

Wuwun Hely

MASSAGE BALINAIS

L'art du toucher relaxant et ses pouvoirs de guérison

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	11
REMERCIEMENTS	13
INTRODUCTION	15
– Avant-propos	15
– Mon parcours et mon approche	16
– Bali et l’Indonésie	21
1. HISTOIRE DU MASSAGE BALINAIS	27
1.1. L’ère des royaumes	28
1.2. De l’ère coloniale jusqu’à maintenant	34
2. UNE VISION INDONÉSIEENNE DE LA SANTÉ	39
2.1. L’humain	39
2.1.1. Le corps	41
– Le fascia	42
– Le squelette et les articulations	44
– Les muscles	45
– Le grand système	47
2.1.2. L’esprit et l’énergie	48
– Les réseaux de l’énergie	49
– Les quatre éléments	52
– <i>Bayu</i> et mauvais vents	55
2.1.3. Âme et philosophie de la vie	64
– Dewa Ruci	65
2.2. La santé et la maladie	76
– Guérison	80
– Prévention	86

3. PRATIQUE CÔTÉ PRATICIEN	89
3.1. La sensibilité	91
3.2. Développer votre intuition	93
3.3. Maîtrise énergétique	94
3.4. Développer l'amour	96
3.5. Protéger votre corps	99
4. MASSAGE À L'HUILE OU SUR UNE CHAISE : PRATIQUE À LA MAISON	105
4.1. La technique du massage à la maison : manœuvres et enchaînements	105
4.2. La pratique au quotidien	107
4.2.1. Au lit	107
– Le positionnement	107
– Les types de manœuvres	108
– Le protocole d'enchaînement	111
• Massage du dos	111
• Massage des membres inférieurs	114
• Massage frontal	116
4.2.2. Sur une chaise	119
– Le positionnement	119
– Les types de manœuvres	120
– L'enchaînement protocolaire	120
5. MASSAGE RELAXANT : PRATIQUE EN SPA	123
5.1. La séance	124
– Côté pratique	124
– Prise en charge du client	125
– Côté praticien	126
5.2. Manœuvres et enchaînement	127
– Début de séance : bain de pieds	127

– Exploration par le toucher _____	128
– Types et variété des manœuvres _____	128
5.3. Protocole du massage balinaï (durée : 55 minutes) _____	132
5.3.1. Arrière _____	132
– Prise de contact _____	132
– Membres inférieurs _____	134
– Dos _____	139
– Fermeture de la face arrière _____	143
5.3.2. Devant _____	144
– Jambes _____	144
– Ventre _____	147
– Bras _____	149
5.3.3 Massage du buste et des épaules _____	151
– Nuque _____	151
– Visage _____	151
– Fin du massage _____	153
6. PIJAT URUT _____	155
6.1. Entraînement à la thérapie <i>pijat urut</i> _____	158
– Connaissances anatomiques et problèmes musculaires _____	158
– Être connecté à la source intérieure/spirituelle _____	159
– Maîtrise énergétique _____	162
6.2. Comment repérer les points problématiques _____	164
– Nœuds _____	166
– Muscles grumeleux _____	168
– Tensions musculaires _____	170
6.3. Partie du corps à travailler selon le mal _____	174
– Haut du corps _____	175
– Bas du corps _____	178
– Corps en général _____	181

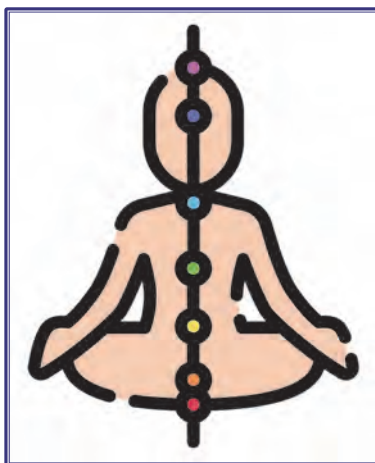
7. RITUELS AUTHENTIQUES INDONÉSIENS	183
7.1. Le <i>kerokan</i> , une thérapie de grattage	184
7.2. Le <i>creambath</i> ou massage crânien	187
7.3. Les <i>totok wajah</i> et <i>totok aura</i> , ou massages du visage	189
7.4. Soins spéciaux pour les femmes et les bébés	192
8. RECETTES INDONÉSIENNES	195
8.1 Les préparations médicinales traditionnelles	195
– <i>Bali boreh</i>	196
– <i>Beras kencur</i> , gommage et boisson	197
8.2. Huiles de massage	200
– Huile de coco	200
– Huile d'olive	201
– huile de citronnelle	202
– huile de noix de bancoulier (<i>kemiri</i>)	202
– huile de santal (<i>cendana</i>)	202
8.3. Ingrédients et arômes les plus utilisés dans les produits de bien-être indonésiens	203
– Aloe vera	203
– <i>Sirih</i> : bétel sous forme de poudre ou de feuilles	203
– Citron vert : bergamote	204
– Jasmin	205
– Frangipanier	206
– Ylang-ylang	206
– Rose	207
BIBLIOGRAPHIE	209



