à détendre les muscles et les articulations, et non à remettre en place des os. (Pour toute déviation de la colonne vertébrale, remettez-vous-en à votre orthothérapeute ou chiropraticien ou vertébrothérapeute). À cause de sa structure osseuse, la colonne ne nécessite pas d'effleurement.

### Pressions en profondeur

- Avant d'appliquer les pressions en profondeur, on doit procéder à une légère pression sur les muscles de chaque côté des vertèbres, de bas en haut, avec le bout des doigts pendant deux minutes environ. (Se servir de

la première phalange des deux doigts en glissant doucement.) Cela relâche la tension fréquente entre les vertèbres.

- Le masseur enchaîne ensuite avec une autre pression, légèrement plus profonde cette fois, entre les bosses des vertèbres (photo 63).
- L'action est relaxante pour les ligaments.

### Pression glissante des pouces

- Avant de passer à la pression glissante des pouces, préparer la région en posant les paumes des mains sur les muscles de chaque côté de la colonne et les faire glisser de bas en haut pendant deux minutes (photo 64).
- Placer ensuite les deux pouces sur les muscles du côté gauche de la colonne juste au-dessus des fesses et remonter une à une les vertèbres jusqu'au cou, très lentement en mettant une légère pression (ne chercher qu'à détendre la colonne).
- Il faut se souvenir de masser les muscles, pas les vertèbres.
- Répéter le mouvement de bas en haut pendant deux minutes. Passer ensuite à l'autre côté de la colonne et recommencer la même manœuvre.



*Photo 63*



*Photo 64*

Terminer la série par une pression de la colonne en faisant glisser les pouces de chaque côté des vertèbres simultanément (photo 65).

Partir des fesses et remonter jusqu'au cou en mettant une légère pression pendant deux minutes environ.



## Le dos

Cette partie du corps constitue la plus grande surface à masser.

La plupart des gens accumulent suffisamment de tension dans cette région pour avoir besoin d'un massage de dos en profondeur tous les jours.

Voilà pourquoi il faut y attacher une grande attention en y accordant plus de temps qu'à toute autre partie du corps et en mettant beaucoup de soins à pratiquer chaque manœuvre.



*Photo 65*

Il faut être très attentif à cette région sensible pour éviter de faire mal. En effet, les côtes sont en contact direct avec la peau, elles n'ont donc pas de couche musculaire de protection. Surtout sur le devant.

### Pression à deux doigts

- Après avoir éveillé tout le dos avec un effleurement et un grattage d'une dizaine de secondes chacun, le masseur applique une pression avec les deux pouces dans toute la région du dos, pendant environ deux minutes et demie (photo 66).
- Il complète ces manœuvres par un peu de pianotage et quelques hachures légères à pression très faible.



*Photo 66*



*Photo 67*

### Ciseaux de l'épaule

- Les ciseaux des muscles se font en croisant les mains dans le sens des fibres musculaires de l'épaule, puis en séparant (photo 67).

Une main va vers l'extérieur du corps et l'autre vers le centre du dos.

### Le « 8 »

- Cette manœuvre est agréable autant pour le masseur que pour la personne massée.

Pour de meilleurs effets, commencer par détendre les muscles spinaux (muscles de chaque côté de la colonne), en appliquant des ciseaux (identiques à ceux



*Photo 68*

de la manœuvre précédente), mais cette fois de chaque côté de la colonne vertébrale, dans la région lombaire située dans la partie du bas du dos (photo 68).

- Quelques hachures légères de la même région compléteront ce travail de détente.
- Pour effectuer le « 8 », le masseur place ses mains de chaque côté du dos à la hauteur des épaules et descend en couvrant toute la surface du dos, en traçant comme

un huit (photos 69-70-71).

- Ensuite, effleurer à peine la peau en répétant le mouvement pendant trente secondes environ.



*Photo 69*



*Photo 70*



*Photo 71*

## L'arbre du dos

L'arbre du dos s'effectue de la même manière que l'arbre du ventre.

- En appliquant les mains à la base du dos, on effleure jusqu'aux épaules, on chasse l'énergie de chaque côté vers l'extérieur, puis on ramène les mains au point de départ en longeant les côtés du dos, sans perdre contact avec la peau de la personne massée (photos 72-73).
- Pour un effet encore plus relaxant, il est possible d'exercer une variante, en faisant une légère traction des épaules (en les tirant légèrement vers l'arrière sans forcer). On revient ensuite au point de départ.
- Il est bon d'alterner : une traction, et un chassement d'énergie.
- De fausses-pinces à la hauteur des hanches (qui s'appliquent comme les fausses-pinces aux cuisses), ainsi qu'un effleurement complet des pieds à la tête, compléteront cette série.

L'effleurement de la tête préparera alors cette région aux mouvements qui suivent.

## L'arrière du cou et de la tête

Le massage de la tête est très important parce que le cerveau est le centre de contrôle d'où partent et arrivent toutes les impulsions sensibles du corps.

Lorsque la personne est stressée ou nerveuse, la tête devient le siège de beaucoup de tensions qui

provoquent souvent des maux de tête et des migraines.

Les manœuvres qui suivent serviront à soulager ces maux de tête plus facilement et rapidement, ou aideront simplement à diminuer leur fréquence.

Cette relaxation se fera en deux temps.

D'abord par une détente de l'arrière du cou (zone qui n'a pas été touchée au cours de la première phase du



*Photo 72*





*Photo 73*

massage) ; puis par une stimulation en douceur de l'arrière de la tête.

Après un effleurement complet de la région arrière du cou, le masseur applique ses deux pouces dans le creux central du cou et les fait glisser de chaque côté avec une légère pression tout en les ramenant vers l'avant du cou.

Cela détend la musculature.



*Photo 74*

### Pétrissage en profondeur

- Quelques secondes de grattage en douceur à l'arrière du cou éveilleront les muscles avant de les masser en profondeur.

- On termine la série en pétrissant les muscles de la même région pendant environ vingt secondes, puis en effleurant à nouveau toute la région délicatement (photo 74).

### Grattage de la tête

- Continuer l'effleurement du cou en passant très légèrement les mains partout sur la tête.
- Sans perdre contact avec la tête, transformer l'effleurement en grattage du cuir chevelu (photo 75).
- Veiller à ne pas gratter trop fort pour ne pas irriter.



*Photo 75*

## Pression de la tête

- Cette dernière manœuvre de la série a pour but de relaxer la colonne vertébrale.
- La personne massée est toujours dans la même position, à plat ventre.
- Le masseur pose une main sur le dessus de la tête et exerce une certaine pression pendant deux ou trois secondes et relâche (photo 76).
- La manœuvre peut être répétée quatre à cinq fois.



*Photo 76*

Cette deuxième phase du massage se termine par un effleurement complet de toute la surface du corps, des pieds à la tête pendant quelques secondes.

À nouveau, le masseur peut profiter de cette période d'effleurement pour se détendre avant de passer à la phase finale.

## Phase finale

Nous voici à la troisième et dernière phase de la séance de massage intégral. C'est ici que le masseur ajoute la touche finale à son œuvre.

Il doit d'abord faire déplacer son sujet doucement, lentement, pour le ramener en position sur le dos.

De cette manière, le masseur est prêt à effectuer les derniers gestes concentrés sur le visage.

Le potentiel sensoriel du visage est encore mal connu. L'exploration sensuelle de cette région est donc une expérience exaltante et nouvelle à chaque fois.

C'est à cause de l'énergie emmagasinée par le cerveau que l'on termine le massage intégral par le visage. Pendant la séance, le cerveau a enregistré toutes les sensations de bien-être ressenti à travers tout le corps. Ainsi, cette accumulation d'énergie positive procurera une certaine euphorie relaxante lorsque les parties du visage seront stimulées.

La personne massée trouvera alors une détente totale et profonde.

## Le visage

### **L'oreille**

- De nombreux points d'énergie entourent l'oreille.
- Pour les stimuler, il suffit de frotter devant l'oreille rapidement.
- On applique ensuite le même mouvement mais cette fois, en contournant derrière l'oreille (photo 77).
- On termine en tirant légèrement le pavillon de l'oreille avec le bout des doigts vers le haut, le bas et l'arrière.

### **Balayage du front**

- Poser les pouces au centre du front et les faire glisser de chaque côté vers les tempes, pour terminer en traçant un cercle imaginaire du bout des doigts sur les tempes (photo 78). Cette manœuvre libère la tension des muscles du front lorsqu'elle est répétée pendant une vingtaine de secondes.
- Répéter le même mouvement mais cette fois, en suivant les arcades sourcilières.

Ce balayage a pour but de détendre la région des yeux.



*Photo 77*



*Photo 78*



*Photo 79*

### **Les lèvres**

- À l'aide des pouces, suivre la mâchoire au-dessus de la lèvre supérieure, en exerçant une légère pression (photo 79).
- Recommencer le mouvement sur la lèvre inférieure, mais en le poursuivant jusque sous le menton (photo 80).
- On peut terminer le massage de cette région de la mâchoire en appliquant de légers tapotements sur le creux des joues.

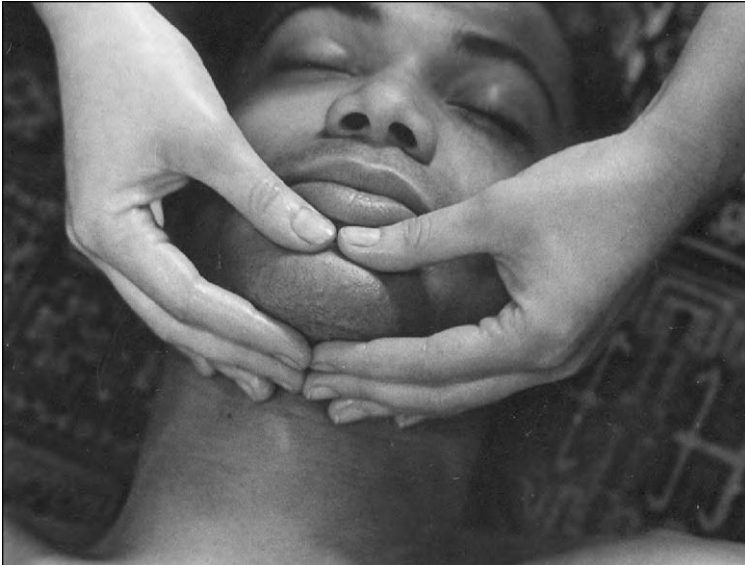
On utilise trois doigts qui bougent dans un mouvement ressemblant à celui que fait une personne durant un exercice de jogging sur place.

### **Bioplasma de l'œil via l'éventail cérébral**

Le mouvement qui suit ne nécessite pas de



contact physique entre le masseur et la personne massée.



*Photo 80*

L'effet du bioplasma de l'œil se situe au niveau de la circulation d'énergie dans le corps.

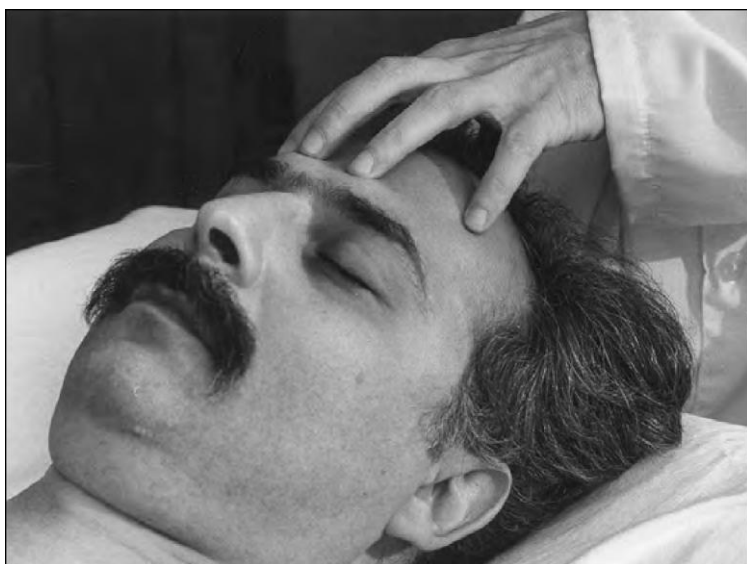
- Frotter les mains ensemble et les placer ensuite, paumes tournées vers le bas, très près au-dessus des yeux de la personne massée, mais sans les toucher.
- La chaleur produite sera ressentie par la personne massée et aidera à reposer l'appareil visuel interne.
- Puis, on place les doigts en éventail sur le front (photo 81) et le pouce sur la tête pendant 5 minutes.

