

YVES BLIGNY

**MASSAGES  
BIOHARMONIQUES**

 *Éditions*  
Quintessence

**Du même auteur :**

*Automassages Bioharmoniques*, éditions Jouvence, 2008.

*Bioharmonic Selfmassages*, Inner Traditions, 2012.

Photographies : © Nicolas Plessis.

© 2013 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editionsquintessence.com](http://www.editionsquintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-070-8

À Lora.  
« Cette magnifique jeune femme qui évoque les princesses florentines.  
Cet être dont la beauté incarne la vie. » Dr Maryse Morin.  
Daby Moore!  
Pour fêter sa Renaissance.  
À mon petit Mathias pour son « autre Naissance »!  
À tous ceux et celles qui ont permis à cet ouvrage d'exister.  
Un grand merci avant tout à M. le directeur des éditions Quintessence  
pour la confiance qu'il m'a accordée.

## AVANT-PROPOS

---

*« Le massage est aussi nécessaire à l'être humain  
que les céréales dont il se nourrit. »*

SOCRATE

Depuis la nuit des temps, le massage, le toucher ont été pratiqués par l'être humain pour soulager ou guérir. De sa plus spontanée et simple expression, comme celle de la maman qui pose sa main pour calmer son enfant ou frotte l'endroit où il s'est fait mal, à des protocoles plus codifiés, il existe une extraordinaire richesse de « massages », d'intentions diverses et variées qui prennent des formes différentes selon les civilisations.

Détendre, reconforter, communiquer, soulager, chacun peut dispenser ces gestes sans aucun risque. Dans les pays où le massage est ancestral, nulle différence entre le « massage bien-être » et le massage thérapeutique : masser est à la fois prévention, bien-être et donc tout naturellement thérapie.

Malgré cette évidence le toucher, le massage, s'est fait kidnapper par certains qui tentent de s'en approprier les pratiques en les médicalisant, en les codifiant, les réglementant, en les réduisant à une peau de chagrin. C'est la tendance générale actuelle ; chacun s'accapare, se protège, se raccroche, se croit le dépositaire. Selon ces personnes, pratiqué sans connaissances spécifiques, le massage<sup>1</sup> pourrait se révéler dangereux : pour pouvoir le pratiquer, un diplôme sinon point de salut!

Mais de quel type de massage parle-t-on ? Quelles sont ces conceptions, connaissances dénaturées, vision réductrice de l'être humain, de sa réalité corporelle, de sa réalité psychosomatique, de son unité véhiculées par certains ?

Dans le domaine du bien-être, de la communication, de la détente, ces certitudes se révèlent bien souvent fausses ! Je peux vous l'affirmer à travers mes vingt ans

---

1. Définition du massage publiée au journal officiel : « On entend par massage toute manœuvre externe réalisée sur les tissus dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou pas, par l'intermédiaire autre que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation, une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus ».

d'expérimentations, de recherches et de pratiques professionnelles avec des publics différents.

Ces massages sont affaire de savoir-être, c'est-à-dire d'intention, de cœur, d'accueil, de présence à l'autre à travers son corps et d'un minimum de savoir-faire ; c'est pourquoi ce peut être l'affaire de tous et, dans ce domaine, certains « professionnels » par leur spécialisation, leur formation, ne sont pas les mieux lotis.

Mes années de recherches et de pratiques en touchers et massages divers (circulatoires, énergétiques, réflexes, émotionnels, eutoniques, etc.) m'ont amené à développer et proposer une forme de thérapie à travers des « massages » dont l'intention est **d'accueillir la Vie** (sensations, émotions, énergies, mémoires, etc.), **ce qu'elle est dans l'instant**, à travers **le corps, les tissus**, qui l'incarnent et l'expriment.

Je me positionne dans une forme de **non-faire** c'est-à-dire d'abandon de la recherche d'une **action bénéfique** pour le corps du patient, que ce soit la détente d'une tension, le soulagement d'une douleur ou l'expression d'une émotion. La main s'offre au patient comme un **appel à entrer** de plus en plus profondément en **contact avec lui-même** (sensations, émotions, ressentis, images intérieures).

**La détente, l'harmonie, le lâcher-prise sont les conséquences de cette conscience qui s'ouvre, de cette capacité de ne faire qu'un avec quelqu'un.**

Ce simple **accueil-présence** je l'utilise avec succès dans de nombreux domaines de la kinésithérapie, en particulier celui de la douleur.

