



Drainage et massages bien-être

Explorer et découvrir la subtile progression du lâcher prise, de « l'abandon corporel » jusqu'au bien-être tel est l'objet de cet article.

« ...C'est un processus d'animation qui, par épuration et dégagements progressifs, porte à la pleine vitalité. Autrement dit, plus je me délisse, me désobstrue, plus je m'anime ».

François JULLIEN

Livre : La philosophie inquiétée par la pensée chinoise - Ed. Seuil

Il s'agit d'une expérience intérieure aussi intense que bouleversante. Le passage d'un état de tension à un état de détente, voire de bien-être, met en relief la dynamique intrinsèque de l'accompagnement par les massages-bien-être. Troublante à plus d'un titre cette expérience, car le client découvre que « ce n'est pas lui qui se détend » mais que « ça se détend en lui ». Perturbante cette expérience qui consiste « à recevoir le bien-être » plutôt qu'à le vouloir. Déstabilisante cette prise de conscience qu'une position de toute-puissance est étrangement démunie face au bien-être. Désorientante cette nécessité de se situer en position d'accueil pour que le bien-être advienne...

Plus qu'une absence de résistance intérieure, l'expérimentation d'un état de bien-être convie l'accompagné à se situer dans une présence à ce qui est vécu, à apprécier ce qui surgit, à jouir de ce qui advient. Le lâcher prise inévitable dont il est question suppose à minima, un renoncement ponctuel au contrôle, à la maîtrise et à la saisie des choses.

LE BIEN-ÊTRE
NE PEUT PAS
FAIRE L'ECONOMIE
D'UN PROCESSUS
D'ELIMINATION.

Le bien-être ne peut pas faire l'économie d'un processus d'élimination, de désencombrement, d'évacuation. Le bien-être n'est pas une affaire d'acquisition, de conquête mais plutôt de dégorgement, d'écoulement et de déflux.

Le bien-être n'est pas la conséquence d'accumulations. C'est par dessaisissement que se crée les conditions de disponibilité à un état intérieur qui ne peut se déployer qu'au cœur d'un espace laissé vacant.

Ces notions de lâcher prise d'une part, et d'autre part d'élimination, sont centrales dans l'équation, bien-être et massage.

Que les tensions corporelles, mentales, émotionnelles, se relâchent, tel est le rôle des massages-bien-être. Mais est-ce toujours une traversée paisible ? Cette libération des tensions, par son existence, démontre la présence de résistances, de nœuds, d'attachements à la hauteur de la puissance des parcours de vie qui conditionnent l'existence humaine.

Il est question alors de se délester de ces crispations, tiraillements et raidissements qui obstruent, retardent voire rendent impossible l'émergence d'un état de bien-être.

Le mal-être résulte de ces désordres intérieurs, de ces pensées qui tourbillonnent, de ces comportements qui se répètent inlassablement et qui surchargent un corps, un être...

Aussi, pour se frayer un passage, pour cheminer jusqu'à la conscience, l'état de bien-être emprunte des chemins dégagés et délestés des lourdeurs liées aux multiples situations de stress que chacun peut vivre au quotidien.

« OBSTRUCTION
INTERIEURE ET
BIEN-ÊTRE
NE FONT PAS
BON MENAGE ! »

Obstruction intérieure et bien-être ne font pas bon ménage ! Lorsqu'il y a entrave à la circulation des rythmes naturels, lorsque les différents espaces organiques, psychiques, émotionnels, énergétiques ne sont pas suffisamment irrigués, lorsque des pesanteurs de toutes sortes alourdissent le vécu, il est de plus en plus vain de se maintenir évolutif, disponible et en mouvement.

Epurier, assainir et drainer semblent alors être la réponse nécessaire pour le désenlisement de « l'être-en-vie ».