### **La touche spirituelle**

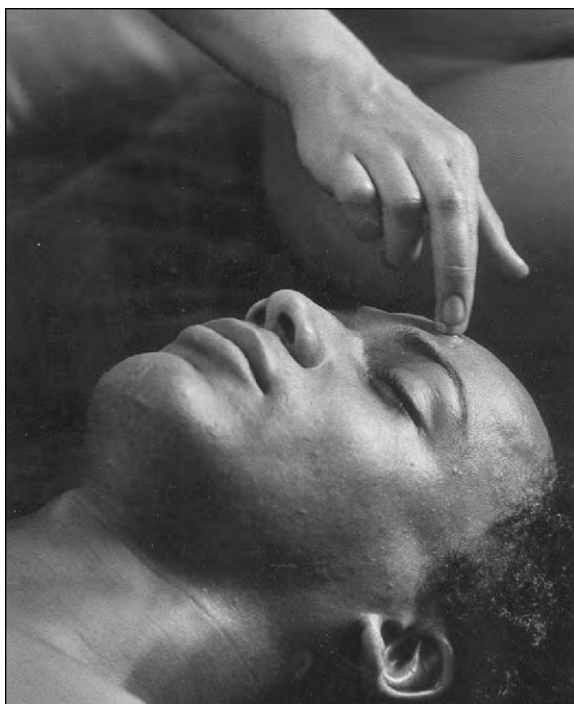
- Cette dernière touche est symboliquement reliée à la

spiritualité. Elle ne concerne pas le massage comme tel mais procure une sensation agréable.

- Selon les traditions orientales, il existe un point d'énergie intense situé entre les deux yeux, sur le front,



*Photo 81*



*Photo 82*

juste au-dessus de la racine du nez appelé « 3<sup>e</sup> Œil ». D'après certaines philosophies anciennes, le troisième œil correspond à la vision mystique de l'être, au lien entre les mondes matériel et spirituel\*.

- Si le mouvement semble fantaisiste au premier abord, la sensation de détente qu'il procure est réelle et sera ressentie par la personne massée.
- On pose l'index et le majeur de la main droite sur ce point appelé « 3<sup>e</sup> Œil » et on les fait tourner sur place en traçant un cercle qui s'ouvre et se referme sans

cesse (photo 82).

« Tout va s'arranger ». Tel est le Message d'En-Haut.

- Ce mouvement en spirale doit durer au minimum deux minutes pour atteindre son plein effet.
- Le masseur peut terminer avec cet exercice ou compléter le massage par une exploration très tendre de toute la surface du visage avec le bout de ses doigts.
- À ce stade final, l'imagination des participants prend la relève.<sup>1</sup>
- Conseil : si vous avez l'intention de vous masser régulièrement (1 fois par mois ou par semaine), procurez-vous ou construisez une table de massage, histoire de préserver vos genoux.  
[www.tinyurl.com/suppliesmassage](http://www.tinyurl.com/suppliesmassage)

---

<sup>1</sup> *Soins de beauté par les plantes médicinales*, de H. Bruckner, Éditions De Vecchi, S.A. Paris

# Le couple amoureux

Pour vivre heureux en tant que couple, il y a quatre points à respecter pour tout partenaire sérieux :

- 1- L'amour ;
- 2- La fidélité ;
- 3- Une confiance aveugle ;
- 4- Croire l'un en l'autre.

Ces quatre ingrédients sont primordiaux et indispensables pour la survie et la longévité absolue du couple. Le plus grand secret de la vie de couple étant celui d'être heureux, pourquoi ne pas le cultiver à l'intérieur même du couple... Avec la multitude de maladies transmises sexuellement et les dangers du Sida, nous nous devons d'être un couple responsable et des plus heureux possible. Que de souffrances à surmonter si ces quatre clés du succès ne sont pas respectées...

Que vous formiez un couple homosexuel ou hétérosexuel, la règle est la même pour tout le monde : Soyez heureux et fidèles.

*Love is the answer and you know that for sure. (L'amour est la réponse, vous le savez sûrement.)*

John Lennon

## Pensée pour le couple :

« Quoi que vous fassiez, cela vous semblera insignifiant, mais faites-le quand même, c'est très important. », disait Gandhi. Il est erroné de croire que le Sida s'attrape en donnant de son sang à la Croix-Rouge ! Donnez-en, vous ferez œuvre sociale et sauverez des vies humaines. Les banques de sang sont en souffrance fréquemment.

## Prévention

Deux mois avant de subir une intervention chirurgicale, donnez de votre sang. Il vous sera donné au moment opportun. Donc, vous ne courrez aucun danger de contamination par le VIH, le virus responsable du Sida. (Formulaire disponible à l'hôpital soignant.)

## Massage et sexualité

Si vous désirez recevoir un traitement de massothérapie (ou d'une quelconque autre thérapie holistique ou corporelle), assurez-vous que la personne qui donne ces services est une professionnelle diplômée d'une école de renom. Sinon, il se peut que vous ayez affaire à une profiteuse de la situation, comme c'est le cas dans des salons de massage douteux où l'on voit les choses se terminer par des rapports sexuels (ou de la prostitution). C'est trop souvent le cas malheureusement.

Afin que tout danger de transmission du virus du Sida soit évité, pour ceux qui forment un couple, il devrait s'être écoulé un minimum de dix ans depuis le

début de vos relations sexuelles, avant que vous ne soyez tentés « de sauter la clôture » pour aller voir ailleurs si c'est mieux. Cette méthode drastique est employée depuis le début des années '80. Ça semble toujours mieux ailleurs !

À titre préventif, demandez à votre médecin de vous faire passer le test de dépistage du Sida. C'est la meilleure chose à faire, et ce même si vous avez la certitude que vous n'êtes pas contaminé. Nous ne sommes jamais assez prudents. Encore maintenant, le virus du Sida se propage à une vitesse folle et la moindre relation sexuelle non-protégée peut nous être fatale.

Il serait donc intelligent d'aller consulter un médecin pour être totalement rassuré. De plus, nous n'avons pas le droit de jouer avec la vie d'une autre personne, surtout pas avec celle de notre « âme sœur ». Si vous avez une aventure, parce que célibataire, demandez de passer un test de dépistage du Sida à votre partenaire.

L'abstinence est de loin la meilleure solution, une protection efficace face à ce fléau moderne. C'est un geste responsable que vous posez envers vos santés respectives (restez-y sexuellement fidèles) et pour votre survie. Vous devez vous y faire car c'est un sérieux « pensez-y bien ». Évitez à tout prix les drogues intraveineuses (héroïne ou autres), SVP ! Le Sida : l'ignorer, c'est l'aider. Protégez-vous !

Tous les massothérapeutes (diplômés, SVP !) des années 2020 et plus ont une formation professionnelle adéquate et suivent des cours en « sexualité et aspects professionnels ». Cela éloigne (nous l'espérons) le risque

d'avoir affaire à un obsédé sexuel et/ou à une fatale contamination.

Aujourd'hui, à la fin du 20<sup>e</sup> siècle, les femmes qui fréquentent certains instituts d'esthétique bénéficient régulièrement, sinon toujours, des services d'un masseur ou d'un massothérapeute. Les hommes, eux, reçoivent surtout les mêmes services dans les grands hôtels urbains et les centres de santé. C'est une expérience à renouveler régulièrement car elle procure un réconfort et un grand bien-être corporel.

La science du massage tantrique est pour tous et toutes. En Inde, le tantra a ses contours comme tendance spirituelle et approche face au sexe...

Massage du lingam (hommes) : <http://www.le-sidh.org/wicca/sexualite/rites/le-massage-du-lingam/>

Massage du yoni (femmes) : <http://www.le-sidh.org/wicca/sexualite/rites/le-massage-du-yoni/>



# Professionnel en massage



Séance holistique : hommage au corps / esprit / émotions pour prendre sa santé en main.

La Californie et la Floride et maintenant le Québec, depuis les années 2000, possèdent une réputation qui n'est plus à faire en ce qui a trait aux innovations. Prenons simplement l'éthique « granola » et la vogue des restaurants dits végétariens. C'est de là qu'a débuté « le mouvement humain potentiel », un ensemble de disciplines se proposant à « l'éveil corporel » et à une plus grande responsabilité de l'individu vis-à-vis de lui-même et de sa santé.

## Conseil d'ami

Fiez-vous à votre « radar intérieur » : l ne se

trompe jamais car l'avenir appartient à ceux et celles qui croient en leur potentiel et qui font arriver des choses dans leur vie. Saviez-vous que nous sommes les artisans de notre bien-être et de notre évolution écologique ?

## Secrets d'une santé globale

- 1- Faire de l'exercice régulièrement et apprendre à se reposer ;
- 2- Manger des aliments sains tous les jours.\* Un potager organique est un plus pour la santé corporelle. Quotidiennement, il faut consommer des aliments biologiques ainsi que des suppléments alimentaires naturels de vitamines et minéraux. Il est très important qu'ils soient non synthétiques car le corps les rejette. (N'hésitez pas à communiquer avec l'auteur à ce sujet.) ; [www.tinyurl.com/vitalus](http://www.tinyurl.com/vitalus)
- 3- Avoir une approche joyeuse et spirituelle de la vie (spiritualité optimiste)\*\* ;
- 4- Hygiène corporelle quotidienne et soins de la personne (ex. : massage corporel périodique) ;
- 5- Examen médical annuel régulier (Assurance-santé).

Shaklee est la compagnie santé naturelle #1 au Canada et aux USA :

Pour remplir le questionnaire personnalisé HealthPrint :  
[www.massagelplus.myshaklee.com](http://www.massagelplus.myshaklee.com)

---

<sup>2</sup> Limoges, Christian. La nouvelle option : Naturopathie. Éditions Trustar, coll. Santé, Montréal. Voisenco, Joyce. Fire in the Soul.

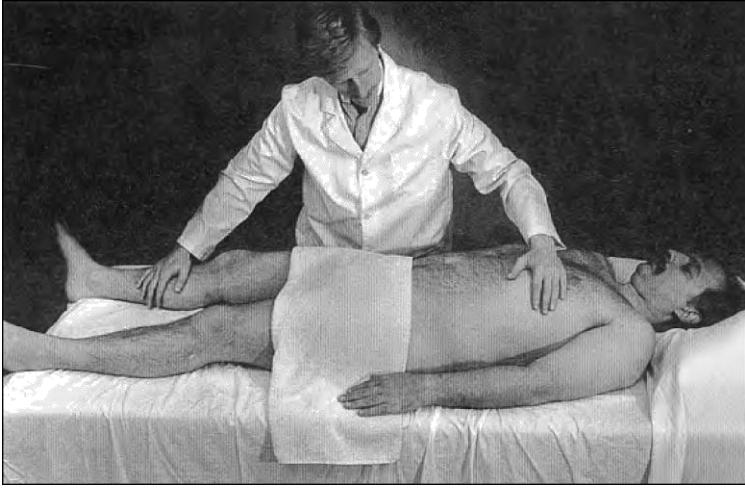
*Avant tout, ne pas nuire. Que ton aliment soit ton remède  
et ton remède ton aliment.*

Hippocrate (Père de la médecine)

Au cœur même de la recherche de la santé véritable se trouve la question essentielle du but de la vie. Quel est notre but personnel, en terme de l'utilisation que nous faisons de ce corps et de cet esprit ? Et quel est le but concernant le don divin de cette vie humaine ?

Le simple fait de n'avoir aucune souffrance physique ne signifie pas toujours un état d'esprit heureux.