Dans les groupes je les utilise parmi d'autres outils, à travers des manœuvres de base, des massages simples, flexibles comme moyens de conscience, de détente et d'harmonisation. Ce sont toujours des temps très appréciés par les massés et les masseurs.

Depuis de nombreuses années je les propose, dans le cadre de la formation continue des enseignements pour les infirmières, les aides-soignantes, ASH, sur **le toucher dans la relation d'aide et de soins**, pour leur permettre de comprendre, développer, un toucher plus conscient, plus spontané et plus respectueux et d'intégrer dans leur quotidien professionnel un outil flexible et performant pour le mieux-être, le réconfort, la communication.

Le toucher c'est encore pour beaucoup le sens interdit. Le mot « toucher » évoque souvent encore quelque chose de pas très catholique, fortement entaché de sexualité et de dangers. Il nous ramène à notre histoire de toucher faite très souvent de manque, de frustration et parfois d'agression !

La singularité du toucher, qui en fait sa difficulté, c'est que l'on ne peut pas toucher sans être touché. Cette réciprocité peut à elle seule troubler, déranger.

À travers cet ouvrage, j'aimerais redonner le goût et l'envie de cette pratique pour que chacun se sente à l'aise avec ce toucher, puisse l'utiliser dans de nombreuses circonstances de sa vie quotidienne pour soulager, détendre, faire du bien.

Je vous propose un large panel d'outils, de massages simples, modulables, accessibles à tous, sans dangers, performants qui ont été expérimentés et largement éprouvés. C'est le fruit de plus de vingt ans d'expérience que je vais vous faire partager.

# INTRODUCTION

---

Dans ce monde où tout s'accélère, où le stress va galopant, où l'individualisme, les peurs diverses s'exacerbent, où les gens sont fichés, catalogués, pucés numérotés, force est de constater que l'individu virtualise sa vie, se « cérébralise », se coupe de ses racines vitales et le paie au prix fort.

Par ma profession je suis en première ligne pour observer l'augmentation de ce mal-être physique et moral qui touche des gens de plus en plus jeunes.

Il est urgent, nécessaire de prendre du temps pour se poser, relaxer sa tête, « retrouver son corps » : écouter de la musique, observer le ciel, marcher au bord de l'eau, etc. Parmi ces mille et une façons je vous propose de redécouvrir ce doux art du toucher.

## Le langage du toucher

---

Le toucher est un langage que nous employons tous d'instinct pour exprimer nos sentiments, montrer aux autres qu'ils sont appréciés ou aimés. Nos mains se posent spontanément sur les bosses ou le ventre d'un enfant qui souffre. Une douleur morale suscite aussi une réaction immédiate : en serrant la main, en étreignant, en caressant, nous témoignons de notre sympathie, de notre compréhension, nous rassurons. Seuls et souffrants, nous nous recroquevillons sur nous-mêmes, nous prenons nos têtes malades dans nos mains, nous massons inconsciemment nos membres douloureux.

Mais en dehors des effusions purement amicales qui expriment notre bonheur ou notre joie, ne nous sommes-nous pas écartés de nos instincts en réservant le toucher au domaine de la souffrance ou du sexe, en redoutant le contact pour manifester simplement notre affection, détendre, communiquer ?

## Bref historique du massage

---

Le mot « massage » a été créé par Mazin en 1812 à partir de l'arabe « *mass* » qui signifie toucher, palper. Cette technique désigne une grande quantité de manœuvres plus ou moins ordonnancées.

Depuis des milliers d'années, une forme ou une autre de massage ou d'imposition des mains a servi à guérir ou soulager le malade. Certaines peintures murales datant de plus de 2 300 ans avant J.-C. représentent déjà des scènes de thérapie par le toucher. Réflexologie, shiatsu, massages figurent parmi les plus anciennes preuves de soins par les mains.

Hippocrate (460-377 avant J.-C.) est considéré de nos jours comme le fondateur de la science médicale. Il nous a livré dans ses récits, des descriptions détaillées

qu'il qualifiait d'« art de la caresse ». Les médecins de l'Antiquité grecque et romaine utilisaient le massage comme un des principaux moyens de guérir et soulager.