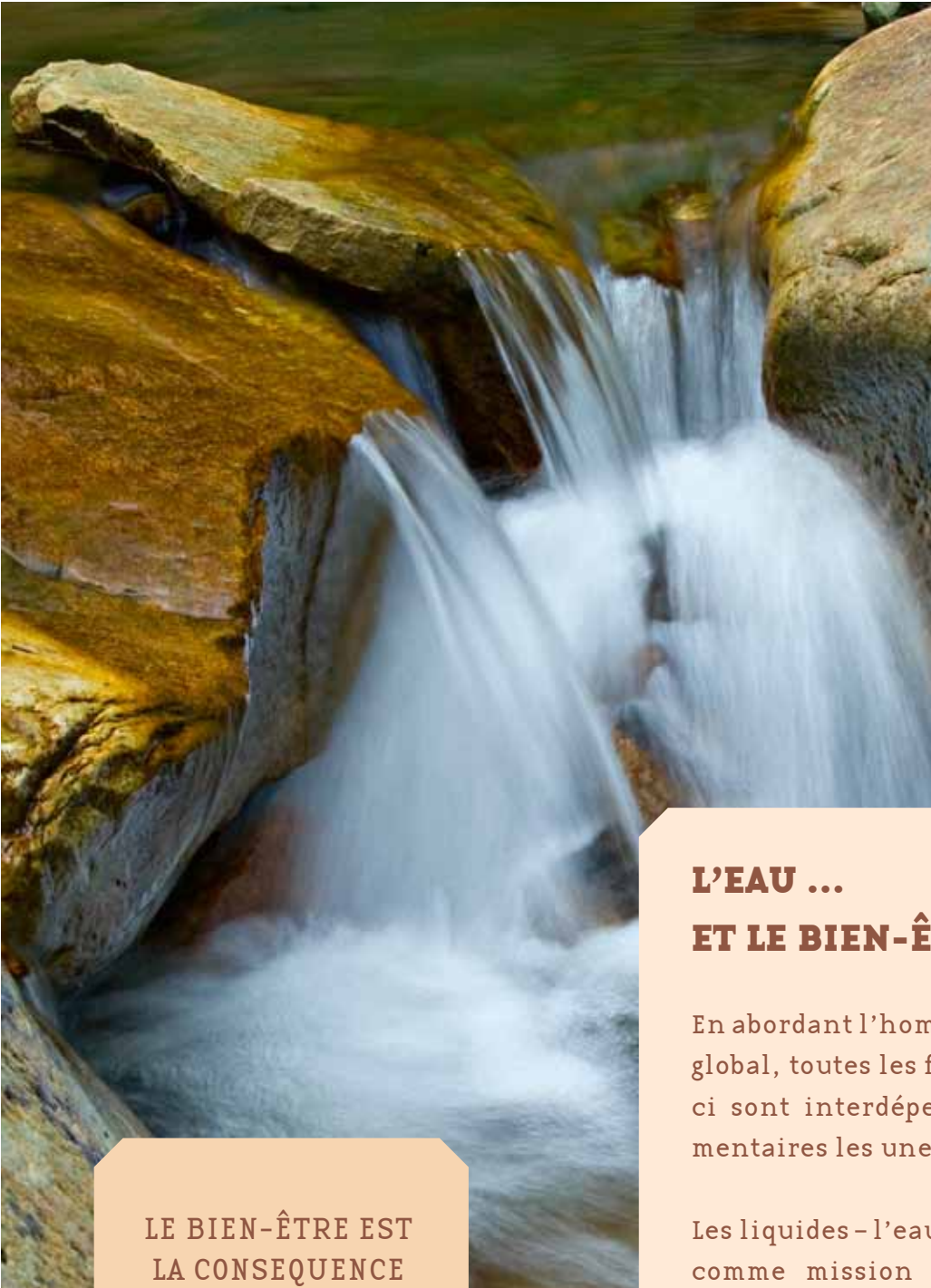
Depuis des millénaires, les pratiques corporelles pour ne citer qu'elles, ont comme finalité la préservation de l'organisme et l'épurement de tout ce qui l'épaissit, l'empâte, l'engourdit et le surcharge.

Tout ce qui ne sert pas la vie, ce qui ne contribue pas à la compréhension et la connaissance de celle-ci est susceptible d'être évacué, évincé, orienté « hors du corps ». Le maintien de la vitalité est l'objet de toutes les attentions des techniques corporelles telles que le yoga, la méditation, le taïchi, les massages traditionnels etc...

Elles font du « délié et du décanté » (1) une philosophie quotidienne, une philosophie du vivant. Ce processus de décantation contribue à débarrasser le corps des fixations, des attachements qui n'ont plus leur place à ce jour, là où en est la personne, au moment présent. La notion de renouvellement et de réactualisation est au cœur du processus de bien-être comme le réengagement dans la fluidité des mouvements naturels de la vie. Et si le bien-être n'était pas autre chose que de demeurer disponible, réceptif, perméable et évolutif ? Toute fixation clôt le mouvement mais tout ce qui nourrit ce dernier est vecteur de bien-être.

Les massages-bien-être ont cette ressource de soutenir, d'entretenir et de préserver la vie ouverte au renouvellement grâce à une disponibilité à ce qui est présent.

Il est ainsi aisé de présenter le bien-être non plus comme quelque chose qui vient s'ajouter à notre vie, mais comme la conséquence naturelle « d'un drainage »,



LE BIEN-ÊTRE EST
LA CONSEQUENCE
NATURELLE D'UN
DRAINAGE ...

L'EAU ... ET LE BIEN-ÊTRE

En abordant l'homme comme un être global, toutes les fonctions de celui-ci sont interdépendantes, complémentaires les unes aux autres.

