

# Massage écoute

Comme tout massage, celui-ci s'adresse au corps, mais pas seulement, il est basé sur une **écoute non verbale** durant laquelle le masseur repère les tensions, les détente, les petits frémissements et gestes dont le massé n'est pas toujours conscient.

Il s'efforce de communiquer ce qu'il perçoit en suivant la respiration, en changeant le rythme ou la pression des mouvements, en marquant des pauses.

Un dialogue s'établit par le touché qui se veut rassurant, respectueux et communicant.

Ce massage ne s'adresse pas qu'aux muscles mais à la personne. Ce n'est pas le masseur qui détend le muscle, mais le massé qui relâche ses tensions.

Le masseur, par son touché exerce des pressions, étirements, drainages, portées, compressions - détente etc. à des rythmes variables, sans but ni schéma précis. Il est à l'écoute des moindres réactions : gestuelles, respiratoires, émotionnelles, ...



Si tout se passe bien, au bout d'un certain temps, le massage devient un voyage intérieur avec prise de conscience de tensions inconnues, de relâchements soudains, avec parfois un voyage dans son passé, dans ses émotions.

Le corps est le lieu de la mémoire émotionnelle. Toutes ces tensions mises en place pour lutter contre une peur, une colère, un chagrin ... n'ont plus de raison d'être lorsqu'on se sent entendu, respecté, rassuré, ...

Par les mouvements de portée (s'ils sont acceptés), le massage peut se transformer en une sorte de danse ; l'un suivant l'autre ne sachant plus qui est à l'origine du mouvement. Le massé se sent alors libéré du poids de son corps. Il se sent plus léger.

Parfois, le dialogue a du mal à s'établir, le massage reste un moment agréable ou chacun garde ses distances.

Il n'est pas si facile de faire confiance à l'autre mais encore plus difficile de se faire confiance.

**Pratiquement** : ce massage se pratique sur une table, avec ou sans huile.

Il dure 3/4h à 1h suivi d'une verbalisation d'1/4h à 1/2h pour prendre conscience de ce dialogue avec l'inconscient.