À partir du Moyen Âge, avec le développement de la culture judéo-chrétienne et de son mépris pour la chair, l'évolution du massage fut sérieusement compromise dans notre monde occidental civilisé.

Alors qu'en Orient, le massage a toujours occupé une place de choix, il a fallu attendre le début du XVIII<sup>e</sup> siècle pour qu'un Suédois, Peter Link, mette au point ce qu'on appelle aujourd'hui le « massage suédois » à partir d'une « synthèse » de ses connaissances de gymnastique, de physiologie et de certaines techniques empruntées à différentes traditions.

De nos jours on assiste à un développement exponentiel du massage en général. Nous est proposé actuellement un choix très important de massages assez teintés d'exotisme et de mysticisme à la mode où le meilleur côtoie le pire.

## Fil conducteur

---

Ce livre se veut avant tout pratique mais il m'a toujours semblé important de connaître et comprendre un minimum ce que l'on fait et pourquoi.

Qu'est-ce que je recherche à travers ces massages ? Qu'est-ce que je veux apporter à l'autre ?

Harmoniser ses énergies, détendre, apaiser le mental, décompresser, calmer des douleurs, me sentir mieux dans ma peau, passer un bon moment, calmer, endormir, etc. ?

Qu'est-ce que l'énergie ? De quelle énergie parle-t-on ? Si je me détends, cela joue-t-il sur mes énergies ? Si je joue sur le soma, comment cela joue-t-il sur le psy ?

Psy, soma, énergie, mental, émotions, comment tout cela fonctionne-t-il et interagit ?

Dans une première partie je vous invite donc à approfondir votre compréhension et votre regard sur la synergie entre corps, énergie, sensations, émotions, cerveau, conscience, et sur les potentialités de mieux-être que peut apporter la conscience de son corps.

**Agir ? Où ? Comment ?** Nous verrons cela dans la deuxième partie pratique du livre. Allons d'abord nous promener rapidement sur les chemins de la connaissance.

## L'UNITÉ PROFONDE DE L'ÊTRE HUMAIN

---

*« On ne peut pas cueillir une fleur sans déranger une étoile. »*

Proverbe chinois.

Avant de passer à la pratique je vous propose quelques notions pour élargir votre connaissance de l'être humain, de son fonctionnement psychosomatique (et somatopsychique) et de sa profonde unité. Nous pourrions ainsi donner un sens, un fil conducteur à notre travail et réaliser nos gestes avec une intention plus claire et précise, pour plus d'efficacité et de profondeur.

### Petites expériences

---

Mettez-vous debout, laissez tomber la tête vers l'avant, arrondissez le dos, enroulez les épaules et marchez dans la pièce. Comment vous sentez-vous ? Que sentez-vous dans votre corps ? Sensation de tiraillement, douleur, pression, etc. ?

Laissez venir les sensations, votre ressenti, la teinte émotionnelle. Vous sentez-vous joyeux, heureux, plein d'entrain ? Quelle est l'atmosphère générale ?

Redressez-vous, avancez la tête, avancez la mâchoire inférieure, serrez fortement vos doigts dans les paumes. Comment vous sentez-vous cette fois-ci ? Pareil que tout à l'heure ? Dans quel état d'être ? Vous pouvez jouer comme cela à l'infini.

Observez dans la rue la façon de marcher des personnes. Pour certains, la démarche est très caractéristique ; vous avez vraiment l'impression que c'est une partie du corps qui entraîne le reste.

Généralement, la dynamique est plus « subtile » et unique pour chacun. Qu'est-ce qui va « de l'avant » ? Ce qui est plutôt « en retrait » ? La tête, les épaules, la poitrine, le ventre, le bassin, les membres inférieurs ?

Observez, essayez de prendre cette dynamique, de vous mettre dans la peau de la personne et capter l'état corporel, l'état d'être.

Certaines études menées par le professeur Paul Ekman et ses collaborateurs sont très significatives.

L'objectif était d'établir ce lien réciproque et indissociable entre le cerveau cognitif et le cerveau émotionnel.

Il a demandé à des sujets de remuer certains muscles du visage selon une certaine séquence, de sorte qu'à l'insu du sujet, leur expression devienne celle du bonheur, de la tristesse, de la peur. Les sujets ne savaient pas quelles expressions étaient représentées sur leurs visages. Dans leur esprit, il n'y avait aucune pensée capable

de causer l'émotion représentée et pourtant les sujets ont fini par ressentir le sentiment adapté à l'émotion représentée.

