



Les Massages Ayurvédiques d'Ardhanarî 5/8 - Massages sur tout le Corps

Le Massage Abhyanga

C'est un massage de tout le corps. Il dure 48 minutes pas une de plus entre la demande de confiance et le remerciement. Ce temps correspond à la montée de l'énergie à son point culminant. Après, elle redescend aussi bien chez le patient que chez le praticien.

En fait ce sont quatre séquences de douze minutes chacune, le chiffre douze devant apparaître le plus souvent possible. D'une manière générale, on doit masser tout le corps. Si le temps manque, on peut faire une petite pause de quelques minutes. A ce moment, le patient doit se lever ou s'asseoir. On peut alors reprendre après pour les quelques minutes manquantes.

Précaution :

Toujours demander au patient s'il a mal quelque part, s'il vient de subir une opération ou si une maternité est en cours. En cas de mal de dos, on peut réduire les autres séquences pour passer plus de temps sur cette partie du corps.

Position :

Afin que le patient puisse changer deux fois de position, le massage Abhyanga commence allonger sur le dos. Le praticien se met devant ses deux pieds. Toujours couvrir les parties du corps non travaillées.

Première séquence de douze minutes :

Masser les pieds et les jambes.

Deuxième séquence de douze minutes :

Masser les mains et les bras.

Troisième séquence de douze minutes :

Le patient se tourne sur le ventre, les bras placés en équerre vers le haut. Masser les pieds et les jambes et préparer la grande croix en faisant des trajets dessus, c'est-à-dire : descente par l'extérieur de la jambe droite, remontée par l'intérieur, rotation sur le coccyx, descente par l'extérieur de la jambe gauche et remontée par l'intérieur, trois fois. Masser ensuite le dos. Terminer cette séquence par au moins trois grandes croix.

Quatrième séquence de douze minutes :

Le patient se remet sur le dos. Faire le massage du devant du corps, éventuellement le Mandala du Ventre à condition d'y mettre le temps nécessaire. Faire aussi le massage du visage mais sans le plexus.

Final :

Le praticien se met sur le côté à hauteur du chakra du cœur. Puis il couvre le patient, retrouve son calme et remercie.

Fréquence de ce massage :

Une fois par semaine, c'est très bien, deux fois par semaine, c'est bien et une fois par mois, c'est encore bien...

Précision :

En cure, les séquences ne durent que dix minutes chacune mais on termine par le Mandala du ventre qui prend de cinq à huit minutes.

Le Massage des Sept Postures

C'est un massage qui doit être pratiqué avec beaucoup de dynamisme. Il permet un travail différent dans chaque position. Il ne doit pas dépasser 49 minutes sinon il devient épuisant pour le patient. Chaque posture dure en moyenne sept minutes, mais le praticien a une grande liberté de manœuvre. La pièce doit être bien chauffée.

- 1- **Position assise de l'enfant**, les pieds peuvent se toucher.
- 2- **Allongé sur le dos**
- 3- **Allongé sur le côté gauche**
- 4- **Allongé sur le ventre**
- 5- **Allongé sur le côté droit**
- 6- **Allongé sur le dos**
- 7- **Assis en méditation**

Le patient doit garder les yeux fermés. Toutes les parties du corps doivent être massées. L'ordre des postures est immuable mais le praticien a une grande liberté d'action. Comme pour l'Abhyanga, il est possible de réduire le temps de travail d'une posture pour en rallonger une autre.

Ce massage ne doit être effectué que sur un patient qui a déjà entamé un développement personnel ou sur un patient déjà habitué à ce type de massage.

Demander la confiance juste après les explications.

Schéma général :

Première posture :

Asseoir le patient et le couvrir. Se placer, soit assis devant lui, soit debout derrière lui. Huiler un peu le dos ainsi que la fontanelle. Décrire les cercles du dos sur les chakras du cœur, du nombril et sur Muladhara.

Huiler ensuite les bras et les jambes en se déplaçant sans perdre le contact.

Masser les bras et les jambes.

Deuxième posture :

Faire allonger le patient sur le dos. L'aider pour cela. Masser de nouveau les bras et les jambes. Ne pas toucher le ventre. Attendre...