Les liquides – l'eau par exemple – ont comme mission d'assurer le lien et la cohésion avec l'ensemble des systèmes organiques, psychiques, émotionnels et énergétiques. Les deux tiers des composantes de notre corps relèvent de l'élément eau : celui-ci est à la fois source de vie, moyen de purification et un espace de régénérescence. Nous comprenons dès lors l'importance accordée à cet élément dans une écrasante majorité de massages-bien-être.

de quelque chose qui se soustrait, se dégage et s'élimine. Le bien-être n'est pas de l'ordre d'un plus à obtenir.

Les massages-bien-être invitent à nous débarrasser des ces « plus » qui sont bien souvent des « trop » qui encombrant et congestionnent. Ils convient – clients comme praticiens – à un impérieux délestage auquel toutes les traditions font référence. Si la vitalité se déploie dans la fluidité, le bien-être en dispose.

Le caractère circulant du bien-être ne cesse de mobiliser et de réguler les corps.

Le massage-bien-être, sans visée de mieux-être, sans intention pour son client, offre dans le seul mouvement du protocole qui se déploie, une dynamique de libre espace, sans obstruction. Laisser l'effet des massages-bien-être procéder, laisser passer, laisser circuler, laisser advenir...Et « là où ça passe, là où le bien-être survient » il y a eu drainage, élimination et évacuation.

Le bien-être naît de la fluidité. Si la responsabilité du praticien en massage-bien-être est de se poser dans la posture la plus vivante, l'accompagnement par les

massages-bien-être est l'art d'entretenir le processus naturel de la vie.

L'évolution intérieure que suppose le bien-être implique un processus de « dévoilement », un « dégagement » du regard, un renoncement à ces attachements, une élimination de ce qui empêche d'entendre, de percevoir, d'être disponible à ...

C'est Christiane Berthellet Lorelle qui écrivait : « l'homme se fait de se défaire, ne l'oublie jamais » (2)

(1) *Nourrir sa vie* – François JULLIEN – Ed. Seuil

(2) *La sagesse du désir* - Christiane BERTHELLET LORELLE – Ed. Seuil

PURIFICATION, DRAINAGE, ELIMINATION...

Toutes les civilisations véhiculent la nécessité de poser des actes de purification qui tendent à éliminer, à faire affluer vers l'extérieur, tout ce qui, à un moment ou à un autre, pollue et souille. Cette dynamique de clarification, de décantage, de filtrage comme de nettoyage est présente dans toutes les techniques corporelles traditionnelles. Que ce soit par l'eau, le feu, l'air et même la terre, les pratiques d'élimination sont multiples. Que ce soit par le mouvement (air), par la transformation (feu), par l'élimination (eau), par la régénération (terre) la dynamique drainante et éliminatoire est au cœur de tout processus d'homéostasie, de changement et de bien-être. Ce processus préserve de fait l'être humain des

lourdeurs et des vicissitudes encombrantes, et préjudiciables nécessaires au déroulement fluide du mouvement de la vie. Ainsi n'est-il pas étonnant d'observer dans chaque technique de massages traditionnels, l'existence d'un mouvement de drainage et d'élimination. Celui-ci est indispensable à la plupart des transactions émotionnelles, sensorielles, psychologiques et énergétiques. La régulation de notre corps, la transmission fluide des informations entrantes comme sortantes sont possibles seulement si ce qui doit s'éliminer s'évacue réellement. Lorsqu'à l'inspiration l'énergie est donnée, nous l'accueillons, elle nous nourrit. A l'expiration, le souffle qui nous a alimenté nous allège, nous déleste de ce qui est devenu lourd...et vicié. Dépouillement, détachement, l'action drainante offre sans cesse de nouvelles perspectives.

LE DRAINAGE FAVORISE « LE LAISSER -PASSER »

Lorsque le corps s'épure, se vide, de ce qui est de trop ou de pas assez et lorsqu'il s'allège de ses faux-semblants, il se redonne de l'espace et du possible. Tout ce qui se fixe un jour a pour finalité de se dissoudre. Ainsi va le mouvement de la vie. Tout s'initie, s'élabore et meurt...Le drainage facilite le passage et crée les conditions de plus de fluidité. Le bien-être n'est pas un avoir. Il est la conséquence de ce qui se dissout, de ce qui s'élimine. Le bien-être est un mouvement qui advient et qui s'accomplit dans un contenu corporel allégé, éclairci et drainé.

Le bien-être est une affaire de transmission, de circulation, de communication entre toutes les dimensions de l'être.

C'est un temps et un processus dans lequel du nouveau peut se produire, des liens deviennent possibles, et où des réponses différentes émergent.

Le bien-être est de l'ordre de l'évènement. Il se passe quelque chose qui dépasse ou traverse ce qui s'était fixé et cristallisé. Ce « mouvement-de-vie » crée une issue : il est porteur d'ouverture.



Dossier écrit
et élaboré par
Roger DAULIN
Vice-président
de la FFMBE de 2009 à 2015