Différentes expériences, les récentes recherches en neurosciences, apportent de l'eau au moulin des approches dites somato-psychiques, au fait qu'en jouant à partir du corps, par le corps, sur le corps, en conscience, on ne touche pas que le corps, mais aussi la psyché.

Dans la dernière expérience, c'est la modification du tonus de certains muscles (contraction musculaire) dans une certaine direction qui s'est traduite par un changement au niveau psycho-émotionnel.

## L'émotion s'inscrit dans le corps

---

Quand je suis pris par une émotion, généralement, je la **ressens en moi**, en mon for intérieur, je peux la nommer.

Si ma conscience de l'instant était plus large, je pourrais sentir :

- Son inscription dans **le tonus musculaire**, à travers **une attitude, une posture ou une expression** pouvant signaler à un quelconque observateur que je suis triste, abattu, en colère, etc.
- **L'état neurovégétatif** unique de cet instant (circulation sanguine, fonctionnement des organes, biochimie, etc.).
- **Des sensations** (tensions, douleurs, légèreté, etc.).

**Un état émotionnel précis possède une coloration unique de ces différents niveaux et dès l'instant où l'émotion n'est plus la même, les paramètres corporels ne sont plus les mêmes.**

Les neurosciences nous ont objectivement, clairement, montré que **séparer le corps des émotions est une pure absurdité, un non-sens scientifique.**

Nos émotions ne sont que **l'expérience consciente** d'un large ensemble de réactions physiologiques qui surveillent et ajustent continuellement l'activité des systèmes biologiques du corps aux impératifs de l'environnement intérieur et extérieur.

Chaque émotion qu'elle soit primaire (colère, tristesse, etc.) ou sociale (sympathie, culpabilité, embarras, etc.) **correspond à une configuration particulière du corps.**

Regardez quelqu'un de triste, son expression corporelle (bien différente d'une personne en colère ou joyeuse) est globale. Voyez que ces changements intéressent tout son corps, des pieds à la tête, de la peau vers les os, les organes.

**Si cette émotion s'exprime dans « une configuration de tout le corps », cela veut dire que dans tout lieu de cette configuration on peut contacter cette émotion.**

Un lieu intéressant c'est celui, **spontané**, que la personne vous indique quand vous lui demandez de montrer avec sa main une zone de son corps qui semble rattachée à l'émotion, une zone où l'émotion est ressentie plus spécifiquement.



## Notion de cuirasse

---

La cuirasse est l'expression pure de la vie, mais de la vie inhibée. La cuirasse manifeste l'emprisonnement, l'inhibition, la défense, la protection ; elle n'est pas associée à un muscle spécifique mais à un ensemble, « une configuration du corps » (chaînes musculaires, os, organes, sang, lymphé, fascias, liquides interstitiels, etc.). Elle n'est pas associée à une émotion mais à un ensemble qui lie émotions, pensées, images, impressions, et que l'on appelle affect. Elle s'installe dans le corps d'une façon inconsciente.

W. Reich, le père de « la psychanalyse corporelle », fut le premier à parler de cuirasse. Pour Reich, l'expression de la vie et son mouvement sont liés à l'énergie universelle. Ce mouvement de la vie et son expression libérée circulent de haut en bas et de bas en haut sous forme d'ondes vibratoires qui empruntent l'axe longitudinal du corps.

Reich a découvert que ses patients « portaient » leurs inhibitions et que ces inhibitions étaient inscrites dans leur corps sous formes d'anneaux segmentaires qu'il a appelés cuirasses. Ses recherches et observations lui ont fait découvrir sept cuirasses (oculaire, orale, du cou, thoracique, diaphragmatique, de l'abdomen, pelvienne).

Dans mon cheminement personnel, j'ai eu la chance de travailler avec Marie-Lise Labonté, une personne ayant fait un grand chemin intérieur en allant au cœur de son corps. Pendant des années elle a étudié le corps, au-delà des enseignements traditionnels, dans son expression musculaire et affective, dans son langage non verbal. Elle s'est appuyée au départ sur cette grille de Reich, puis au fil de son expérience elle a affiné, élargi cette notion de cuirasse.

