



## Les Massages Ayurvédiques de Pierre

### 7/8 - Les Massages à Quatre Mains

#### Le Massage Udvardana, à 4 mains

##### A la farine de pois chiches

C'est un massage dynamique et fort qui améliore les circulations sanguine et lymphatique. Il favorise la beauté du corps et agit sur les problèmes de surpoids. Il convient donc très bien aux personnes corpulentes surtout de type Kapha. Il permet aussi de nettoyer la peau en profondeur.

Il est également pratiqué pour la préparation au mariage avec une petite variante, certains trajets sont faits avec du lait parfumé au safran.

#### **Préparation de la farine :**

Prévoir de 200 à 300 grammes de farine de pois chiches. Y ajouter une cuillère à soupe d'argile verte, de la poudre de gingembre, de la poudre de curcumin, des clous de girofle en poudre et un peu de poudre de santal.

#### **Préparation de la table :**

Bien mouiller la table avant d'y poser un grand plastique de protection. Frotter pour en chasser l'air. Cela évite tout glissement.

#### **Durée de ce massage :**

La durée de ce massage va de 20 à 30 minutes sans compter les temps de préparation et de nettoyage. Il peut être pratiqué seul mais à ce moment, le temps passe de 40 à 50 minutes.

Si possible, il peut être reçu sept fois en sept jours à cause des dhatus.

#### **Positions :**

Le patient se place sur le ventre, les bras le long du corps. Mettre la bassine de farine tamisée entre ses pieds.

Les deux praticiens se mettent chacun d'un côté, celui qui guide étant du côté droit du patient.

#### **Confiance :**

Chacun des praticiens se place exactement à la hauteur du chakra du cœur du patient, une main posée sur l'épaule, l'autre main posée sur la fesse à hauteur du coccyx. Demander la confiance.

Sans perdre le contact, les deux praticiens redescendent en bout de table, chacun dans l'axe d'une des jambes.

**Pluie :**

Les deux praticiens prennent de la farine dans leurs deux mains et font un trajet similaire pour la déposer en pluie sur le corps du patient. Pieds, jambes, fesses, dos, épaules, bras, mains et retour.

**Pieds :**

Chaque praticien revient en bout de table bien dans l'axe des jambes, se saisit d'un pied et frotte énergiquement la voûte plantaire en soutenant bien la cheville de l'autre main. Masser aussi l'arc plantaire, les coussinets, les malléoles. Puis lisser la cheville et la reposer.

**Jambes :**

Faire des lignes en cerclant jusqu'au dessus du genou. Les mains sont placées de part et d'autre et les pouces doivent s'entrecroiser en montant.

**Genoux :**

Faire le tour des genoux en empaumant bien les rotules. Prendre appui à l'aide des deux pouces et des deux indes pour faire des pressions en carré. Puis le faire pivoter légèrement.

**Cuisses :**

A l'aide des deux mains, faire des lignes, des cercles et des plantes grimpances sur la cuisse du genou au bassin. Faire aussi des lignes en y incluant des vibrations. Faire également la plante grimpance.

**Fesses :**

Faire un frottis énergique au dessus du sacrum. Faire de grands cercles en entrecroisant les deux mains. Puis revenir aux pieds mais en position latérale et faire un lissage de l'ensemble de la jambe.

**Bracelets des jambes :**

Sauf en cas de varices, faire des bracelets depuis les orteils jusqu'au sommet de la cuisse puis lisser de nouveau les jambes.

**Frappes des jambes :**

Puis faire deux allers-retours avec des frappes effectuées avec le tranchant des deux mains sur les deux jambes complètes. Les deux mains des deux praticiens doivent frapper ensemble et non en alternance et en décalé.

Puis faire deux allers-retours avec des frappes effectuées avec les paumes des deux mains sur les deux jambes complètes.

Puis faire deux allers-retours avec des tripotages de tous les doigts sur les deux jambes complètes.

Il est possible de les remplacer par des rouleaux, c'est-à-dire que chaque praticien pose huit de ses doigts de chaque côté de la colonne, les deux pouces restant en arrière. Les doigts avancent en grignotant tandis que les deux pouces retiennent l'avancée.

Puis lisser les deux jambes.

**Dos :**

Étaler de nouveau de la farine sur tout le dos. Faire trois trajets le long de la colonne, chaque praticien de son côté, empaumer les épaules et revenir par les flancs jusqu'au coccyx.

Puis faire d'autres séries avec des cercles, des plantes grimpantes et des rouleaux.