Troisième posture :

Faire allonger le patient sur le côté gauche. Veiller à le maintenir de manière à ce que son dos soit dans une bonne position. Le maintenir si nécessaire. La jambe gauche doit rester droite tandis que le genou de la jambe droite, plié, est posé dessus (C'est la PLS, la position latérale de sécurité).

Faire le massage du dos avec les cercles et les infinis. Il est possible de préparer le dos en exécutant une demi grande croix latérale droite.

On peut aussi masser les jambes mais à la condition de bien respecter les directions. On peut aussi masser l'épaule droite et faire des étirements du côté.

Quatrième posture :

Faire allonger le patient sur le ventre. Nettoyer le dos en repliant les bras notamment. Bien respecter les sept minutes. Il est possible de prolonger un peu si on a de l'avance.

Cinquième posture :

Faire allonger le patient sur le côté droit. Même travail que lors de la troisième posture.

Sixième posture :

Faire allonger le patient sur le dos. C'est le moment pour commencer le massage du devant du corps. On peut aussi faire le massage des mains et des pieds mais à la condition d'en réduire le temps.

Septième position :

Faire asseoir le patient en position de méditation ou accroupie. On peut aussi reprendre la position de l'enfant si le patient a quelques difficultés.

Se placer derrière lui et lui masser le visage.

Final :

Le praticien doit finir dans les temps impartis. Il termine en se mettant agenouillé ou debout derrière le patient sans le toucher le temps qu'il retrouve son calme.

Puis il peut s'asseoir devant lui et peut lui prendre les mains dans le temps restant encore à courir.

Une fois le temps écoulé, remercier la personne et lui demander de se lever quelques minutes.

Le Massage Sapta Stithi

C'est une variante plus profonde du massage des sept postures. Chaque posture doit durer 7 minutes pour un temps global de 49 minutes. En cure, ce temps est réduit à 5 minutes pour un temps global de 35 minutes.

Première position, assis comme un bébé...

Les orteils se touchent et les genoux sont grands ouverts. Empiler le drap devant le pubis du patient. Se mettre sur le côté et demander la confiance. Puis se mettre derrière le patient à genoux.

34

Prière :

Joindre les deux mains au dessus de la tête du patient. Lui lisser la tête, le visage, le cou les épaules et le dos.

Chakras :

Prendre de l'huile dans la main gauche et avec le majeur droit, faire trois petits cercles sur le chakra coronal, puis sur le troisième œil, puis sur le chakra de la gorge et enfin sur celui du cœur.

Cuir chevelu :

Masser le cuir chevelu avec un minimum d'huile.

Nuque :

Bien masser la nuque et les trapèzes. Pour les vertèbres cervicales, les pressions doivent toujours être orientées vers le bas.

Ne pas encore huiler le dos, attendre...

Deuxième position, allongé sur le dos :

Allonger la personne sur le dos, et lui couvrir le buste avec le drap.

Pieds et Jambes :

Ecarter légèrement les jambes, les huiler et les masser avec des lignes, des cercles etc... Huiler ensuite les pieds et bien les masser.

Bras et main droits :

Se placer sur le côté droit du patient, huiler et masser le bras et la main droits.

Troisième position, PLS sur le côté gauche :

Se placer juste derrière le patient au niveau du fessier.

Fesse droite :

Huiler la fesse droite ainsi que le côté de la cuisse. Pratiquer le massage du fessier, cercles et soleils sur le trochanter et sur l'ischion.

Flanc droit :

Joindre les deux paumes au milieu de la taille et les laisser partir, l'une vers le bas, l'autre vers le haut. Les deux mains reviennent en décrivant de larges courbes, se croisent au point de départ et continuent en inversant le mouvement comme pour tracer des infinis.

Dos :

Travailler avec le pouce sur les différentes lignes proches de la colonne vertébrale.

Omoplate droite :

Pivoter légèrement pour se placer parallèle au patient. Se saisir de son bras droit et le plier dans le dos.

Faire d'abord quelques trajets entre l'omoplate, l'épaule et le bras. Puis travailler d'abord l'omoplate dans l'espace côté bras puis autour et sur le côté intérieur de l'omoplate. Faire ensuite quelques pressions sur l'omoplate.

Relâcher le bras et lisser toute la zone travaillée.

Quatrième position, sur le ventre :

Mettre le patient sur le ventre et lui couvrir les jambes.