Chaque cuirasse intéresse l'ensemble du corps, à l'image de pelures d'oignon, avec des cuirasses d'identification qui composent la couche superficielle des pelures alors que les cuirasses de base composent les couches qui entourent le cœur de l'oignon pour le protéger.

Ce cœur de notre corps est ce lieu physique comprenant la colonne vertébrale, ses muscles intrinsèques et le système nerveux central. Cette zone est en résonance avec notre être, notre réelle identité. C'est d'ailleurs un lieu décrit dans beaucoup de traditions à travers ses canaux où « circule » l'énergie fondamentale. (À ce propos, lire *Au cœur du corps* de Marie-Lise Labonté.)

## Les dimensions du corps

---

*« L'esprit accompagne l'évolution organique dès ses premiers stades et pendant tout le développement du règne animal. Il naît avec la matière et se transforme avec elle, jusqu'à devenir pensée et conscience. »*

Guy LAZORTES

Dans cette partie, mon but n'est pas de vous présenter en détail ces dimensions du corps et en particulier la dimension symbolique. Il y a des ouvrages bien faits dans ce domaine. J'aimerais apporter mon éclairage à travers l'apport des neurosciences, de la physique, la phylogénèse, l'embryologie, l'éthologie pour en faciliter la compréhension et la mise en pratique.

Pour comprendre l'« imbrication » de ces différentes dimensions, je vous propose de plonger dans un passé très lointain.

### 1<sup>re</sup> étape

Il y a quelques milliards d'années la vie a fait son apparition sur terre sous forme de cellules, d'organismes unicellulaires, très simples, qui, pour vivre et perpétuer l'espèce, doivent respirer, manger, éliminer et se reproduire.

À mesure que le temps passe (cela se compte en dizaines de millions d'années), la cellule s'associe à d'autres cellules pour mieux s'adapter, réussir à survivre dans un milieu hostile : elle devient ainsi un organisme pluricellulaire. Si cet organisme vit dans un milieu où, par exemple, il n'y a pas assez d'oxygène, il entrera dans une phase de stress et finira par résoudre ce problème en multipliant les cellules préposées à la respiration ; il créera une prolifération cellulaire, une sorte de tumeur. **La survie** sera donc assurée à ce stade **par une multiplication cellulaire** là où se **présente la nécessité** (respirer, manger, éliminer, se reproduire) ; l'ordre de prolifération partira d'une structure cérébrale archaïque destinée à devenir **notre tronc cérébral**.

### 2<sup>e</sup> étape

Durant cette période, nous assistons au passage des organismes vivants du milieu aquatique à la terre ferme. Les problèmes de survivance résolus, les organismes pluricellulaires doivent continuer à se perfectionner pour **se protéger** du monde qui les entoure. Là où ils se verront **attaqués** par exemple par les rayons solaires, ils produiront un **épaississement des membranes** qui leur évitera de mourir brûlés.

### 3<sup>e</sup> étape

Puis la vie continue à évoluer vers toujours plus d'autonomie, de conscience. C'est le temps de se mettre en mouvement, d'explorer l'environnement, de se déplacer dans les quatre directions terrestres, d'affronter un monde extérieur.

La vie va ainsi développer **un squelette, des muscles, des tendons** pour nous soutenir et permettre le mouvement le plus adapté, efficace possible. Ils constituent une sorte de pont reliant les organes strictement nécessaires au maintien de la vie, aux organes

d'ouverture vers le monde extérieur (ex-organe des sens), dans le sens le plus général du terme.

Mais si ce nouveau monde se révèle trop difficile, hostile, la vie manifestée rebrousse chemin tout en gardant plus ou moins, selon les circonstances, un pied-à-terre dans le milieu. La vie va supprimer ou réduire, selon les situations, les organes qu'elle avait développés, mais dépourvus d'utilité pour son milieu de provenance, il lui faudra faire une lyse (réduction cellulaire, nécrose).

#### **4<sup>e</sup> étape**

La dernière étape voit se consolider toutes les précédentes. On passe de « je me déplace sur la terre ferme et je me mesure avec ce nouveau milieu » à « j'entre en communication avec d'autres êtres ». Les organes sensoriels et les conduits de liaison entre les différents organes s'affinent et se perfectionnent (épithélium de revêtement) ainsi que le système nerveux et les nerfs moteurs, pour entrer en relation avec les autres hommes et la société, suivant toutes les finesses psychologiques que cela comporte.