Faire trois lignes montantes de chaque côté, une proche de la colonne, une autre décalée de deux doigts et la troisième à une largeur de main mais passant à l'extérieur de l'omoplate. Bien frotter le bord de la colonne et bien empaumer les épaules.

### **Omoplates :**

Repérer les omoplates et faire des cercles autour puis dessus. En faire aussi sur les trapèzes et sur les épaules en les tirant vers le bas. Pour ce faire, la main haute se saisit de l'épaule.

### **Bras complets :**

Continuer les cercles en descendant sur les avant-bras. Bien empaumer les coudes en les soulevant de l'autre main. Puis continuer sur les bras et sur les poignets.

### **Mains :**

Chaque praticien prend un bras du patient en avant du poignet par-dessous à l'aide de la main haute. Poser alors les deux paumes sur les deux fesses. Bien masser le thénar et les coussinets, entrecroiser les doigts et faire une échappée vers le bas puis reposer les deux bras sur les côtés.

### **Dos :**

Repartir sur le dos en plaçant les 4 mains perpendiculairement à la colonne vertébrale dans le bas. Le praticien qui guide les pose très proches du coccyx, l'autre juste un peu plus haut mais en contact quand même. Faire des mouvements d'un côté à l'autre en montant légèrement à chaque traversée. Ne pas descendre sur les flancs afin d'éviter de trop remuer le patient.

### **Tête et pieds :**

Le praticien qui guide monte à la tête pour masser les épaules et la nuque tandis que l'autre descend pour masser les pieds.

Puis, simultanément, ils commencent des trajets, l'un sur les bras et le dos, l'autre sur les pieds et les jambes. Ils les agrandissent rapidement afin de se rencontrer sur le fessier où il leur est possible d'entrecroiser leurs doigts avant de revenir à leur place. Faire trois fois cette rencontre en veillant à ce que les deux praticiens se regardent bien dans les yeux.

### **Frappes du dos et des bras :**

Revenir chacun sur un côté et faire les mêmes séries de frappes que sur les jambes mais d'abord sur le dos, puis sur les épaules et enfin sur les bras.

Faire deux allers-retours avec des frappes effectuées avec le tranchant des deux mains simultanément sur le dos et les bras.

Puis faire deux allers-retours avec des frappes effectuées avec les paumes des deux mains sur le dos et les bras.

Puis faire deux allers-retours avec des tripotages de tous les doigts simultanément sur le dos et les bras.

Puis lisser le dos et les deux bras. Faire quatre trajets en redescendant alternativement par le bras ou par le flanc. A la quatrième fois, s'arrêter avec la main haute sur l'épaule et la main basse sur la main du patient bien dans l'axe de son chakra du cœur.

### **Demander alors au patient de se retourner...**

#### **Pluie :**

Refaire une pluie de farine comme précédemment mais en veillant à ne pas en mettre trop près du visage pour éviter tout risque d'éternuement.

46

#### **Pieds :**

Revenir en bout de table bien dans l'axe des jambes et masser énergiquement le dessus du pied, la voûte plantaire en soutenant bien le talon de l'autre main. Masser aussi l'arc plantaire, le talon d'Achille, les malléoles et étirer les orteils. Puis lisser la cheville et la reposer.

#### **Jambes :**

Faire des lignes, des cercles et des plantes grimpantes en cerclant jusqu'au dessus du genou. Puis faire des pressions des pouces de part et d'autre du tibia. Redescendre le long de la jambe en traçant bien le long du méridien avec le pouce.

#### **Genoux :**

Faire le tour des genoux en empaumant bien les rotules. Bien dessiner le carré à l'aide des deux index et des deux pouces. Prendre appui dessous avec une main et faire pivoter légèrement la rotule du genou.

#### **Cuisses :**

A l'aide des deux mains, faire des lignes, des cercles et des plantes grimpantes sur la cuisse du genou au bassin. En faire d'autres en y incluant des vibrations.

#### **Jambes complètes :**

Repartir depuis les pieds et faire trois trajets à deux mains. Redescendre par l'extérieur.

#### **Bracelets des jambes :**

Sauf en cas de varices, faire des bracelets depuis les orteils jusqu'au sommet de la cuisse puis lisser de nouveau les jambes.

#### **Frappes des jambes :**

Puis faire deux allers-retours avec des frappes effectuées avec le tranchant des deux mains sur les deux jambes complètes. Les deux mains doivent frapper ensemble et non en alternance.

Puis faire deux allers-retours avec des frappes effectuées avec les paumes des deux mains sur les deux jambes complètes.

Puis faire deux allers-retours avec des tripotages de tous les doigts sur les deux jambes complètes et terminer en lissant les deux jambes.