Nous avons droit à davantage et il y a une raison supérieure à notre existence en ce monde. Chacun de nous recherche le bonheur intérieur qui ne provient pas des résultats extérieurs mais de l'harmonie de notre être intérieur. Quel est le but de la vie si ce n'est de faire l'effort d'atteindre un niveau de conscience plus élevé ?



Exemple de massage corporel périodique

*Il faut entretenir la vigueur du corps  
pour conserver celle de l'esprit,  
en route vers le succès, la santé et le bonheur.*

Activité physique, sport, plein air... La marche à elle seule suffit dans son ensemble et est excellente pour la forme à tout âge.

## Contre-indications

Aussi thérapeutique que puisse être le massage, attention ! Plusieurs situations sont contre-indiquées pour la santé.

**Entre autres :** fièvre, cancer, tuberculose ainsi que d'autres infections ou conditions malignes qui peuvent se répandre dans l'organisme.

Ne pas masser l'abdomen d'une personne sujette à de la haute pression ou ayant des ulcères gastriques ou duodénaux.

Ne pas masser les jambes aux veines variqueuses, ainsi que celles des personnes diabétiques, atteintes de phlébites ou autres problèmes de vaisseaux sanguins. Le massage peut stresser davantage les vaisseaux ou même déloger un caillot sanguin, ce qui peut conduire à un anévrisme ou à une crise cardiaque.

Massage au moins à six pouces autour des contusions, kystes, bris de peau ou os brisé. Ne jamais masser ces endroits directement.

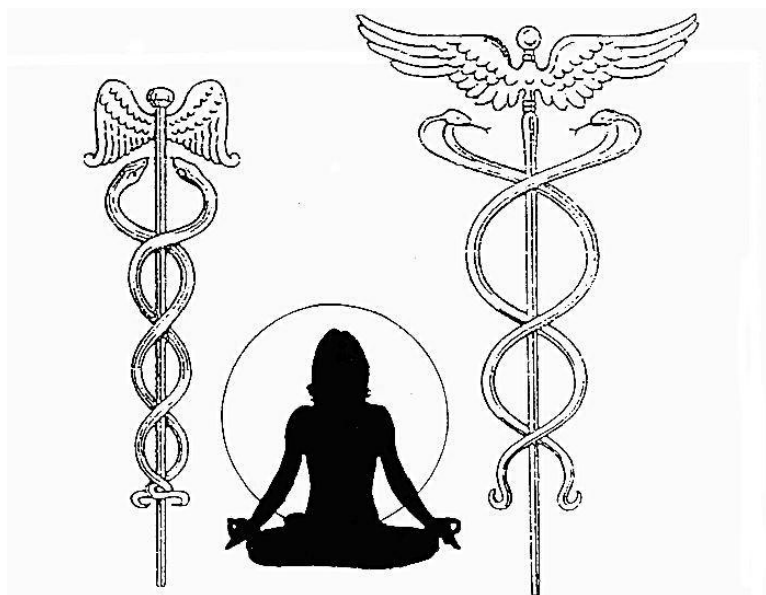
Œdèmes : il y a œdème (enflure) lorsque votre doigt laisse une marque sur la peau en pressant. Dans un tel cas, employer une très légère pression en massant.

Vous pouvez masser les gens ayant les membres enflés, mais très gentiment et seulement au-dessus de l'enflure, en direction du cœur.

Ne jamais masser le propriétaire/porteur d'un stimulant cardiaque (*pacemaker*).

La maladie, déséquilibre énergétique, affecte, bien avant le corps physique, le corps subtil qui lui est étroitement associé. Une action thérapeutique menée sur l'astral équivaut donc à une guérison physique ; le retour à l'équilibre du corps physique coïncide avec une amélioration de la qualité du corps astral, grâce à l'équilibration de l'énergie vitale. Les moyens d'intervention les plus propices sont représentés par l'abondance des thérapies parallèles : Quantum Touch, acupuncture, médecine traditionnelle chinoise, auriculothérapie, réflexologie, aimantothérapie, champs magnétiques, magnétothérapie, magnétisme de Mesmer, Reiki, qi gong, polarité, massage tantra, massage-yoga thaïlandais, kinésiologie appliquée, pranothérapie, chromothérapie et aromathérapie. Celles-ci nous viennent en aide par une action subtile et efficace, dirigée en fait non pas contre le symptôme mais contre la pathologie à ses racines. Ex. : La naturopathie et la naturothérapie.

(Lire Vivez dans la lumière, Shakti Gawain, et Laurel King, Éditions Le Souffle d'Or. Également à ajouter à votre culture, les deux autres livres suivants : Primo, Les chamanes, Le grand voyage de l'âme, Forces magiques, Extase et guérisons, de Piers Vitebsky, Éditions Sagesse du monde. Et secundo, voir Les enseignements d'un sorcier yanqui, de Carlos Castaneda, Éditions Galimard)



Pour en savoir plus sur la manipulation d'équilibrage des chakras, référez-vous à un autre de mes ouvrages et voyez « Polarité » dans la 2e partie du livre « Massage et polarité », éditions de Mortagne, 1989 ou 1999... Sur Amazon : [www.amazon.com/author/gillesmorand](http://www.amazon.com/author/gillesmorand)

## 7 Chakras principaux



### Les chakras supérieurs

**SAHASHARA** : Ce chakra correspond au sommet de la tête mais comme il s'agit du niveau spirituel, celui du Soi par rapport au Moi, il n'a pas comme tel de correspondance aux plans physique et psychique. L'être qui parvient à éveiller ce chakra ou, autrement dit, à se définir consciemment à ce niveau, est parvenu à ce que l'on appelle, selon les écoles, l'Éveil, l'Illumination, la Libération, la Réalisation du Soi... Glande pinéale, épiphyse.



**AJNA** ; Ce chakra correspond à l'hypophyse que l'on définit parfois dans l'enseignement traditionnel comme le « troisième œil » et que, symboliquement, on se représente au milieu du front, plus précisément entre les deux sourcils mais un peu plus haut. Ce chakra se rapporte à la vision grand angle de la réalité, qui favorise le sentiment.

**VISUDDHA** ; Ce chakra correspond à la gorge. Thyroïde et parathyroïdes. Il concerne la communication au sens large et se rapporte à l'éveil de l'être à sa réalité psychique.

### Le chakra moyen, médian, intermédiaire

**ANAHATA** ; Ce chakra correspond au coeur : les émotions, les passions et lorsqu'il est éveillé, la compassion. Thymus.

### Les chakras inférieurs

**MANIPURA** ; Ce chakra, situé à trois centimètres sous le sternum, correspond au plexus solaire. C'est le chakra du pouvoir. Du point de vue de la psychologie : l'instinct de puissance. Pancréas.

**SVADISTANA** ; Ce chakra correspond aux organes sexuels. C'est le chakra de l'instinct de reproduction et du plaisir. Du point de vue de la psychologie : la libido. Glandes génitales.

**MULADHARA** ; Ce chakra correspond à la base de l'épine dorsale et à la région anale. C'est le chakra de l'instinct de conservation, du territoire. Du point de vue

de la psychologie : l'instinct collectif. Capsules  
surréales.



[www.tinyurl.com/merkabamarie](http://www.tinyurl.com/merkabamarie)

## LA POLARITÉ HARMONISÉE ENTRE LE NÉGATIF/POSITIF, YIN/YANG

L'équivalence de polarité entre les aspects de la dualité, du négatif/positif, yin/yang permet à l'énergie de la conscience de circuler librement et d'éveiller les niveaux supérieurs. Seulement lorsque les chakras sont libérés (calmes, ouverts) l'énergie Chi (énergie vitale ou force-de-vie) circule sans danger en montant jusqu'aux canaux psychiques du système des chakras. Entre-temps, l'aura est toujours à même de changer ou de demeurer statique (stable) dépendamment à quel chakra une personne pense, ressent ou entrouvre. L'aura peut être jaune une minute et indigo ensuite ou les deux ensemble avec des « scintillements », émergeant de chacun des chakras, vibrant à différents niveaux autour des cinq corps que forme l'aura.

Lorsqu'un être est complètement épanouit énergétiquement, les couleurs de l'aura se mélangent comme faisant partie de l'invisible lumière blanche. Un tel être, parce qu'il n'entre pas en conflit avec la force-de-vie qui circule à travers ses chakras, est de ce fait plus vibrant, plus vitalisé, plus conscient que les autres personnes et ceci est la vraie signification du mot « spirituel », « Maître spirituel » relié avec le Divin.



physique



éthérique

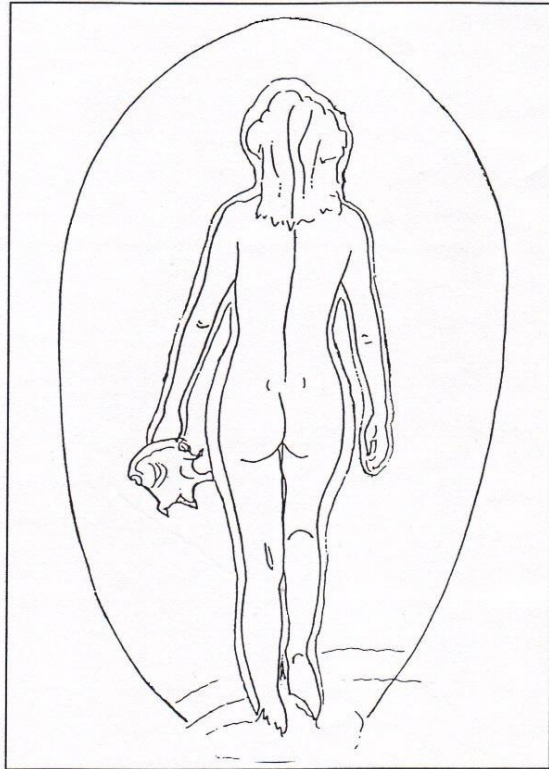


astral



spirituel ou causal

## L'AURA HUMAINE



Le corps énergétique (éthérique) épousant les formes  
du corps physique et l'Ovale aurique (aura).

# Les 12 Chakras

XII



Source

XI



Conscience  
Intergalactique

X



Conscience  
Solaire

IX



Conscience  
Planétaire

VIII



Inspiration  
de l'Âme

VII

VI

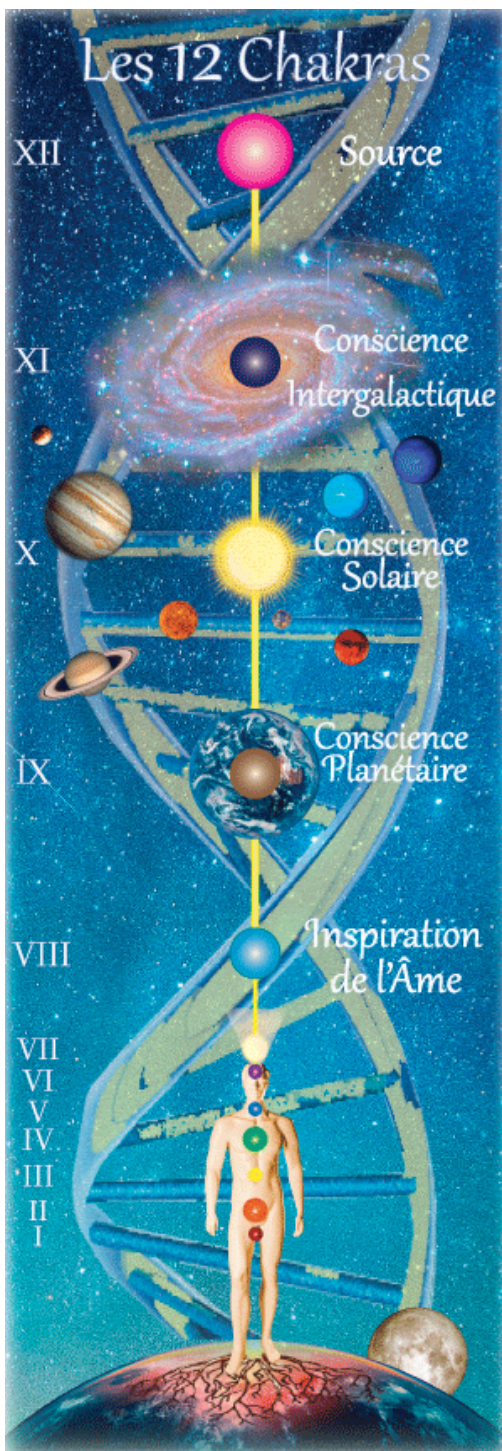
V

IV

III

II

I



# Les 12 Chakras

Apprendre comment ouvrir l'ensemble des 7 chakras fait partie intégrante de l'étude des chakras. Cependant, afin d'améliorer votre étude, il est essentiel que vous connaissiez vos 12 chakras. Une connaissance du système des 12 chakras ajoute une certaine profondeur, une contextualisation et une appréciation à votre compréhension des sept chakras fondamentaux et de l'équilibrage des chakras.