Les chakras principaux qui se trouvent sur la partie arrière du corps forment un flux d'énergie très puissant. Cette énergie est appelée *kundalini* et circule dans la colonne vertébrale depuis le chakra racine. Les Indonésiens connaissent bien ce mot. Généralement, ce flux procure une sensation reconnaissable comme une chaleur ascendante

émanant du chakra sacré, qui monte jusqu'à la base du cou, produisant une sensation de chaleur dans tout le dos. L'activation du chemin de la *kundalini* est souvent associée à l'éveil de l'énergie spirituelle.

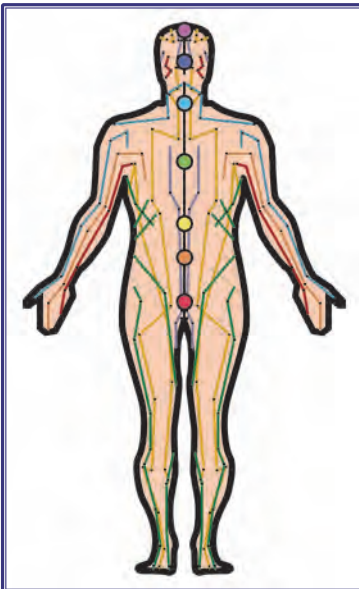
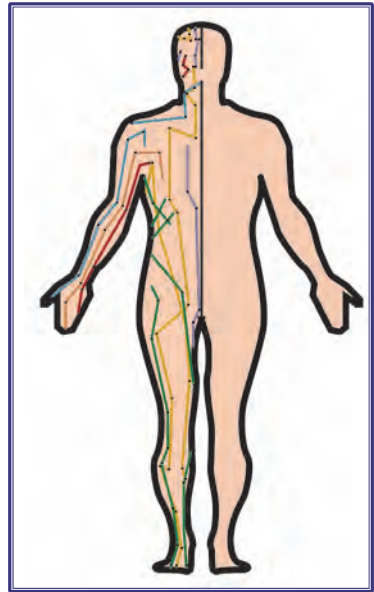
L'approche de la médecine traditionnelle chinoise la plus souvent utilisée et adoptée prend en compte un réseau d'énergie circulant dans des voies appelées « méridiens ». On pense que cette énergie affecte la santé humaine si le débit n'est pas régulier ou s'il y a un obstacle à un moment donné. En dehors du massage, dans la pratique de la



réflexologie, les points d'énergie se trouvant sur les méridiens sont très visiblement traités, car les mains et les pieds sont des espaces de rencontres de tous les méridiens.

Les méridiens, c'est comme un réseau électrique qui se connecte point à point. Il y en a sur tout le corps, à gauche et à droite. Ils relient la partie supérieure du corps et la partie inférieure du corps. Il y a quatorze méridiens principaux, dont chacun traite un organe interne. Le monde occidental appréhende scientifiquement cette approche comme une « thérapie zonale ».

Les deux approches mentionnées ci-dessus ont été mélangées



et développées par la culture indonésienne d'une manière particulière, comme s'il s'agissait d'un processus d'addition. Dans un sens plus large, la source d'énergie est tirée de l'approche « chakra » tandis que sa distribution dans tout le corps utilise l'approche de la voie énergétique de type « méridiens ».

Cette approche se représente dans la façon de masser en massage balinais, bien différent du massage chinois dit *tuina*, dont les points sont toujours bien précis.

3.5. PROTÉGER VOTRE CORPS

– Posturologie

Le massage demande de faire attention à la posture du praticien. Ceci est nécessaire pour protéger le corps du praticien d'une mauvaise posture. Une bonne posture rend également l'énergie dépensée plus efficace et en accord avec les manœuvres effectuées. Les clients ressentiront la totalité des effets du massage.