## **Buste :**

Lisser les côtes en descendant sur les flancs tout en s'introduisant le plus possible sous le dos. En remontant ensuite le long du sternum, faire des cercles autour des seins ainsi que sur les clavicules.

## **Épaules :**

Passer la main basse du praticien sous le bras du patient et soulever ainsi l'épaule avec la main haute tout en la tirant vers le bas. Bien l'empaumer et bien enduire les trapèzes de farine. Puis les lisser de la nuque vers les épaules.

## **Bras complets :**

Faire des lignes sur l'avant-bras, bien empaumer le coude et continuer sur le bras. Masser le dessus de la main, les espaces entre les doigts et les tendons.

Relever le bras à la verticale et masser le poignet. Faire aussi des bracelets. Masser la paume de la main, le thénar, les coussinets et les doigts. Reposer le bras et masser à son tour le dessus de la main, les espaces entre les doigts et les tendons.

Masser l'aisselle et faire des trajets partant du sternum et passant sur la clavicule, l'épaule, descente par l'intérieur du bras, remontée par l'extérieur, descente sur le flanc et retour le long des côtes. Faire ce trajet trois fois.

## **Tête et pieds :**

Le praticien qui guide monte à la tête pour masser le cou, les joues et le front tandis que l'autre praticien masse le ventre avant de descendre pour masser les pieds. Ne jamais masser la nuque depuis les épaules. Le praticien à la tête fait aussi trois trajets décalés en partant des deux paumes sur le sternum, l'une montant jusqu'à l'épaule et l'autre descendant jusqu'en bas des côtes flottantes. Au retour, les mains s'inversent.

Le praticien placé aux pieds peut faire des infinis sur les jambes, c'est-à-dire montée par l'intérieur de la jambe droite, infini sur le ventre, descente par l'extérieur de la jambe gauche, remontée par l'intérieur de même jambe, infini sur le ventre et descente par l'extérieur de la jambe droite.

Puis, simultanément, ils continuent par des trajets, l'un sur les bras et le buste, l'autre sur les pieds et les jambes et les agrandissent rapidement afin de se rencontrer sur le ventre. Là, il leur est possible d'entrecroiser leurs doigts avant de revenir à leur place. Faire trois fois cette rencontre en veillant à ce que les deux praticiens se regardent bien dans les yeux.

## **Frappes du buste et des bras :**

Revenir chacun sur un côté et faire deux trajets identiques à la grande croix puis les séries de frappes sur l'ensemble du corps en partant des pieds et en terminant par les bras avant de redescendre par l'extérieur.

Faire deux allers-retours sur tout le corps avec des frappes effectuées avec le tranchant des deux mains simultanément. Puis faire deux allers-retours sur tout le corps avec des frappes effectuées avec les paumes des deux mains. Puis faire deux allers-retours sur tout le corps avec des tripotages de tous les doigts simultanément.

Puis lisser tout le corps en partant bien des orteils à chaque fois. Faire quatre trajets en redescendant alternativement par le bras et par le flanc. A la quatrième fois, s'arrêter avec la main haute sur l'épaule et la main basse sur la main du patient. Mettre deux doigts à l'intérieur de la paume.

## **Final :**

Les deux praticiens se placent dans la même position qu'au départ, bien dans l'axe du chakra du cœur du patient, retrouvent leurs calmes, chantent « OM » et remercient.

## **Nettoyage :**

Les praticiens commencent par s'essuyer pendant que le patient retrouve son calme. Ensuite il faut nettoyer le patient avec du papier avant qu'il ne se relève. Après, il faut l'aider à s'asseoir et à essuyer les autres parties de son corps. Normalement, le patient ne doit pas prendre de douche tout de suite. Il doit attendre quelques heures.

## **Le Massage Shastishalipindsweda à 4 mains** **Shastishali = Variété de riz, Pinda = Corps, Sweda = Sudation, + Lait**

C'est un massage qui améliore grandement le fonctionnement des articulations. Il provoque oléation et sudation. Il donne du dynamisme, diminue fortement Vata et aide à la digestion. Il améliore le sommeil, lutte contre l'atrophie musculaire, augmente le courage et la confiance en luttant contre les fatigues chroniques. Il est aussi conseillé pour tous les problèmes nerveux.

Il doit toujours être pratiqué avec deux pochons que l'on fait tourner par le manchon. On ne doit jamais toucher le patient avec une main sauf pour soutenir certaines articulations ou pour l'aider à se tourner ou à se relever.

La synchronisation des deux praticiens est primordiale. De plus, ils doivent insister particulièrement sur les articulations.