## Le système des 12 chakras

En se basant sur l'affirmation que vous savez déjà ce qu'est un chakra et que vous connaissez les 7 centres d'énergie de base, concentrons-nous sur les cinq restants (qui vous aideront à accéder à votre Moi supérieur) introduits dans le système des douze chakras.

Lorsque vous essayez de vous figurer l'emplacement des centres de chakras dans le système des 12 chakras, commencez par la terre sur laquelle vous marchez.

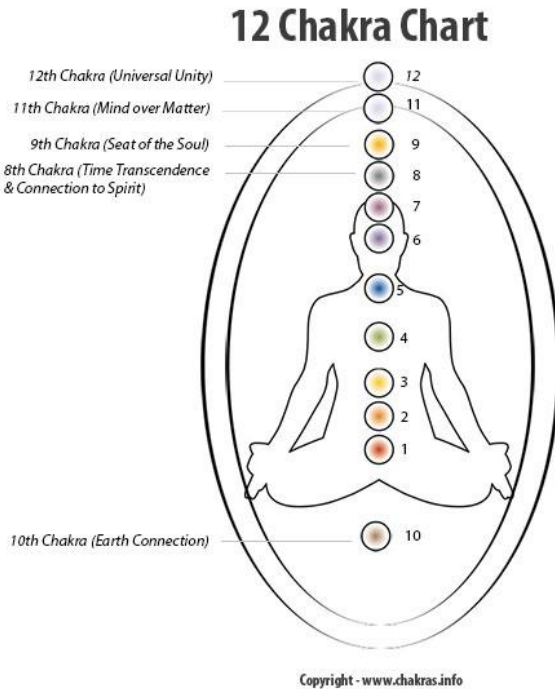
Le postulat du système des 12 chakras est que tous les êtres vivants sont interconnectés. Chacun de nous est attaché à la terre et lié à l'univers par un fin câble. Ce câble s'étend à peu près de 90 cm sous vos pieds, jusqu'à des kilomètres et des kilomètres au dessus de vous, dans l'atmosphère et dans l'espace.

# Organisation du système des 12 chakras

La méditation et le yoga sont les premiers outils employés pour ouvrir, équilibrer et promouvoir la santé des chakras dans le système des 12 chakras.

Semblable au format des cartes des chakras spirituels standards, les centres des cinq chakras supplémentaires dans le système des 12 chakras possèdent chacun leur propre localisation, couleur et fonction.

Une carte des 12 chakras inclura les centres de chakras suivants :



- Chakra de la terre – (8ème) – Situé grossièrement à 90cm dans la terre sous vos pieds – Marron – Peu importe où vous vous trouvez, le chakra de la terre vous garde attaché au sol. Ce chakra-ancree attèle toutes les pièces du puzzle humain, de l'ADN aux os et au sang. NOTE : suivant les interprétations individuelles de l'étude des chakras, la localisation du 8ème chakra varie mais sa fonction en tant que chakra épiceentre vous ancrant à la terre reste la même. D'autres localisations vont des chakras du cœur et de la gorge au dessus du chakra de la couronne. Une autre interprétation affirme que l'aura humaine est le 8ème chakra ; la conglomération de toutes les énergies des chakras.
- Chakra lunaire – (9ème) – Situé juste au-dessus du (7ème) chakra sahasrara ou chakra de la couronne – Argent ou blanc – Le neuvième chakra vous lie aux énergies de la lune. Il est le principal moyeu de la compréhension et de la canalisation karmique qui gouverne l'intelligence, la communication avec les guides spirituels et canalise les informations sur les incarnations.
- Chakra solaire – (10ème) – Réside au-dessus du neuvième chakra – Or – Associé à l'énergie masculine, le chakra solaire gouverne votre capacité à vivre vos rêves. Ce chakra vous aide à concentrer votre volonté pour enlever les blocages et donner à votre existence un but.



- Chakra galactique – (11ème) – Situé juste au-dessus du dixième chakra – Mélange de violet, d’or et d’argent – Considéré comme un canal à prophétie, le 11ème chakra gouverne votre capacité à transcender l’espace et le temps et vous permettre l’accès aux Annales Akashiques connus aussi comme le « Livre de la Vie cosmique de l’Univers ».
- Chakra universel – (12ème) – Situé au-dessus du chakra galactique – Orbes de lumière aux multiples facettes et couleurs – Connu comme le chakra de la Conscience Universelle, le 12ème chakra vous permet de transcender le prosaïque pour atteindre l’illumination et le commun pour le Divin.

## Comment voyage la Kundalini?

L’énergie kundalini est la conscience de base et tous la possèdent. La seule différence entre un « voyant » et une personne ordinaire, c’est que la kundalini est latente dans l’un et manifeste dans l’autre.

Elle est présente de la première conscience du chakra du bas aux plus hautes sphères des centres énergétiques supérieurs (dit psychiques) dans l’être humain.

Elle voyage dans la colonne vertébrale, sur tout son long. Combien de jeunes gens ont ressenti une sensation brûlante à la base de la colonne lorsqu’ils sont devenus sexuellement éveillés et frustrés par le manque d’une union ? Dans les temps anciens, on enseignait en

Inde une science permettant de développer la conscience et de maîtriser ces forces. On commençait avec le centre le plus bas appelé « chakra muladhara », puis, peu à peu, l'énergie était élevée au centre de la conscience, entre les deux yeux, c'est à dire « ajna chakra » : le lien entre les mondes matériel et spirituel. L'arbre de Noël est le système nerveux. Activer sa kundalini avec l'énergie du cœur, c'est illuminer son sapin personnel de lumière. C'est l'authentique symbole de l'arbre de Noël, l'arbre éternel avec son fruit : le cerveau. Il est le symbole de l'illumination (la fonction de la glande pinéale) le donateur de vie est le père Noël qui descend par la cheminée (la colonne vertébrale) et apporter les cadeaux vitaux au feu du foyer (le principe génératif). Sans ces cadeaux, l'homme ou la femme ne pourraient survivre.

Nous n'avons pas vraiment besoin de savoir tout ce qui existe comme théorie évolutionnaire dans ce présent ouvrage, seulement de connaître la base de tout.

Disons seulement que la kundalini est le propulseur énergétique de la conscience pure et que le niveau de conscience à atteindre lors d'une expérience énergétique conjugale se situe aux plexus nerveux ou surtout au chakra du cœur.

Plus on avance dans la compréhension de nos chakras et de ceux de notre partenaire de vie, plus notre conscience s'élargit. Conscience des chakras = intelligence accrue = perception développée grâce aux propriétés inhérentes à chaque chakra<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> (La purification des chakras, Doreen Virtue, éditions Ada, 140 pages).

Comme cette communication énergétique se fait en ayant plus ou moins conscience, c'est donc l'inconscient qui, par le système neuro-végétatif, est responsable de la vie corporelle. Cette relation entre l'inconscient et le système nerveux autonome était connu depuis longtemps des indiens qui ont développé une technique de contrôle psycho-physiologique du corps : le YOGA. De leur côté, les chinois nous lèguent le Tai-Chi et le Kung-Fu et la Thaïlande, depuis 6 000 ans, le massage-yoga thaïlandais.

Le Tantra\* se sert de l'énergie sexuelle kundalinienne afin que le principe (mâle et femelle) évolue au même diapason. Cela requiert de la persévérance et de la foi en la réussite de cette expérience fantastique. Le contrôle de la respiration et la visualisation mentale dirigent effectivement la circulation de l'énergie.

Il est souvent conseillé d'avoir un maître en tantrisme au début [www.tantraquebec.com](http://www.tantraquebec.com) pour que son savoir-faire nous guide vers le but ultime, la magie sexuelle. \*(Le tantra, horizon sacré de la relation, Marisa Ortolan & Jacques Lucas, éditions du Souffle d'or, 170 pages. Site en France : [www.horizon-tantra.com](http://www.horizon-tantra.com)).

Passer vos mains au-dessus de chaque centre d'énergie. Ils vibrent tous, vous verrez, à des fréquences différentes. Corps à corps avec votre partenaire, faites circuler à tour de rôle l'énergie kundalinienne du bas du corps jusqu'à la tête et vivez l'échange.

## Construire/retrouver la santé.

La construction de la santé concerne ce mouvement de la confusion et de la souffrance vers un équilibre et une harmonie plus grands dans la vie. Il est important de se rappeler que ce processus repose sur notre état d'esprit, nos pensées et nos attitudes. C'est dans ce domaine que nous créons les champs soit de la santé, soit de la maladie. Comme le docteur Stone avait coutume de le dire ; ainsi sont vos pensées, ainsi êtes-vous. Pour terminer ce chapitre, j'aimerais communiquer cette dernière citation du docteur Stone, qui constitue peut-être la meilleure définition de la santé que je connaisse ;

La santé ne concerne pas seulement le corps. Elle est une expression naturelle du corps, du mental et de l'âme lorsqu'ils sont en phase avec la Vie Une. La Santé véritable est l'harmonie de la vie en nous, consistant en paix de l'esprit, bonheur et bien-être. Ce n'est pas seulement une affaire de forme physique, mais plutôt le résultat de l'âme trouvant son expression à travers le mental et le corps de tel individu. Une telle personne rayonne la paix et le bonheur et, chacun se sent automatiquement heureux et satisfait.

## Le pouvoir de la main aujourd'hui

Le pouvoir de la main a toujours existé... De l'homme des cavernes à nous aujourd'hui : les co-créateurs. Il est dit que la main est le prolongement naturel de notre cerveau. Reconnaissons son pouvoir !

Expérimentons-le avec notre partenaire en dévoilant notre tendre et sensuel message d'Amour.

## **Le toucher**

Il y a des gens qui ont peur du toucher : les gens stressés, nerveux, hypertendus, surexcités, dépressifs et abusés... Si c'est le cas de votre conjoint, ne vous en faites pas. Tout ce dont il a besoin c'est de votre sensuel Amour pur. Il finira par céder au doux message magnétique. Soyons donc assez intelligents, lorsque l'on expérimente le partage de notre énergie, pour ne pas gêner l'autre.

Soyons sensuels, tendres, non-violents, non-précipités et l'autre comprendra notre désir de communiquer énergétiquement et acquiescera à notre demande de transfert interpersonnel de cette pure énergie qu'est l'Amour. Une telle atmosphère reconforte, calme et mène à une véritable sérénité. Alors, s'installe un laisser-aller, une certaine réceptivité.

C'est ça, le secret de notre transmission énergétique : L'AMOUR DU COEUR.

De douces et tendres paroles peuvent être échangées. Vous savez comme moi que l'Amour est plus FORT que TOUT. L'Amour peut faire bouger des montagnes et est plus solide que le roc. Vivre, c'est aimer et aimer, c'est vivre.

## **D'où nous vient l'énergie**

Disons que les concepts d'énergie les plus répandus sur notre planète actuellement sont au nombre de trois (il y en a des tas, la liste serait longue) : DIEU

(d'après les chrétiens), LE SOLEIL (selon les brahmanes), le YIN et le YANG (concept chinois résultant du Tao, source des dix mille choses).

DE DIEU (YAVEH) Source de tout. Unité d'où partent les dix mille choses.

« Cherchez d'abord le Royaume de DIEU qui est en vous, le reste vous sera donné par surcroît ». -Le Christ

Le Maître des maîtres a dit : « Si ton œil est pur, ton corps sera rempli de lumière. » - J.-C.