Dos :

Se mettre sur le côté afin de travailler le dos selon la séquence habituelle.

Jambes :

Lisser les jambes et les huiler en les préparant à la grande croix. Descendre par l'extérieur de la jambe gauche, remonter par l'intérieur de la même jambe, Faire un infini sur le coccyx, redescendre par l'extérieur de la jambe droite, remonter par l'intérieur de la même jambe, infini de nouveau, le tout trois fois de suite.

Grande croix :

Enclencher aussitôt trois grandes croix complètes en faisant un infini à chaque passage sur le coccyx. Lisser, recouvrir et changer de position. Se mettre à la droite du patient.

Cinquième position, PLS sur le côté droit :

Se placer juste derrière le patient au niveau du fessier.

Fesse gauche :

Huiler la fesse gauche ainsi que le côté de la cuisse. Pratiquer le massage du fessier, cercles et soleils sur le trochanter et sur l'ischion.

Flanc gauche :

Joindre les deux paumes au milieu de la taille et les laisser partir, l'une vers le bas, l'autre vers le haut. Les deux mains reviennent en décrivant de larges courbes, se croisent au point de départ et continuent en inversant le mouvement comme pour tracer des infinis.

Dos :

Travailler avec le pouce sur les différentes lignes proches de la colonne vertébrale.

Omoplate gauche :

Pivoter légèrement pour se placer parallèle au patient. Se saisir de son bras gauche et le plier dans le dos.

Faire d'abord quelques trajets entre l'omoplate, l'épaule et le bras. Puis travailler d'abord l'omoplate dans l'espace côté bras puis autour et sur le côté intérieur de l'omoplate. Faire ensuite quelques pressions sur l'omoplate.

Relâcher le bras et lisser toute la zone travaillée.

Sixième position, allongé sur le dos :

Faire tourner le patient sur le dos.

Bras et main droits :

Le praticien est à ce moment sur le côté gauche du patient, celui-ci s'étant tourné. En profiter pour huiler et masser le bras et la main gauches. Cela lui permet de retrouver son calme après le dynamisme de la grande croix. Changer ensuite de place et revenir sur le côté droit.

Ventre :

Huiler d'abord le ventre et les côtes, bien les lisser.

Mandala du ventre partiel :

Commencer directement par les arcs, puis faire les rotations avec le poing fermé dans le nombril, Puis visser et dévisser dans le losange et remonter ensuite les organes en les soulevant fermement.

Tête :

Revenir à la tête du patient. Huiler le sternum. Faire le haut du buste et le tour des seins avec des infinis comme pour le massage du devant du corps.

Nuque :

Bien masser la nuque côté par côté en la faisant pivoter à droite puis à gauche.

Visage :

Faire un rapide massage du visage.

Septième position, Méditation :

Relever le patient en position assise, la colonne vertébrale étant la plus droite possible. Le praticien doit d'abord huiler ses propres bras puis le haut des épaules du patient.

Shiva / Shakti :

Il s'agit de faire dans une autre position, le massage du sphinx. Plonger les bras autour de la nuque puis inversion, six fois de suite. Puis descente des deux paumes sur la colonne avec trajets simultanés vers le sternum et le coccyx puis inversion six fois également.

37

Puis lisser les bras, le dos et les fesses. Effleurer le corps. Ramener le drap au plus près des fesses du patient.

Tête :

Revenir sur la tête et mettre les mains en prière au dessus de la fontanelle sans pressions. Les laisser glisser vers les mains du patient, puis les saisir une à une et les remonter pour les joindre en prière au niveau du chakra du cœur, les doigts étant orientés vers le haut. Ensuite, le praticien doit les envelopper avec ses deux mains, ses doigts à lui étant alors orientés vers le bas.

OM et Shanti :

Attendre ainsi que le temps restant s'écoule puis chanter « OM » trois fois de suite puis « Shanti » également trois fois.

Final :

Presser un peu plus fortement les mains du patient avant de les libérer et de le remercier. Puis se déplacer sur le côté afin de pouvoir mieux le surveiller le pour qu'il ne s'allonge surtout pas.

S'il tarde à revenir, se placer assis devant lui, lui prendre les deux mains très doucement et les tirer légèrement vers l'avant. Le remercier de nouveau.

Ardhanarî