Pour que le pochon s'imprègne de lait, il est nécessaire de le plonger totalement dans la cuvette quelques secondes à chaque fois.

### **Préparation du riz :**

Il faut environ 200 gr de riz basmati, 1/3 de concassé, 1/3 de demi-complet, 1/3 de complet et trois volumes d'eau. Le riz concassé donne le lait de riz, le riz demi-complet donne de la souplesse et le riz complet donne de la consistance.

Il doit cuire lentement afin de pouvoir bien gonfler. Prévoir un litre de lait entier à 60 degrés car c'est la crème qui va nourrir le corps.

### **Préparation des pochons :**

La quantité de riz au lait dépend avant tout de la taille de la main du praticien. C'est un volume d'environ 0,3 à 0,5 dm<sup>3</sup>. Il n'est ni sucré, ni salé.

Prendre un grand mouchoir et poser le riz au milieu. Prendre les quatre coins dans la main et bien les serrer pour tasser le riz sans le laisser sortir. Puis tirer fortement chaque oreille une à une vers le haut.

Enrouler le plus à plat possible la première oreille autour des autres afin de créer le manchon le plus haut possible. Retirer les trois autres oreilles et enrouler la deuxième de la même manière que la première mais en sens inverse. Retirer les deux oreilles restantes et enrouler la troisième à nouveau en sens inverse. Retirer la dernière oreille, la plier pour qu'elle ne soit pas plus haute que le manchon et la rabattre dessus. L'enrouler de part et d'autre et attacher le tout avec un morceau de ficelle.

Les pochons peuvent être conservés au frigo pendant 24 heures. Pour s'en servir, il suffit de les immergés dans une cuvette avec un litre de lait à 60°.

### **Préparation de la table :**

La table doit être un peu plus inclinée que pour le Pichauli ou l'Udvaartana. Bien mouiller la table avant d'y poser un grand plastique de protection. Bien frotter pour en chasser l'air.

Pour le nettoyage final, prévoir deux cuvettes, l'une avec de l'eau froide, l'autre avec de l'eau froide et du détergent. L'eau chaude poserait de gros problèmes d'hygiène.

Prévoir aussi une cuvette contenant deux lingettes et de l'eau légèrement plus que tiède pour rincer le patient. Une eau « trop chaude » donnerait une sensation de brûlure.

### **Durée de ce massage :**

La durée de ce massage va de 20 à 30 minutes sans compter les temps de préparation et de nettoyage. Il ne peut être pratiqué seul à cause des risques de refroidissement du patient.

### **Positions :**

Le patient se place sur le ventre, les bras le long du corps. Mettre la cuvette de lait entre ses pieds.

Les deux praticiens se mettent chacun d'un côté, celui qui guide étant du côté droit du patient.

### **Confiance :**

Chacun des praticiens se place exactement à la hauteur du chakra du coeur du patient, une main posée sur l'épaule, l'autre main posée sur la fesse à hauteur du coccyx. Demander la confiance.

Sans perdre le contact, les deux praticiens redescendent en bout de table, chacun dans l'axe de l'une des jambes.

### **Pieds :**

Chaque praticien se saisit d'un pied et tapote énergiquement la voûte plantaire en soutenant bien la cheville de l'autre main. Masser aussi l'arc plantaire, les coussinets, les malléoles. Puis lisser la cheville et la reposer.

### **Jambes :**

Faire des lignes en cerclant jusqu'au dessus du genou par tapotement toujours en montant par l'intérieur et en redescendant par l'extérieur.

### **Genoux :**

Faire le tour des genoux en tapotant bien les rotules. Bien penser à les soutenir fermement de la main libre.

### **Cuisses :**

Prendre le pochon à deux mains et faire des trajets de lignes et de cercles sur la cuisse du genou au bassin.

### **Fesses :**

Faire des tapotements énergiques au dessus du sacrum en élargissant petit à petit les cercles.

### **Jambes complètes :**

Revenir aux pieds mais en position latérale et faire trois trajets complets des deux jambes en tapotant l'intérieur en montant, l'extérieur en descendant.

### **Dos :**

Faire des trajets en tapotant en même temps le long de la colonne, sur les trapèzes et enfin sur les épaules. Redescendre pour revenir au coccyx.

### **Omoplates :**

Faire des tapotements en tournant autour des omoplates puis sur l'omoplate elle-même. Faire aussi des tapotements sur les trapèzes et sur les épaules.

### **Bras complets :**

Continuer les tapotements en descendant sur les avant-bras. Bien tenir les coudes pendant que l'on tapote dessus. Puis continuer sur les bras et sur les poignets.