« Il sera fait selon votre Foi. » - Le Saint des saints

On nous enseignait à la petite école que DIEU est le Père des mondes visibles et invisibles. Lorsque son Fils Jésus arriva à un niveau d'évolution supérieur par rapport à la masse\*, les gens ont eu peur (réaction purement animale, donc inférieure) de Ses pouvoirs Célestes et Énergétiques, d'un très haut niveau de conscience. Dans le merveilleux livre de Zig Ziglar intitulé « Rendez-vous au sommet » (éd. un Monde Différent)\*, il est écrit : « Nous croyons que Jésus-Christ nous parlait à vous et à moi quand Il a dit : « Ce que j'ai fait, vous pouvez aussi le faire et davantage. »\* Nous croyons aussi que l'homme a été créé à l'image de Dieu et qu'il est conçu pour la réussite, construit pour le succès et muni des semences de la grandeur. Et croyant cela, vous ne méprisez ni n'adorez aucun homme. »

Lire Les Premiers Enseignements du Christ, Daniel Meurois, /éditions Persea, 2007

Donc, en conclusion, l'homme est fait pour évoluer au rythme de sa Foi et de ses expériences avec la lumière spirituelle, de la redécouverte constante de son corps et de celui des autres, le tout dans le respect de toute vie et de son attitude, l'amour du cœur, dans tout ce qu'il entreprend.

### **Relisez encore une fois**

\*(Le secret, éditions un Monde Différent, 2007, a dépassé tous les records de vente au Québec et a dépassé même Harry Potter, voir le journal de Montréal, page 7, du 26 octobre 2007, pour plus de détails)

Les trois forces venant du soleil\* (les Incas le vénéraient)

Selon les brahmanes, l'homme tire sa vitalité du cosmos. Principalement du Soleil, comme l'ont pratiqué les anciens incas.

### **Les trois forces venant du soleil sont :**

Fo-Hat, l'Énergie

Prana, la Vie

Kundalini, le Feu

Ces trois forces ou énergies sont différentes et en même temps en relation directe entre elles. Leurs définitions simples (simples parce que, si on s'y attardait, on pourrait emplir un dictionnaire de ces définitions), donne une bonne idée du rôle qu'elles jouent chez l'homme.

\*(Lire le livre : « Messages du Grand Soleil Central » de Chez Ariane éditions).

Les voici donc :

## **1.FO-HAT, L'Énergie**

« Fo-hat est l'énergie minérale, physique et chimique avec ses courants électriques, mécaniques, magnétiques, gravitationnel, à l'exclusion du phénomène vital .»

Donc, Fo-Hat c'est l'électricité humaine, le magnétisme humain. L'énergie que l'on transmet soit par notre regard, notre corps, ou soit par notre(nos) main(s) grâce au toucher réparateur qui allège bien des maux entre individus.

Exemple : Une personne perd une de ses mains ou un de ses membres accidentellement : cela a beau faire dix, vingt et trente ans que le membre est perdu, elle le ressent quand même comme s'il était toujours là. C'est vraiment incroyable ! C'est le corps électromagnétique dit éthérique, relié à Fo-Hat, l'énergie.

## **2.PRANA, La Vie (air vivifiant, air nutritif, la manne tombée du ciel)**

« Lui, Dieu lui insuffla la Vie et le Verbe fut Chair. » Évangile de Jean

« Élohim lui envoya le souffle dans les narines et Adam devint une âme vivante. » -Moïse

Si vous me permettez de l'exprimer ainsi, Prana est tout ce qui est vivant tout ce qui a une énergie vitale biologiquement. Par exemple : lorsqu'un enfant naît en



criant c'est que la vie (Prana) est en lui. Vous avez sans doute remarqué que le médecin accoucheur doit taper le bébé afin d'activer ses voies respiratoires. L'enfant pleure, c'est le signe de la Vie. Le Prana circule. L'énergie vitale est en mouvement. Elle est maintenant en circulation. Pour nous, Prana sert à la recharge de l'énergie. L'air entre par le nez (c'est préférable énergétiquement, parce que les anciens enseignaient déjà « tel narine, tel poumon » et « tel nez, telle colonne ») et réchauffe la colonne vertébrale de sa vitalité. L'air nourrit le corps et le mental/esprit.

« Cum spiro spero. »

« Pourvu que je respire, j'espère. »

« Pendant que je respire, j'espère. »

« Dans la mesure où je respire, j'espère. »

-Adage de la Renaissance

Le Prana est le souffle vital. Il est l'énergie vitale de l'être humain, il est aussi la rivière s'écoulant de l'Éden : quand il se retire, la mort s'ensuit. Le Prana est littéralement la manne tombant du Ciel. Cette énergie rayonnante garde le corps plein d'entrain, de santé, et de vigueur.

« Souffle exhalé et inhalé, vue ouïe,

« Infinitude et Finitude,

« Souffle transverse et superne, Parole, conscience

« Se mettent en marche avec le corps. »

-Les Védas, Livre sacré des Aryens, traduction de Louis Renou

Vous avez sans doute compris l'importance de la respiration dans les citations ci-hautes. C'est avec la respiration contrôlée que vous transmettez le plus harmonieusement votre énergie lumière, fluide universel, votre énergie vitale.

Bon succès énergétique à tous ceux qui comprendront cette définition du Prana.

### **3.KUNDALINI, Le Feu (qui construit ou détruit son maître)**

Le feu, de la manière que l'on s'en sert, détruit ou construit son maître ! Kundalini est la chaleur sexuelle, la chaleur sexuelle qui enflamme l'être vivant. Elle a sa source dans la région sacrée (le sacrum, plus précisément dans les gonades) et circule le long des chakras jusqu'à celui de la couronne.

La mauvaise utilisation (sans amour) de la puissante Kundalini comme de votre Mer-Ka-Ba, peut rendre dingue...

Les trois ne font plus qu'un :

### **La trinité des forces cosmiques --- Le Fusionnement**

(Nous disons : enfanter le fils, selon la philosophie nouvel-âge)

Kundalini est aspiré jusqu'au troisième œil : la lumière de l'âme est perçue par l'œil pur. En faisant entrer Prana (en respirant sensuellement par le nez),

d'une manière régulière et naturelle, Fo-Hat est chargé à bloc d'énergie — fluide universel.

La main (ou les mains) — grâce à la volonté du magnétiseur — laisse circuler librement Fo-Hat vers l'extérieur et vers l'intérieur, suivant que l'on inspire ou que l'on expire par le nez toujours, Prana. Il est possible de maintenir le Fo-Hat (magnétisme) dans les mains un long moment avec concentration dans une circonstance voulue.

Kundalini, Prana et Fo-Hat travaillant maintenant en consciente harmonie, il est possible à l'expérimentateur de sentir le fluide (l'énergie) circuler dans et entre les corps. Il y a mariage énergétique, chimie des corps : C'est la communion énergétique. Les auras communiquent. Extase commune.

Vous ne faites plus qu'un. Il est possible que nous arrivions à faire cela d'une façon naturelle. Pratiquons-le ! Essayez-le ! Foi et persévérance sont la clé du succès énergétique.

### **Yin et Yang (les Chinois) Polarités vers l'unité.**

« Toute chose se multiplie et s'augmente à l'aide d'un principe masculin et d'un principe féminin. » - L'Hollandais, MADATHANUS

Les Chinois disent « Yin et Yang jamais ne se séparent. »

Yin est l'énergie venant d'en bas :

Terre

Mère

Gaïa\*

Féminin

Négatif

\*

Voir

livre :

[www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm](http://www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm)

Yang est l'énergie venant d'en haut :

Ciel

Père

Cosmos

Masculin

Positif

Unir ces deux énergies, unir Yin et Yang c'est  
enfanter le Fils :

Nous

Conscience

Intelligence

Harmonie des polarités : positif/négatif,  
masculin/féminin, unité avec le divin

Équilibre énergétique

Nous ne pouvons parler de Yin et de Yang sans  
glisser un mot sur la Tsri. La Tsri est l'énergie divine et  
subtile qui traverse le corps. La Tsri, énergie cosmique  
circulante, est un concept qui équivaut celui des  
chrétiens : le Verbe Créateur. La Tsri se compare à la  
Kundalini\*, qui a son siège ascendant dans le sacrum.

C'est (ici aussi) par l'expire et l'aspire qu'elle voyage dans la colonne. En passant par le nez, elle tourne autour de la colonne et nous n'avons plus qu'à la canaliser vers l'endroit désiré pour harmoniser le corps (bras, tête, jambes, etc.). Le corps en général, dans une région en particulier, va sentir que vos mains doivent énergiser, polariser et équilibrer l'énergie.\*

Pour mieux transmettre l'énergie de façon naturelle et équilibrée, il est primordial de se centrer sur l'énergie Ki (Chi). Plus le flot d'énergie de la Chi circule lentement, plus il y a harmonie apaisante, donc aucun stress n'est possible. Le Chi est situé à environ 2 pouces au-dessus du nombril, soit au niveau du plexus solaire (hara).

À la maison, vous pouvez savoir comment est l'énergie Chi grâce au tintement d'un carillon ou mobile métallique sonore installé à l'extérieur près de la porte d'entrée principale. Si le tintement est saccadé et rapide, l'énergie est stressée. Si au contraire le tintement est doux et harmonieux, le Chi est en santé. (théorie des maîtres du Feng Shui)\*. \*(Feng Shui pour tout réussir, Catherine Battesti, éditions Ultima, 192 pages)

Terminons cette section du livre, en synthétisant les trois concepts différents ci-haut mentionnés. Ces trois concepts (Dieu — les trois forces du Soleil — Yin & Yang) sont vrais. Ils veulent dire la même chose. À vous de choisir celui qui vous plaît, vous rejoint naturellement, harmonieusement au mieux de votre personnalité.

Quand nous parlons d'énergie, nous faisons toujours allusion au fluide universel — fluide magnétique. L'énergie voyage dans le corps humain.

Nous le savons. Nous sommes des corps de lumière. À nous de la canaliser et de nous en servir à bon escient, pour notre bien collectif. Sinon nous pourrions avoir quelques surprises et quelques déceptions. (Stagnation)

Soyons prudents lorsque l'on transmet notre Amour en nous servant du fluide universel d'une manière évolutionnaire, avec amour et tendresse.

## Histoire sage

Je me souviens d'une histoire que ma grande sœur me racontait : Il s'agit de deux jeunes garçons qui voulaient jouer un tour au vieux sage de la montagne. Ils prirent une colombe, la cachèrent dans leurs mains et arrivés devant le sage, lui demandèrent : « Qu'est-ce que l'on tient dans nos mains grand sage ? » « Une colombe » répondit-il, ayant vu une plume blanche tomber. « Est-elle vivante ou bien morte ? » demandèrent-ils de nouveau. Après quelques secondes de réflexion, le sage homme répondit : « Sa vie est entre vos mains et dans votre cœur... »

En tant que co-créateurs (trices) nous savons maintenant que le futur de l'humanité se jouera dans le cœur de chacun d'entre-nous, dans le cœur des êtres humains. L'amour est la clé de notre futur ! Le tantra ouvre les portes à l'infini pouvoir du cœur.

La vie est une forme d'énergie intelligente et fragile. Notre pensée permet de la faire circuler d'une façon consciente dans notre corps, de notre chakra sexuel en passant par tous les autres chakras, principalement du

cœur jusqu'à nos mains (c'est ce qui nous intéresse dans cet ouvrage).

## Puisons l'Énergie

Puisons l'Énergie Cosmique et transmettons-la à notre partenaire par le médium de nos mains.

Pour charger nos mains de cette Énergie, je propose simplement deux modes d'emploi...

### **Premièrement :**

Frotter vos mains vigoureusement ensemble jusqu'à ce qu'elles se réchauffent suffisamment : elles seront alors chargées énergétiquement. Et concentrer votre pensée sur l'énergie de votre cœur.

Durée de chaque manœuvre à un chakra : de une à cinq minutes.

Lorsque vous respirez, imaginez que l'Énergie Cosmique (Prana) entre par votre nez. Vous sentirez fort probablement votre corps se réchauffer. C'est naturel !