En Indonésie, il n'est pas rare que les gens croient qu'un praticien talentueux peut ressentir la douleur subie par un client, notamment lors d'un massage de l'épaule. Ce phénomène est considéré comme la capacité du praticien à absorber l'énergie malade du client. Cette opinion n'est pas tout à fait vraie. En fait, l'élément de posture joue un rôle important à cet égard. Surtout en massage amateur, le praticien n'étant pas une personne professionnelle, le siège peut être trop bas et le praticien doit donc se baisser. Ou alors sur un lit, où l'équilibre doit être maintenu, le praticien doit mobiliser une partie de son corps pour supporter son poids. Vous allez trouver des conseils de posture dans les chapitres suivants.

La posturologie prend en compte l'inclinaison du corps du praticien. Certaines erreurs de posture les plus courantes :



~ une posture trop courbée causera des maux de dos. Vous feriez mieux de plier les genoux pour garder votre colonne vertébrale dans une bonne position. D'autres erreurs dans le positionnement du corps unilatéral, par exemple, trop à gauche ou à droite. Cela perturbera l'équilibre du corps ;

~ le doigt est trop courbé, son inclinaison trop importante, ce qui entraîne des douleurs aux doigts, aux coudes et même aux épaules. Si cela se produit, vous devriez changer la position du doigt dans la direction opposée.

Le maintien de la bonne posture sera expliqué dans le massage quotidien et le massage relaxant.



– Exercice d'étirements

Masser est une activité physique qui demande au corps d'être en forme. Comme le sport, le praticien devrait s'échauffer avant de faire la séance, surtout pour un professionnel avec des clients qui défilent. Les exercices choisis visent l'articulation souvent utilisée et aident le corps à faire des mouvements plus fluides. Une bonne structure du corps va contribuer à la circulation de l'énergie nécessaire.

L'étirement de la colonne vertébrale est indispensable. Ceci afin d'éviter des problèmes qui peuvent se propager dans tout le corps. De plus, le dos est la plus grande source d'énergie dans les mouvements du corps.

Voici quelques mouvements conseillés :

– Le protocole d'enchaînement

• Massage du dos

~ installation : client sur le ventre, praticien à califourchon. Appuyez sur quelques centimètres le long de la colonne vertébrale. Continuez avec les mouvements de papillon. N'oubliez pas de demander si la pression est correcte ;



~ installation : à côté du client. Massez la taille avec un mouvement de traction, à tour de rôle une main puis l'autre, et de pétrissage ;



~ mollet

Effleurage ou glissement autour du mollet avec les paumes des mains. La pression va de légère à modérée.

Pétrissages longs et courts en partant de la cheville et bien concentrés sur les muscles jumeaux qui sont les plus charnus.



Travaillez avec le pouce en pressions circulaires pour chercher le nœud (les nœuds sont souvent au niveau des muscles jumeaux) et insistez plus longtemps, jusqu'à ce que ces muscles deviennent moins durs. Pour faciliter la visualisation, ces manœuvres ressemblent au mouvement de l'essuie-glace.



Ensuite, pliez la jambe en tenant le pied pour le stabiliser : avec l'avant-bras, massez la cuisse et le mollet.

Remettez la jambe en place, couvrez et effectuez les pattes de tigres espacées, aller-retour.



– Ventre

Faites les manœuvres circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre avec les mains à plat (2 ou 3 fois). Puis effectuez un glissement vers le bas avec la paume de la main. Enchaînez avec une pression légère au niveau du diaphragme.



pour éliminer un nœud situé dans les muscles superficiels. Efficace pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées.



– Tensions musculaires

Tout comme le nœud, la tension musculaire survient en raison d'une surutilisation des muscles. En effet, les muscles se contractent et se bloquent. Une utilisation excessive des muscles peut être causée par une mauvaise posture, un faux mouvement ou des mouvements répétitifs qui dépassent la capacité des muscles d'une personne. Parfois, la tension musculaire devient un phénomène courant lorsque vous essayez d'augmenter le volume musculaire, comme en soulevant des haltères.

En plus de l'activité physique, la tension musculaire peut également être causée par des conditions psychologiques. Les trapèzes et le haut des épaules, par exemple, sont des muscles émotionnels. Ces muscles émotionnels se tendent généralement immédiatement lorsque les gens sont stressés. Malheureusement, lorsque ces muscles sont tendus, cela peut exacerber les niveaux de stress existants.