### **Mains :**

Chaque praticien prend un bras par dessous à l'aide de sa main haute. Poser les deux paumes du patient sur les deux fesses. Bien tapoter le thénar et les coussinets puis reposer les bras sur les côtés.

### **Dos :**

Revenir aussitôt sur le coccyx. L'un des praticiens commence par grimper le long de la colonne en tapotant, pendant que l'autre fait des grands infinis autour du coccyx. Quand le premier revient par le flanc, ils inversent leurs rôles. Ce trajet se fait trois fois, d'abord doucement puis de plus en plus fermement.

Repartir sur le dos en faisant des tapotements sur les côtes perpendiculairement à la colonne vertébrale. Le praticien qui guide le pose très près du coccyx, l'autre contre mais un peu plus haut. Faire des traversées en tapotant d'un côté à l'autre. A chaque traversée, on monte un peu vers le haut. Ne pas trop descendre sur les flancs afin de ne pas trop remuer le patient.

### **Tête et pieds :**

Le praticien qui guide monte à la tête pour tapoter les épaules et la nuque tandis que l'autre reste d'abord au niveau des reins pour faire des cercles sur le dos et aussi pour faire le relais avec les pochons. Puis il redescend aux pieds pour les tapoter de nouveau.

### **Demi-final :**

Les deux praticiens se retrouvent près des pieds pour entamer quatre trajets dont trois complets. On peut les faire en redescendant alternativement par le bras ou par le flanc. A la quatrième fois, il faut s'arrêter avec la main haute sur l'épaule et la main basse sur la main du patient bien dans l'axe de son chakra du cœur, le pochon étant posé un peu plus bas que la main.

**Demander alors au patient de se retourner...**



Pendant que l'un des praticiens retourne chercher le reste de lait chaud, l'autre continue à lui tapoter les pieds. Une fois la cuvette posée entre les pieds du patient, le protocole recommence.

### **Pieds :**

Chaque praticien se saisit d'un pied et tapote énergiquement le dessus du pied en soutenant bien la cheville de l'autre main. Masser aussi l'arc plantaire, les malléoles et les orteils.

### **Jambes :**

Glisser la main haute sous le genou afin de bien le soutenir. Faire des lignes jusqu'au dessus du genou par tapotement toujours en montant par l'intérieur et en descendant par l'extérieur.

### **Genoux :**

Faire le tour des genoux en tapotant bien les rotules mais en les soutenant fermement de la main libre.

### **Cuisses :**

Prendre le pochon à deux mains et faire des trajets de lignes et de cercles sur le dessus de la cuisse du genou au bassin.

### **Jambes complètes :**

Revenir aux pieds mais en position latérale et faire trois trajets complets des deux jambes en tapotant l'intérieur en montant, l'extérieur en descendant.

### **Buste :**

Lisser les côtes en descendant sur les flancs. Puis en remontant le long du sternum, faire des cercles très doux autour des seins ainsi que sur les clavicules.

### **Épaules :**

Le praticien passe sa main basse sous le bras du patient et soulève ainsi l'épaule tout en la tirant vers le bas. Tapoter l'épaule et les trapèzes par un mouvement de rotation du pochon appliqué sur le sommet du dos. Cette rotation permet de masser également la nuque.

### **Bras complets :**

Continuer les tapotements en descendant sur les avant-bras. Bien tenir les coudes par-dessous pendant que l'on tapote dessus. Puis continuer sur les bras et sur les poignets. Relever le bras à la verticale et tapoter le poignet, la paume de la main, le thénar, les coussinets et les doigts tout en retenant à l'aide de l'autre main. Reposer le bras et tapoter à son tour le dessus de la main.

### **Bras relevés :**

Relever les deux bras au dessus de la tête en les tenant par les mains hautes. Bien tapoter l'aîne et entamer un trajet qui monte par l'intérieur du bras jusqu'à la paume, redescend par l'extérieur du bras, enrôle l'épaule, descend sur le flanc, remonte le long des côtes flottantes et le long du sternum, rejoint l'aisselle pour repartir de nouveau pour trois trajets en tout.

### **Tête et Pieds :**

Le praticien qui guide monte à la tête pour tapoter les clavicules, le cou en tournant la tête d'un côté et de l'autre, les joues et le front. L'autre praticien fait d'abord le relais pour les pochons puis descend aux pieds pour les tapoter.

Puis les deux se mettent en position latérale près des pieds pour faire quatre trajets en redescendant soit par le bras, soit par le flanc. A la quatrième fois, ils s'arrêtent avec la main haute sur l'épaule et la main basse sur la main du patient, le pochon étant déposé juste un peu plus bas que la main. Mettre deux doigts à l'intérieur de la paume.