« Un homme prend conscience de lui par le respire nasal. » -Dr. HANISH. Prenez le même rythme respiratoire que votre conjoint si possible pour vous faciliter la tâche. Vous serez au même diapason. Vous serez tous les deux sur la même longueur d'onde énergétique.

Sentez l'énergie se déplacer (Fo-Hat) et placez vos mains chargées électriquement, au-dessus du centre sexuel (kundalinien) de votre partenaire.

Tout le monde a son chakra sexuel en éveil. Pour nous, adultes, c'est notre premier niveau de conscience animal. C'est, vous le savez, l'endroit où est situé l'organe de la reproduction, de la continuité de la race, de notre sexualité bien sûr !

Votre (vos) main(s) au-dessus du centre vital sexuel (kundalinien), un coup chargées, communiqueront l'énergie. Vous expérimenterez l'activité énergétique de ce chakra, presque toujours en mouvement chez l'homme et la femme. En longeant le côté antérieur du corps de bas en haut jusqu'au-dessus de la tête votre partenaire allongé confortablement sur le dos sera très détendu et à l'écoute de son corps.

Vivez le Grand Message d'Amour de cet instant merveilleux. Dans le moment présent. Il y aura un flux et un reflux d'énergie, c'est tout à fait normal, comme les vagues de la mer viennent et repartent. Vous comprenez le cycle, l'équilibre et la continuité qui s'installe alors harmonieusement .

Ensuite, remontez les chakras un après l'autre et recommencez autant de fois que vous le voudrez. Lorsque des picotements seront ressentis dans vos mains, passer au centre énergétique suivant. Et terminer en vous lavant les mains à l'eau froide pour vous débarrasser de toute énergie statique.

### **Deuxièmement :**

Si, par manque de concentration, la première méthode ne vous réussit pas, essayez celle-ci : chauffez vos mains près d'une flamme (chandelle, foyer dans la cheminée, etc.) ou bien sous l'eau chaude du robinet,



puis passez-les au-dessus des chakras de votre partenaire comme à la première méthode suggérée.

Si ici, vous ne sentez pas encore l'énergie circuler, votre conjoint la sentira assurément. C'est inévitable ! Et si, au contraire vous ressentez le transfert, vous découvrirez le pouvoir magique équilibrant de la main magnétique.

Un nouveau niveau de conscience vous sera donné, si vous ne l'avez pas déjà expérimenté.

Nous sommes sur la Terre afin d'évoluer intelligemment. Cela vaut la peine d'essayer d'y arriver. Persévérez. Le succès attend celui qui s'y prépare, celui qui vise l'évolution et qui s'attèle à la tâche ! À chacun son rythme...

Tout dépendra de l'intensité de la chaleur-énergie déployée, de la douceur sensuelle de vos mouvements et de votre respiration. Ajustez-vous au même rythme respiratoire que l'autre. Tous n'ont pas le pouvoir conscient de transmettre avec la même intensité. Il y a des gens qui sont plus habiles parce qu'ils auront pratiqué plus souvent que d'autres ou parce qu'ils auront découvert leur pouvoir énergétique plus tôt que d'autres.

Une chose est certaine : nous possédons tous ce pouvoir mais à des degrés différents, dépendamment du degré d'évolution personnelle. Tous les jours, les hommes de toutes les nationalités se communiquent de l'énergie en se touchant (occasionnellement lors de rapports interpersonnels). L'énergie n'a pas besoin obligatoirement du toucher pour opérer son transfert. Par exemple, une personne qui nous est antipathique est une

personne dont les énergies sont déplaisantes ; on dit qu'elle n'a pas de bonnes vibrations. Et le coup de foudre se produit lorsque deux personnes se regardent et que leurs énergies circulent au même diapason. Rien ne s'oppose au doux, sensuel, tendre transfert de l'émission-réception énergétique de leur Amour universel mutuel\*.  
\*(Éducation dans le nouvel âge, Alice A. Bailey, éditions Lucis, Genève 130 pages) »

Soyons d'intelligents transmetteurs d'Amour lors de nos expériences énergétiques entre conjoints. C'est, répétons-le, de la plus haute importance et, pour des relations amoureuses harmonieuses, vous ouvrirez les portes du bonheur qu'apporte le toucher sensuel du corps. Il solidifie naturellement votre relation.

## Le test des Chakras

Faites le test de chakra pour apprendre l'état de vos chakras et pour ouvrir ceux nécessaires en utilisant les méditations de chakra.

Les chakras sont une manière puissante de comprendre votre état énergétique et d'influer sur lui. Sur ce site web, l'accent est mis sur l'aspect psychologique. Vous pouvez apprendre à vous sentir mieux en ouvrant les chakras qui en ont besoin.  
[www.tinyurl.com/13chakras](http://www.tinyurl.com/13chakras)



## Qu'est-ce que le Tantra ?

par Marisa Ortolan et Jacques Lucas

Le Tantra est la seule voie qui utilise la sexualité comme voie d'accès à la dimension spirituelle.

Il y a encore en Inde ou ailleurs des Maîtres Tantriques qui transmettent leurs enseignements. Ils/elles sont rares et difficiles à trouver. Au siècle dernier, Osho Rajneesh, un indien, a importé le Tantra en occident. Il a

été suivi par des millions de disciples à travers le monde, lesquels, encore aujourd'hui, pratiquent ses méditations et reçoivent son enseignement à travers ses livres.

Le Tantra était appelé par les Anciens « la voie abrupte ». La sexualité y est abordée de manière adulte et responsable en initiant une manière nouvelle de la vivre. Même les relations les plus harmonieuses sur les plans physiques et sentimentaux sont enrichies par la dimension spirituelle : l'intention et des techniques simples.

Le Tantra est une voie de célébration. Festif, chaleureux et sensuel, il est aussi souvent posé comme la voie de l'hédonisme. Mais l'idée de faire la fête « sensuellement » provoque l'imaginaire. Et des néophytes redoutent que le Tantra serve de prétexte à la débauche sexuelle.

Le Tantra originel décrit et invite à vivre une expérience personnelle dans la relation plutôt que de proposer une théorie. La place de la technique y est réduite. En effet le Tantra s'adresse aux personnes qui ont soif de « se connecter », de donner et trouver sens à leur sexualité plutôt qu'à celles qui veulent optimiser leurs performances sexuelles. De plus, le Tantra impose d'impliquer intensément tout son être, au-delà de la sexualité.

## Tantra et psychothérapie

Le Tantra n'est pas une psychothérapie mais il facilite un cursus thérapeutique en aidant la libération de certains nœuds : inhibitions, obsessions, ou

traumatismes, voire certaines « perversions » qui entravent un plein épanouissement. Tantra et Thérapie sont donc souvent complémentaires.

Le chemin tantrique permet d'aborder la problématique personnelle sans plonger dans sa propre histoire. Et même si l'histoire personnelle émerge, l'énergie libérée est canalisée vers la transcendance. Le participant se confronte à ses peurs, à ses habitudes et à ses blocages. Il se dépasse et accède à la sublimation.

Alors que la psychothérapie travaille l'histoire de la personne, le Tantra implique l'homme, la femme dans le présent. Bien sûr, de temps en temps, il y a des remontées de l'histoire personnelle qui sont à retravailler ensuite en psychothérapie individuelle.

Le chemin du Tantra est une voie directe qui passe, dans l'instant, au-delà des nœuds, des refoulements.

## Tantra et sexualité

Une question revient souvent : pourquoi le Tantra s'organise-t-il autour de la sexualité ?

Simplement parce qu'à travers la sexualité se joue, en condensé, ce que nous sommes et tout ce que nous mettons en acte dans notre vie de tous les jours : l'intimité, la relation au désir, au plaisir, à l'autre, à la transcendance.

Travailler sur la sexualité, c'est sentir ses peurs, ses désirs, ses besoins ; c'est se mettre au clair avec son intimité ; c'est être capable d'avouer sa timidité, ses

dégouts, ses envies, les assumer, les montrer, les donner à l'autre. C'est être vrai avec soi et avec l'autre.

Il n'est pas toujours facile de parler de ses insatisfactions et problèmes sexuels. Le Tantra autorise ce dialogue et offre des solutions.

La pratique du Tantra en groupe transforme chacun. Les célibataires importent dans leur quotidien des acquis qui facilitent le lâcher-prise dans leur sexualité, qu'ils vivent plus simplement et tranquillement. Dans un couple, si l'un seulement vient à un stage, celui ou celle qui est resté à la maison ressent que quelque chose a changé chez son partenaire. Quelque chose dont il peut bénéficier partiellement à son tour de façon indirecte. L'amour est vu d'une autre fenêtre que celle par laquelle on l'apercevait jusqu'alors.

Ainsi la magie du Tantra ouvre l'horizon de la sacralisation de la relation.

Comme nous l'avons dit plus haut, c'est la seule voie spirituelle qui pose la sexualité comme étant une pratique spirituelle. En effet, utiliser la sexualité et l'énergie du désir pour leur donner une direction transpersonnelle ou une dimension spirituelle ouvre la conscience et provoque des extases mystiques. C'est un état de transfiguration qui fait sortir les pratiquants de leur petit Moi vers le Soi, comme dans tout art martial ou sacré. Respect du partenaire ; pleine conscience de soi et du monde environnant, qui sont développés et accrus, transforment les partenaires tantriques. La sexualité sacrée n'est qu'un passage, sur la voie de la Connaissance, et non une finalité.

## Le Tantra : subversif ou transgressif ?

La fête, la séduction, la sensualité et la liberté attirent et inquiètent à la fois. En effet, elles éclairent nos peurs, nos lâchetés et nos fragilités autant que nos valeurs et nos désirs profonds.

Sont-ce des mémoires anciennes de fêtes païennes qui effrayent ? Elles autorisaient la transgression de lois sociales, ce qui libérait une formidable énergie, mais celle-ci était parfois mal contrôlée.

Le Tantra est dit « subversif » car il mobilise le désir et l'amour pour se sentir « Libre ». Le cadre posé par l'enseignement tantrique est capital. Il impose de se positionner, dans l'expérience, pour trouver ses propres limites. Et le pratiquant est tenu de respecter strictement les valeurs fondamentales de l'humanité : « respect de soi ; respect de l'autre ».

Et si le pratiquant s'échappe ponctuellement de la soumission au contexte social en désobéissant à des lois relatives à son époque (par exemple manger de la viande dans une société végétarienne ou boire de l'alcool dans un pays où c'est interdit), il reste créateur de sa vie et ce sont-là des transgressions bénignes.

C'est la confrontation à ces valeurs universelles qui rend libre et humain. Chacun y découvre son éthique personnelle et apprend le dépassement de lui-même et de ses habitudes. C'est une invitation à se créer une écologie relationnelle personnelle.

## Le Tantra, hédonisme et fête de la relation Sacrée

Le Tantra apprend à conjuguer le désir, le plaisir, la relation et le sens. Des exercices appropriés aident à transformer la circulation de la libido en expérience « sacrée ». L'acte sexuel n'étant pas nécessairement la finalité de la séduction.

Par exemple, la séduction réveille un péttillement intérieur qui peut nourrir l'ego si elle aboutit toujours à la « conquête » du partenaire. Profiter du seul « péttillement » sans se préoccuper du résultat induit une complicité qui, mêlée à la joie, est propice à la sacralisation de l'instant et du partenaire. Le rapport à l'autre devient un jeu Sacré.

L'humour et la légèreté de la joie de vivre créent en effet un décalage face au contexte social et aux contraintes imposées par des conditions de vie souvent rudes.

Le Tantra répond au besoin de ressourcement par une connexion à l'Être profond et se nourrit de la reconnaissance du « Sacré » (du ça-crée).

Les pratiques Tantriques demandent de conscientiser totalement nos sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le ressenti... Cette extrême présence à soi et à l'instant permet de revenir sans cesse à l'intérieur ; non par la pensée, le mental mais par le corps et les sens, par l'expérience.