La vie pour croître, se perfectionner, devenir consciente d'elle-même a dû surmonter les obstacles sur le parcours de son évolution, a dû s'adapter, trouver des solutions (multiplier des cellules, épaissir des membranes, lyser, etc.), trouver des « programmes de survie biologique » qui sont mis en œuvre et mémorisés d'abord dans des structures cérébrales très archaïques (première étape) pour arriver au dernier stade, au cortex cérébral.

À chacun des stades, ces programmes touchent différents aspects de la vie mais le stade suivant garde (inscrit dans les structures nerveuses correspondantes) la mémoire des programmes de survie des stades précédents. Nous avons ainsi hérité des êtres vivants qui nous ont précédés la quintessence de ces processus biologiques d'adaptation et de biodiversification, et donc de survie.

Nous pouvons voir ce parallèle entre l'histoire du développement des espèces au cours de l'évolution (phylogenèse) et le processus qui se déroule dans le ventre maternel (embryogenèse) qui récapitule en quelque sorte toutes les étapes de l'évolution, où l'embryon ressemblera tour à tour à une amibe, un têtard, etc. Pendant les deux premiers mois de sa vie utérine, le fœtus incarne toutes ces mémoires, qui vont de l'origine de la vie à aujourd'hui.

C'est le cerveau (comme nous l'ont démontré les neurosciences) qui est le chef d'orchestre de tout cela, de notre physiologie. Chaque fonction, chaque partie du corps est reliée à une partie du cerveau.

Selon les données récentes des recherches en neurophysiologie, le cerveau doit être davantage considéré comme un super ordinateur, un super organe de traitement de l'information, que comme une entité pensante par elle-même, pourvue de discernement et de conscience réflexive.

Quelle que soit la nature des informations, le cerveau les traitera de la même façon : le cerveau ne fait pas la différence entre le réel, le virtuel, le symbolique, l'imaginaire ; ce n'est que votre conscience qui vous permet de le faire.

Pensez à un demi-citron bien acide, vous le mordez à pleines dents et sentez le jus acide sur la langue : que va-t-il se passer ? Votre sécrétion de salive augmente : le cerveau donne des ordres afin de faciliter la digestion de ce jus qui n'existe pas réellement.

**Comprenons** (avec toutes les implications et les pistes que cela entraîne dans le regard, la compréhension et notre action au niveau de nos symptômes et de la plupart de nos « maladies ») que le cerveau ne fait **pas la différence** entre **le réel** (la patte de lièvre restée coincée sur l'estomac du loup) et **l'imaginaire, le symbolique** (le renvoi de Paul de son travail, vécu comme une bouchée amère « qui lui reste sur l'estomac »).

Dans le cas du loup, le cerveau entre en action ordonnant de déclencher une prolifération cellulaire (un super programme pour situation exceptionnelle), des super cellules performantes pour la digestion, permettant au loup de survivre.

Dans le cas de Paul, **de son vécu, de son ressenti de l'événement**, les choses sont un peu plus compliquées. Le programme de « survie » ne se déclenche pas systématiquement (il faut certains paramètres), mais s'il se déclenche, ce sera la fonction digestive (l'estomac en particulier) qui sera ciblée.

Quelles traces de ces différentes étapes de l'évolution restent inscrites dans le cerveau de l'homme moderne ? Quels événements conflictuels peuvent les refaire surgir (je ne m'attarderai pas sur les détails, ce n'est pas le lieu de cet ouvrage) ?

## Étape 1

Il s'agit de conflits concernant la bouchée, le morceau (une bouchée de nourriture, une goulée d'air, etc.) dans le sens de ne pas pouvoir se mettre la bouchée sous la dent, de ne pas pouvoir l'avalier, de ne pas pouvoir la digérer ou de ne pas pouvoir l'éliminer.

L'idée de bouchée peut être vécue au **sens propre** (je n'ai rien à manger), **au figuré** : on me coupe les vives (en cas de renvoi, de divorce, etc.), ou dans un sens encore **plus symbolique** (un prêt refusé, un héritage qui m'échappe, un travail que j'étais sûr d'avoir et qui m'échappe au dernier moment, etc.).

## Étape 2

De façon générale, il s'agit des conflits en lien avec notre espace propre, notre limite (dont la peau qui limite le moi du non-moi), liés à la peur d'être attaqué, de subir une agression contre notre identité physique (notre intégrité physique) ou d'être lésé dans notre intégrité morale, « sali », « souillé ».