#### **Final :**

Les deux praticiens se placent dans la même position qu'au départ, bien dans l'axe du chakra du cœur du patient. Ils retrouvent leurs calmes, chantent « OM » et remercient.

Nettoyer le patient en versant un petit filet d'eau et en frottant en même temps avant qu'il ne se relève. L'aider à s'asseoir et essuyer les autres parties du corps avec les lingettes. Lui demander de bien essuyer ses pieds et ses mains afin qu'il ne dépose pas de lait autour. Le laisser prendre une douche sans savon ni détergent jusqu'à ce qu'il soit complètement réchauffé.

#### **Nettoyage de la table :**

Enlever le plastique en le vidant du lait restant, laver les parties mouillées avec de l'eau et du détergent puis rincer avec de l'eau pure.

## **Le Massage Pichauli** **À l'Huile de Sésame Chaude...**

C'est un massage dynamique et fort qui sert de préparation au Panchakarma. Ce massage fortifie les sept dhatus et réduit les problèmes de Vata. Il est très bénéfique aux personnes souffrant d'épilepsie. Il enlève aussi les toxines de la surface de la peau mais aussi celles qui sont stockées depuis fort longtemps plus à l'intérieur de la peau.

C'est un massage qui est aussi très bénéfique pour les articulations, qui donne une sensation de légèreté et qui redonne de la souplesse au corps entier comme à la peau. Il réduit les conséquences des rhumatismes et est donc très bénéfiques aux personnes souffrant de paralysie.

#### **Préparation de l'huile :**

Prévoir pour un massage de 20 mn à deux mains, 300 ml d'huile de sésame à laquelle on rajoutera 50 ml d'huile de sésame aromatisée avec une décoction de thym indien (Ajwain). Il existe aussi des préparations spécifiques que l'on trouve dans des boutiques spécialisées. Mettre l'huile au bain-marie à une température maximale de 45 degrés.

#### **Préparation de la table :**

Mouiller la table abondamment avant d'y poser un grand plastique de protection. Bien frotter pour en chasser l'air. Cela empêche tout glissement.

Prévoir une cuvette avec de l'eau et du détergent pour laver la table et une autre avec de l'eau pure pour le rinçage. Enfin prévoir deux lingettes dans une petite cuvette avec de l'eau suffisamment chaude pour le corps.

### **Durée de ce massage :**

La durée de ce massage va de 20 à 30 minutes sans compter les temps de préparation et de nettoyage. Mais il peut être pratiqué seul, le temps passant alors de 40 minutes à trois heures.

Si possible, il peut être reçu sept fois en sept jours à cause du fonctionnement en escalier des dhatus.

### **Positions :**

Le patient se place sur le ventre, les bras le long du corps. Mais selon ses problèmes de santé, il peut se mettre comme il le préfère notamment en PLS. Une autre variante existe qui se pratique en sept postures selon le protocole du Sapta Stithi. C'est le massage Pizitchili.

Les deux praticiens se mettent chacun d'un côté, celui qui guide étant du côté droit du patient. Poser la cuvette d'huile avec la moitié de l'huile chaude entre les pieds du patient.

### **Confiance :**

Chacun des praticiens se place exactement à la hauteur du chakra du coeur du patient, une main posée sur l'épaule, l'autre main posée sur la fesse à hauteur du coccyx. Demander la confiance.

Sans perdre le contact, les deux praticiens doivent redescendre en bout de table, chacun dans l'axe d'une des jambes.

### **Huilage :**

Les deux praticiens prennent de l'huile en plongeant leurs deux mains dans la cuvette et font un trajet similaire pour la déposer en dispersion sur le corps du patient. Pieds, jambes, fesses, dos, épaules, bras, mains et retour.

### **Pieds :**

Chaque praticien reprend de l'huile et revient en bout de table bien dans l'axe des jambes. Il se saisit d'un pied et commence par le massage de la voûte plantaire en soutenant bien la cheville de l'autre main. Masser aussi l'arc plantaire, les coussinets, les malléoles. Puis lisser la cheville et la reposer.

### **Jambes :**

Changer de place pour se mettre sur le côté. Reprendre de l'huile. Chaque praticien pose sa main basse sur une cheville et fait des lignes en cerclant jusqu'au dessus du genou. Le retour se fait par l'extérieur en maintenant une bonne pression des pouces sur le méridien. Puis faire une autre ligne avec les deux mains placées de part et d'autre du tibia et où les pouces doivent s'entrecroiser en montant.