Chacun d'entre nous peut le vérifier : dès qu'on revient à soi, à son ressenti, à ses sens, à l'instant présent,



l'énergie sexuelle, la libido, est totalement présente. En fait, elle a toujours été là et sera toujours là, même sous une autre forme, se manifestant d'une manière un peu différente.

La voie du Tantra est jubilatoire mais aussi spirituelle parce que le corps, les sentiments et l'intention sont réunis et utilisés pour accéder à l'extase.

Célébrer est une prière, une gratitude envers l'autre et la vie, dans l'instant présent ; ce qui donne déjà une coloration et un axe spirituels à la rencontre. Et des pratiques simples, comme le Namasté : « Je salue le Sacré qui est en toi », portées par l'intention de sacrifier le partenaire et l'instant partagé, renforcent la dimension spirituelle et la présence à soi-même.

Cette attitude est la clé de voûte des pratiquants du Tantra.

## Tantra et masculin/féminin

Une autre originalité du tantra réside dans l'approche et le travail sur le « masculin » et « féminin » intérieurs. Ce travail est particulièrement puissant lorsqu'un homme et une femme le transmettent en coanimation. L'Union du masculin et du féminin en Soi en étant une des finalités. »

La démarche tantrique influe sur le rapport au masculin et au féminin. Il est indispensable d'investiguer nos polarités intérieures. Comment peut-on être clair avec son masculin si on ne reconnaît pas son féminin ? Et comment peut-on être clair avec sa part féminine, si on n'a pas conscience de sa part masculine ? Le masculin et

le féminin sont très différents et pourtant très imbriqués l'un à l'autre. L'union du masculin et du féminin est fondatrice d'une identité harmonieuse, non plus basée sur des idées reçues à travers l'éducation, mais basée sur le ressenti, le vécu, les goûts, sur le désir et les aspirations profondes de chacun.

Comment un homme peut-il être en paix avec son masculin s'il ressent de la peur au contact des hommes ? Comment, pour une femme, être en paix avec son féminin, si elle refuse le contact avec les femmes ? La paix avec soi, et la paix avec les autres, l'autre sexe en particulier, sont conditionnées à l'acceptation de son propre genre sexuel.

En ce qui concerne la spiritualité : 99% des approches spirituelles ou religieuses écartent la sexualité de leur domaine de pratique. Parfois la sexualité est évoquée en pointillé, comme si le sujet est à exclure ou à éviter. Quelquefois elle est condamnée, interdite ou encore réglementée sévèrement. Souvenons-nous, par exemple, que chez les catholiques, la sexualité avant le mariage est interdite. Et chez les musulmans, une femme se doit d'être vierge au mariage. Les draps, souillés du sang du dépuclage, sont exposés à la fenêtre des nouveaux époux, le lendemain de la nuit de noce, pour bien montrer au voisinage la moralité de l'épouse.

De nos jours, pour évoluer harmonieusement dans notre société moderne, chacun doit faire appel à ses deux polarités intérieures. Or le Tantra, depuis son origine, prône cette nécessité. Une de ses perspectives majeures est l'alliance du féminin et du masculin intérieurs qu'il pose comme étant une clé de la réalisation du Soi, de la

réussite de la relation amoureuse et d'une humanité consciente et épanouie.

Bien sûr, chacun portera toujours en dominante sa polarité de genre ; l'homme gardera son caractère viril, de même la femme restera sous prégnance féminine.

### Les caractéristiques du masculin de l'homme :

Le sexe de l'homme est à l'extérieur de son corps, ce qui l'incite naturellement à aller chercher son évolution et sa jouissance à l'extérieur. Et à l'instar des spermatozoïdes, partis dans la course effrénée à la fécondation de l'ovule, le masculin, viscéralement, est en compétition. Il cherche à gagner, à atteindre un but. Et il considère les autres comme des concurrents dont il faut se méfier.

Les hommes des générations passées étaient formatés à relever des défis et à être efficaces, performants. L'époque et l'évolution sociale leur demande maintenant d'abandonner la quête de pouvoir et la rivalité entre hommes. Il s'agit de s'intéresser et prendre plaisir au « mouvement » plutôt que de s'attacher aux buts et de ne prendre satisfaction qu'aux succès des objectifs.

### Les caractéristiques du féminin de la femme :

Le féminin, comme l'ovule, attend, reçoit et choisit. L'accueil, attitude passive, donne un rythme lent dans lequel le féminin s'épanouit. Ce besoin de temps, lorsqu'il est assouvi, connecte à l'Être (pour les femmes : les cycles d'ovulation, les neuf mois de gestation pour

créer un petit être, etc.). Cette attitude nourrit une part de sagesse indispensable à la réalisation du Soi. Le féminin favorise la relation, le plaisir des sens et le bien-être. Il donne priorité aux sentiments plutôt qu'à l'analyse. Il soigne son environnement proche plutôt que de « cérébraliser ».

Les femmes modernes, héritières des féministes, ont déjà, pour beaucoup d'entre elles, intégré le goût de la performance ou de l'efficacité. Mais certaines identifient les valeurs masculines comme les seules capables de leur donner la réussite et le bonheur. Alors que d'autres, à l'inverse, récupèrent des valeurs féminines qu'elle avait perdues dans un monde trop masculin. Ces dernières ont déjà entrepris l'alliance de leur féminin et de leur masculin intérieurs.

### Rencontre puis alliance du masculin et féminin intérieurs :

La découverte de sa polarité complémentaire est le premier pas d'une démarche vers la rencontre puis l'alliance du féminin et du masculin intérieurs.

L'homme focalisera son travail sur ses émotions, ses sentiments et ses sensations alors que la femme axera son attention sur l'affirmation d'elle-même, l'appropriation de sa puissance, et émancipera sa pensée pour élaborer librement. La psychothérapie et le Tantra sont d'excellents outils complémentaires pour aboutir à cette transformation.

La vue est le sens « 1er » de l'homme alors que pour la femme c'est souvent le toucher qui est le sens le

plus investi. La sensualité dans le Tantra ouvre à la sensibilité : les stimulations sensorielles ne sont plus seulement visuelles. C'est ainsi que l'homme découvre sa vulnérabilité puis sa féminité. Et en impliquant son cœur plus que sa volonté, il s'initie à la multi-orgasmie et à l'extase.

Dans sa quête du féminin intérieur, l'homme est amené à se rassurer sur son identité. Le premier pas est de distinguer identité et goût sexuel. En effet, pour bien des hommes, la peur de l'homosexualité les incite à mettre à distance leurs semblables, alors que prendre un homme dans ses bras ou recevoir avec plaisir un massage d'un homme n'implique pas une tendance homosexuelle. Au contraire, c'est initiatique et validant de l'identité masculine.

Et beaucoup d'hommes qui, dans leur enfance, étaient en carence de contact avec leur père, cherchent confirmation de leur identité et de leur virilité en cumulant les conquêtes féminines au lieu de côtoyer « intimement » des hommes. Pourtant, pour contacter sa part féminine, l'homme doit commencer par accepter de recevoir en toute confiance d'un homme et en goûter la douceur. C'est une excellente façon d'abandonner la méfiance et la rivalité. Cette acceptation est une bascule majeure dans l'ouverture de l'homme à son féminin.

D'autre part, la femme épanouit sa nature en face d'un homme adulte ; « équilibré et autonome ». Cela nécessite pour lui un travail d'émancipation de sa mère. Ainsi sans culpabilité, hommes et femmes alternent leurs polarités et s'enrichissent mutuellement : il n'y a plus ni

mépris ni exclusion des tâches, des comportements, des idées, des conceptions du féminin ou du masculin.

Le Tantra invite les femmes à assumer leur côté sexuel et à sortir des jugements de valeur qui ont inhibé l'épanouissement de leur « femellité » au profit de l'identité de la mère et de la sainte (cf. Livre de Denise Desjardins : Mère, Sainte et Courtisane). Sur ce chemin de la relation que propose le Tantra, elles apprennent à limiter l'investissement émotionnel dans leur vie amoureuse et à assumer leur « animalité » dans la sexualité. Ainsi, pleinement femmes, elles abandonnent leur côté « petite fille » ou mère qu'elles utilisaient pour gérer leurs relations intimes. Lorsque la femme émerge dans sa sensualité, son pouvoir de dire non ou oui, ses désirs, l'homme exerce pleinement sa puissance.

A la fin des stages entre hommes (l'Homme Tantrique) et des stages entre femmes (la Femme Tantrique), nous écoutons, émerveillés, les témoignages de transformation de chacun(e). Ils et elles expriment leurs regards neufs sur les hommes comme sur les femmes et aussi un sentiment de symbiose avec l'entourage et l'environnement.

L'homme et la femme ayant équilibrés leur masculin et féminin assument leurs adultes intérieurs. Chacun découvre un mouvement naturel d'individuation indépendant des mouvements collectifs, des « moules », des formatages politiques, familiaux, culturels.

En résumé, l'homme et la femme qui ont réalisé la rencontre de leur masculin et féminin intérieurs n'ont plus peur les uns des autres. Ils profitent du chemin qu'ils parcourent et, ensemble, ils prennent plaisir à vivre leur

relation dans le partage : la conception, la réalisation et la réussite des projets aussi bien que les remises en question.

Cette rencontre du masculin et du féminin en soi est le préalable à ce que l'union de l'homme et de la femme mène à la spiritualité incarnée : faire l'amour n'est plus seulement un moment de détente ou d'appropriation de l'autre, mais une méditation, un accès à l'état d'Être. Ainsi, l'homme reconnaît la femme comme son initiatrice, comme la femme reconnaît l'homme comme son initiateur.

L'étape suivante, la spirituelle incarnée, se réalise par l'alliance du masculin et du féminin intérieurs.

## L'alliance du masculin et du féminin dans une démarche spirituelle

Sur le plan comportemental, l'alliance des éléments du masculin et du féminin intérieurs marque l'ouverture de la conscience à l'unité de l'Être, à la dimension cosmique, spirituelle. C'est par l'expansion du féminin intérieur mû par l'élan du masculin que nous y accédons.

La finalité d'une fécondation réussie : mariage des essences intimes du masculin et du féminin puis la gestation et enfin la naissance, se reflètent dans le processus du travail spirituel. Et comparer la maturation de l'Être, le cheminement de la conscience, à la grossesse est naturel. En effet, c'est le masculin qui insuffle la dynamique et c'est le féminin intérieur de chacun(e) qui nourrit l'élan et « abrite » l'expansion de l'Être.

Une ascèse (élan) dénuée de sensibilité (« terrain » propice à la vie spirituelle) ne peut conduire à la rencontre puis à l'alliance du masculin et du féminin intérieurs. Et l'inverse non plus, car un cœur ouvert sans « direction » manque de sens.

La rencontre puis l'alliance du masculin et du féminin, du Yin et du Yang, du spermatozoïde et de l'ovule, expriment le mouvement perpétuel, les cycles : les naissances et les morts, l'évolution de la conscience et aussi de la création tout entière ; partout où se tisse la vie.

Percevoir cette alliance donne accès à l'éternité et éveille à l'intelligence cosmique, reflet du plan divin. Emergent alors le Dieu et la Déesse, qui posent dans leur vie la voie du Tantra comme un art d'aimer, un art de vivre.

## Tantra, voie spirituelle : voie de conscience et d'éveil

Les pratiques spirituelles s'intéressent essentiellement à l'état d'illumination, à la réalisation de Dieu en Soi, au Nirvana qui est une extase où l'état de conscience serait débarrassé de tout désir et de tout attachement. Pour être plus clair, disons que cette expérience serait la dissolution de l'ego dans le « Grand Tout ». Le but d'une pratique spirituelle est en effet d'atteindre l'illumination et d'inscrire sa vie dans une démarche transcendant l'aspect existentiel et historique du pratiquant. Il pourra alors jouir de se sentir « objet et sujet à la fois du Tout, de Dieu, du Cosmos ».



C'est aussi ce que propose le Tantra mais en incluant la relation Homme/Femme. Il le fait sans mysticisme, sans dogme, sans croyances rapportées, sans autres buts que de profiter avec l'autre, de la relation, dans l'ici et maintenant. L'immersion dans ce « Grand Tout » ne concerne pas directement les pratiquants. Ce n'est pas le but premier.