### **Genoux :**

Faire le tour des genoux en empaumant bien les rotules. Prendre appui dessous le genou et faire pivoter légèrement le genou.

### **Cuisses :**

A l'aide des deux mains, faire des trajets de lignes, de cercles et de plantes grimpantes sur la cuisse du genou au bassin. Faire aussi des trajets de lignes en y incluant des vibrations.

### **Fesses :**

Faire un frottis énergique au dessus du sacrum. Faire de grands cercles en entrecroisant les deux mains. Puis revenir aux pieds mais en position latérale et faire un lissage de l'ensemble de la jambe.

### **Bracelets des jambes :**

Reprendre de l'huile et, sauf en cas de varices, faire trois fois des bracelets depuis les orteils jusqu'au sommet de la cuisse puis lisser de nouveau les jambes.

### **Jambes complètes :**

Depuis les orteils et jusqu'aux fesses, faire une série de trois trajets de lignes, trois trajets de cercles et trois trajets de plante grimpante. Puis lisser les deux jambes.

### **Dos :**

Étaler de nouveau de l'huile sur tout le dos. Faire trois trajets le long de la colonne, chacun de son côté. Empaumer les épaules et revenir par les flancs jusqu'au coccyx.

Puis faire d'autres trajets avec des cercles, des plantes grimpantes et des rouleaux.

Placer les quatre paumes parallèlement à la colonne vertébrale. Faire des lignes jusqu'à la nuque et retour sur les flancs. Bien masser les trapèzes et les épaules. Redescendre sur les flancs. Faire ce trajet trois fois.

### **Omoplates :**

Repérer les omoplates et faire des cercles en tournant autour des omoplates puis sur l'omoplate elle-même. Faire aussi des cercles sur les trapèzes et sur les épaules en les tirant vers le bas. Pour ce faire, utiliser la main haute pour se saisir de l'épaule.

### **Bras complets :**

Continuer les cercles en descendant sur les avant-bras. Bien empaumer les coudes en les soulevant de l'autre main. Puis continuer sur les bras et sur les poignets.

### **Mains :**

Chaque praticien prend un bras par dessous à l'aide de sa main haute. Poser les deux paumes du patient sur les deux fesses. Bien masser le thénar et les coussinets puis reposer les bras sur les côtés.

### **Dos :**

Repartir sur le dos en plaçant les 4 mains perpendiculairement à la colonne vertébrale à la même hauteur. Le praticien qui guide les pose très près du coccyx, l'autre plus haut. Faire des mouvements décalés d'un côté pour l'un des praticiens, de l'autre pour l'autre. Monter légèrement à chaque traversée. Ne pas trop descendre sur les flancs afin de ne pas remuer le patient.

### **Tête et Pieds :**

Le praticien qui guide monte à la tête pour masser les épaules et la nuque tandis que l'autre descend aux pieds pour les masser.

Puis, simultanément, ils commencent des trajets, l'un sur les bras et le dos, l'autre sur les pieds et les jambes et les agrandissent rapidement afin de se rencontrer sur le fessier où il leurs est possible

d'entrecroiser leurs doigts avant de revenir à leur place. Faire trois fois cette rencontre en veillant à ce que les deux praticiens se regardent bien dans les yeux.

### **Corps entier :**

Lisser le dos et les deux bras. Faire trois trajets complets en redescendant soit par le bras, soit par le flanc. Au quatrième trajet, s'arrêter avec la main haute sur l'épaule et avec la main basse sur la main du patient bien dans l'axe de son chakra du cœur.

### **Demander alors au patient de se retourner...**

55

Pendant que l'un des praticiens retourne chercher le reste d'huile chaude, l'autre praticien continue à lui masser les pieds. Une fois la cuvette posée entre les pieds du patient, le protocole recommence.

### **Huilage :**

Les deux praticiens reprennent de l'huile en plongeant leurs deux mains et font un trajet similaire pour la déposer sur le corps du patient. Pieds, jambes, ventre, buste, épaules, bras, mains et retour.

### **Pieds :**

Revenir en bout de table bien dans l'axe des jambes et masser énergiquement le dessus du pied, la voûte plantaire en soutenant bien le talon de l'autre main. Masser aussi l'arc plantaire, le talon d'Achille, les malléoles et étirer les orteils. Puis lisser la cheville et la reposer.

### **Jambes :**

Mettre la main haute sous le genou et faire des trajets de lignes puis des trajets de cercles jusqu'au dessus du genou puis des pressions des pouces de part et d'autre du tibia. Redescendre le long de la jambe en pressant bien le long du méridien avec le pouce.

### **Genoux :**

Prendre appui dessous le genou avec une main et faire pivoter légèrement les rotules. En faire le tour en les empaumant. Bien dessiner le carré à l'aide des deux index et des deux pouces au dessus et au dessous du genou.

### **Cuisses :**

A l'aide des deux mains, faire des trajets de lignes, de cercles et de plantes grimpantes sur la cuisse du genou au bassin. Faire aussi des trajets de lignes en y incluant des vibrations.

### **Jambes complètes :**

Repartir des pieds et faire trois trajets à deux mains. Redescendre par l'extérieur.

### **Bracelets des jambes :**

Sauf en cas de varices, faire des bracelets depuis les orteils jusqu'au sommet de la cuisse. Puis lisser de nouveau les jambes.

### **Buste :**

Lisser les côtes en descendant du sternum sur les flancs tout en s'introduisant le plus possible sous le dos. Puis, en remontant le long du sternum, faire des cercles autour des seins ainsi que sur les clavicules. Si les seins sont volumineux, il est bon de les retenir sur le côté extérieur.

### **Épaules :**

Les praticiens passent leurs mains basses sous le bras du patient ce qui leur permet de lui soulever les épaules. Avec la main haute, tout en la tirant vers le bas, bien l'empaumer et bien enduire les trapèzes d'huile. Puis lisser largement de la nuque vers les épaules.

### **Bras complets :**

Continuer les massages en descendant sur les avant-bras. Bien tenir les coudes par-dessous pendant que l'on masse dessus. Puis continuer sur les bras et sur les poignets.

Relever le bras à la verticale et masser le poignet, la paume de la main, le thénar, les coussinets et les doigts tout en retenant à l'aide de l'autre main. Reposer le bras et masser à son tour le dessus de la main.

### **Bras relevés :**

Relever les deux bras au dessus de la tête en les tenant par les mains hautes. Bien masser l'aisselle et entamer un trajet qui monte par l'intérieur du bras jusqu'à la paume, redescend par l'extérieur du bras, enroule l'épaule, descend sur le flanc, remonte le long des côtes flottantes et le long du sternum, rejoint l'aisselle pour repartir de nouveau pour trois trajets en tout.

### **Tête et Pieds :**

Le praticien qui guide monte à la tête pour masser le cou, les joues et le front tandis que l'autre praticien masse le ventre avant de descendre aux pieds pour les masser. Ne jamais masser la nuque depuis les épaules...

Le praticien à la tête fait aussi trois trajets décalés en partant les deux paumes à plat sur le sternum, l'une montant jusqu'à l'épaule et l'autre descendant jusqu'en bas des côtes flottantes. Au retour, les mains s'inversent.

Le praticien placé aux pieds peut faire des infinis sur les jambes, c'est-à-dire montée par l'intérieur de la jambe droite, infini sur le ventre, descente par l'extérieur de la jambe gauche, remontée par l'intérieur de même jambe, infini sur le ventre et descente par l'extérieur de la jambe droite.

Puis, simultanément, ils continuent par des trajets, l'un sur les bras et le buste, l'autre sur les pieds et les jambes et les agrandissent rapidement afin de se rencontrer sur le ventre. Là, il leur est possible d'entrecroiser leurs doigts avant de revenir à leur place. Faire trois fois cette rencontre en veillant à ce que les deux praticiens se regardent bien dans les yeux.

### **Corps entier :**

Lisser tout le corps en partant bien des orteils à chaque fois. Faire trois trajets complets en redescendant soit par le bras, soit par le flanc. A la quatrième fois, s'arrêter avec la main haute sur l'épaule et la main basse sur la main du patient. Mettre deux doigts à l'intérieur de la paume.

### **Final :**

Les deux praticiens se placent dans la même position qu'au départ, bien dans l'axe du chakra du cœur du patient, retrouvent leurs calmes, chantent « **OM** » et remercient.

### **Nettoyage :**

Pendant que le patient retrouve son calme, les praticiens commencent par s'essuyer avec du papier. Puis ils nettoient le patient d'abord avec du papier avant qu'il ne se relève. Ils l'aident à s'asseoir et lui essuient les autres parties du corps. Puis ils utilisent les deux lingettes pour lui nettoyer tout le corps. Normalement, le patient ne doit pas prendre de douche tout de suite. Il doit attendre quelques heures.

### **Nettoyage de la table :**

Enlever le plastique en évitant de le vider de l'huile restante. Laver les parties mouillées avec de l'eau et du détergent puis rincer avec de l'eau pure.

**Pierre**