Pour nous pratiquants tantriques, le principe divin, est en chacun de nous, particulièrement accessible dans la rencontre homme/femme lorsqu'ils s'unissent en conscience. Le Tantra procure un état jubilatoire où nous nous reconnaissons et reconnaissons l'autre en tant que principe divin.

Pour Eckart Tollé, un maître reconnu comme « éveillé », la pulsion sexuelle est une pulsion physique d'origine spirituelle. L'état recherché par l'union sexuelle est celui qui se rapproche le plus de l'aspiration à revenir à l'état de complétude ; mettre un terme à la dualité.

Le Tantra est le culte de « la féminité et de la masculinité unies dans l'amour ». Le partenaire, tel le maître ou le gourou, devient l'initiateur. Tout le travail de rencontre, d'harmonisation et de lâcher-prise permet la rencontre tantrique. C'est la reconnaissance de l'homme dieu et de la femme déesse, égaux et complémentaires, indissociables dans la représentation de la divinité.

Le Tantra invite à aller au-delà de l'apparence, dans la rencontre énergétique, cela participe à la connexion au sacré. La dimension tantrique dépasse les goûts et les attirances.

Le Tantra est une véritable voie spirituelle dans laquelle chacun(e) progresse et s'épanouit, individuellement et dans ses relations. Pour Shiva (l'homme tantrique) et Shakti (la femme tantrique), chaque instant devient une Création imprégnée de la conscience du Sacré (\*).

(\* ) Marisa Ortolan et Jacques Lucas [www.horizontantra.com](http://www.horizontantra.com)





[www.horizon-tantra](http://www.horizon-tantra)

[www.gaytantra.de/uk](http://www.gaytantra.de/uk)

<https://www.qtantra.com/>

[www.tantra.fr](http://www.tantra.fr)

[www.tantraquebec.com](http://www.tantraquebec.com)



# Conclusion

J'aimerais vous féliciter pour l'intérêt que vous portez à votre corps. Vous savez, le massage est tout un art car il fait appel à votre attention, à l'amour et à la pureté des pensées et des gestes portés à la personne massée.

Un petit conseil à ceux qui se sentiront intimidés devant la nudité de la personne massée : vous pouvez installer une serviette sur son sexe (lorsqu'elle est en Phases I et III, sur le dos) afin que la personne massée soit libre de bouger à sa guise. Cela facilitera donc votre concentration. Vous pouvez aussi simplement laisser aller le feeling et ne pas en avoir besoin (ce qui est plus commode).

Nous n'avons utilisé qu'un minimum d'accessoires lors de la séance de photos, afin qu'elles aient un cachet plus artistique.

Je suis convaincu que ce guide du Massage Tantra saura ramener votre conscience à la source pure de votre MOI intérieur.

Donné intégralement, ce massage pourra faire ruisseler quelques gouttes de sueur sur votre front et sur le bout de votre nez. Vous savez, le prix en vaut la chandelle. Il est des plus agréables de savoir que, grâce à votre sens du plaisir et du partage, une personne se sent plus détendue.

Il est bon de vous servir de toutes les techniques que ce livre apporte et même de quelques-unes de plus

que vous ajouterez à votre propre technique. C'est ce que j'aime de la vie : connaître de plus en plus afin de faire un meilleur choix et devenir un artisan en constante évolution. Je considère que ce livre apportera une lumière, une étincelle à tous ceux qui le prendront comme tel.

Ceux qui utiliseront le massage intégral et la pratique du Tantra feront une merveilleuse découverte : EUX-MÊMES. Peu importe votre carrière, votre profession, votre travail et votre âge, il vaut la peine d'essayer de se relaxer de temps en temps.

Que vous vous trouviez sur les plages du monde, à la campagne, dans votre appartement (condo) ou à la maison, prenez le temps de goûter à ce délice de la vie.

Prenons conscience de notre corps, le plus souvent possible !

La vie est entre vos mains et dans votre cœur !  
Massage Tantra pour couples, atténue les tensions émotionnelles qui pourraient exister dans votre couple et vous rapproche mutuellement par la magie du toucher.

Il faut savoir naviguer de la médecine traditionnelle à la médecine naturelle alternative, et vice versa. Elles sont inséparables.

Bons massages & Tantra à toutes et à tous !

GM Ca.2020

**Atelier de Massage  
pour Couples**  
Couples Massage Workshop

**Samedis • Saturdays**  
10 a.m.-17 p.m.

Inscription/Registration: 514 452-9605  
www.massemoi.jimdo.com

Apprenez à donner un massage de 45 minutes  
à votre partenaire

Learn to give your partner, a blissful 45 minutes massage!




**Heat Inc.**  
Health enhancement  
accessories training  
Spa Kur Therapy  
Development

**Massage Plus**  
www.h-e-a-t.com

Buy from Me  
Acheter de Moi  
gilles@vitalus.fr

Livraison partout dans le monde (drop shipping) : [www.h-e-a-t.com](http://www.h-e-a-t.com)

**HEALTH & BEAUTY  
MADE IN MONACO**



AKALINE  
ECRIVALE  
COULE CRISTAL  
Vita citral  
HÉLABRINE

ASEPTALISA.COM

# Lectures complémentaires

ASHLEY, Martin     *La massothérapie, une carrière au bout*

*des doigts*, (Traduction et adaptation de Y. Dallaire), Éditions Option Santé.

BORGIA, Anthony     *Ma vie au paradis*, Éditions du Roseau, Montréal.

CLARK, Don  
American     *Loving Someone Gay*, New Library Press.

FELDMAN, John  
and various  
contributors     *Hands-on Healing. Massage Remedies*  
*for Hundreds of Health Problems*,  
Rodale Press, Emmaus. PA.  
18098.

- FORTIN, Bruno *Prendre soin de sa santé mentale,*  
Éditions du Méridien, Montréal,  
1993.
- Vivre à plein malgré ses limites,*  
Éditions Fides, Montréal, 1993.
- Vivre et grandir avec son enfant,*  
Éditions Fides, Montréal, 1994.
- Vaincre sa solitude,* Éditions Fides,  
Montréal, 1995.
- Réussir sa vie de couple,* (en  
collaboration avec L. Desormaux),  
Éditions  
Fides, Montréal, 1996.
- Intervenir en santé mentale,*  
Éditions  
Fides, Montréal, 1997.
- GERDE, Vincent *Votre potager biologique,* Éditions  
Dangles, Suisse.
- LAMAYA, Jacques *La médecine de l'habitat,*  
Éditions  
Dangles, Suisse.
- LIMOGES, Christian *La nouvelle option : Naturopathie,*  
Éditions Trustar, Coll. Santé,



Montréal.

LISÉ, Jean-François *Dans l'œil de l'aigle. Le Québec vu de*

*Washington*, Éditions du Boréal,  
Montréal, 1990.

LOVE, Jeff *Les dieux de la cabale, ces dieux quantiques, créateurs du Ciel et de la Terre,*

Éditions au Signal. Suisse.

Ministère de

la Santé (Canada) *Le nouveau guide alimentaire canadien*, Direction de la promotion de la santé, Ottawa, 1997.

O'HASHI, Waturu *Le livre du Shiatsu, l'art de l'acupuncture sans aiguilles*, Éditions de

l'Étincelle, Montréal.

O'HASHI, Waturu *Le massage japonais*, Éditions de l'Étincelle, Montréal.

PALARDY, Pierre *Plus jamais mal au dos*, Livre de Poche, Paris.

SAMS, Jamie

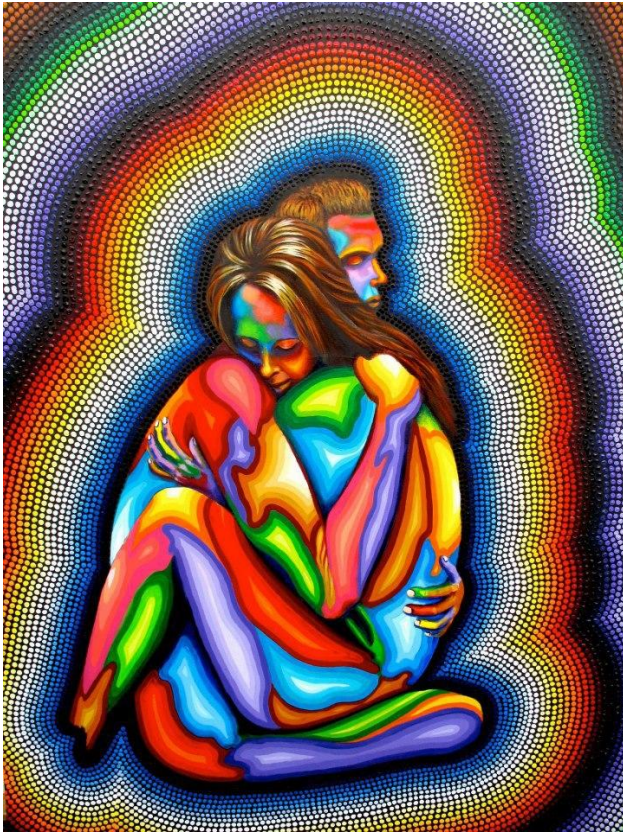
et David CARSON *Les cartes-médecine, découvrir  
son*

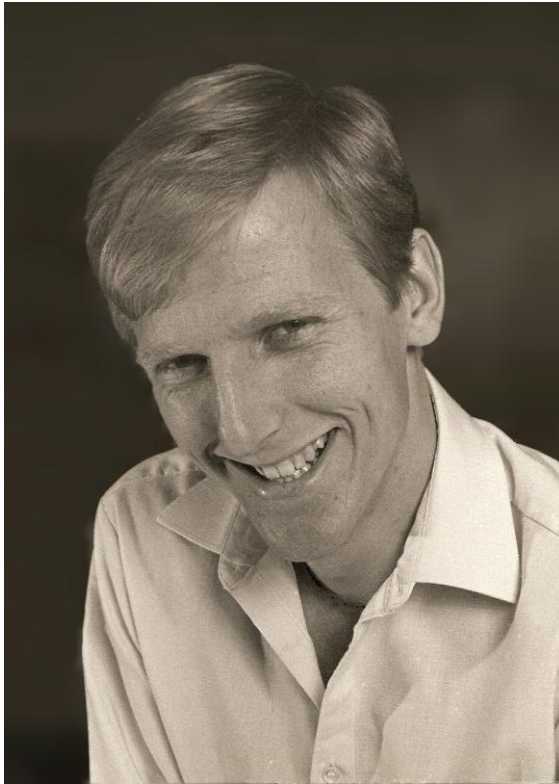
*animal totem*, Éditions Amrita,  
France.

VERDILHAC,

Monique (de)

*Comment participer à sa guérison*,  
Éditions Albin Michel, Paris.





## Un peu de moi

Disciple de Leary dans les années '70-'80, [www.dyingtoknowmovie.com](http://www.dyingtoknowmovie.com) et du Cyber Chaminisme depuis '90 : [www.8circuits.org](http://www.8circuits.org), [www.vitalus.fr](http://www.vitalus.fr), [www.tinyurl.com/neurotechnologiedesoi](http://www.tinyurl.com/neurotechnologiedesoi), mes débuts en massage se fondent avec une vitesse Grand V de popularité. De 1988 à 2011, je travaillais à temps plein dans un hôpital. Toutefois, mon souci pour la conservation de la santé, la prévention et le traitement des maladies est encore plus ancien. Cela fait déjà plus

de 40 ans que j'oeuvre dans le domaine des médecines alternatives, naturelles ou douces.

Massothérapeute et auteur, j'ai travaillé auprès de membres de compagnies de danse et de théâtre, dans différents centres sportifs et un centre médical. J'ai aussi donné, à l'Université, des cours sur le massage. Avec plus de trente-quatre titres publiés et plus de 250,000 copies vendues à ce jour, j'ai fait diverses apparitions chez les cablo-distributeurs, TV commerciale et radio universitaire. 1982-2019. [www.tinyurl.com/31minflo](http://www.tinyurl.com/31minflo) Depuis 1990, mon nom figure dans l'encyclopédie ésotérique internationale.