## Étape 3

C'est le développement du sens de sa propre valeur qui correspond à cette troisième phase. Ici il s'agit d'affronter un univers extérieur. Nous sommes dans les conflits de

dévalorisation de soi : ne plus se sentir à la hauteur dans son travail, je ne suis plus en mesure de le satisfaire, d'avoir des enfants, je ne suis plus rien pour mes enfants, etc.

#### Étape 4

Sur le plan psychique, on assiste à une projection de soi dans un contexte toujours plus ample, complexe et changeant. Il nous devient plus difficile d'ignorer ce qui se passe autour de nous, de ne pas prendre acte des multiples situations changeantes qui caractérisent la vie.

Les conflits concernent une impuissance à agir vite. Il y a une urgence, la peur d'un danger, d'avoir une maladie, « une peur bleue », de mourir, des conflits de territoire, conflits de séparation.

Pour en revenir aux différentes dimensions du corps et à sa symbolique, le corps est phylogénétiquement parlant d'abord biologique pendant une très longue période à travers des fonctions vitales de base qui sont se reproduire, manger, éliminer, respirer. La vie est sensitive, c'est le monde des sensations primaires à l'image de l'organisme unicellulaire puis pluricellulaire.

Au fur et à mesure, la vie se complexifie, évolue vers plus d'autonomie et de conscience, les sensations deviennent plus variées, subtiles, pour en arriver au monde des émotions primaires, aux instincts, émotions plus complexes, émotions sociales : la matière biologique « s'imprègne » de sensoriel, d'émotionnel.

À partir du stade 4 (qui est très récent comparé aux autres stades), les choses s'accélèrent et se compliquent avec cette capacité à « l'observation », à devenir consciente de soi, de se « détacher de son fond animal » (je dirais plus justement, biologique), de comprendre, donner un sens, réfléchir, se projeter. C'est l'apparition du mental, de la pensée, la réflexion et tout l'aspect virtuel, imaginaire, symbolique (c'est l'être humain, le dernier né de la vie).

Cette matière biologique, sensorielle, émotionnelle « s'imprègne » de sens, d'imaginaire, de symbolique.

L'homme va chercher à expliquer, donner un sens à tous ces aspects de la réalité. Selon le lieu géographique, l'époque et son histoire, il va donner son éclairage. Cet éclairage n'est qu'une interprétation basée sur des croyances transmises, acceptées comme des vérités fondamentales, et qui lie ainsi profondément, inconsciemment la matière, le corps avec une signification.

Pour moi tout cela nous a donné un « sens conditionné » qui nous conditionne donc dans notre fonctionnement à tous les niveaux, beaucoup plus profondément et fortement qu'on se l'imagine et dans un sens restrictif (reconnecter à la symbolique, étudier la symbolique c'est, à un niveau, recontacter, accueillir aussi un conditionnement, donc libérer des potentiels d'harmonie!).

En ce qui concerne notre pratique de massages nous nous intéresserons surtout à la dimension musculo-articulaire.

Comprenons que, fondamentalement, ce système permet d'entrer concrètement en relation avec le monde extérieur, d'explorer l'environnement, de se mettre en mouvement, de se déplacer dans les quatre directions du monde terrestre, de faire, d'agir, d'exprimer, de se mesurer avec ce nouveau monde.

En ce qui concerne l'homme, c'est le développement du sens **de sa propre valeur** qui est en jeu, dans la mesure où il lui faut ici affronter un univers extérieur. Il aura donc un problème individuel **d'évaluation de soi**, de sorte que, si ses valeurs de référence se révèlent trop lourdes, le sujet se sentira diminué, condamné à marcher en rasant les murs, pas à la hauteur de la situation.

Nous sommes dans les conflits de **dévalorisation de soi** et de réduction de la valeur intime de la personne, dans toutes leurs nuances (pas à la hauteur, plus en mesure de, sans valeur, pas assez bien, impuissant à, etc.).

Selon ces nuances, les maux toucheront plus spécifiquement tel ou tel élément musculo-articulaire (l'os, le cartilage, les muscles, les tendons, les ligaments, le périoste, le tissu conjonctif) et pour un élément donné, ils toucheront une partie directement impliquée dans la situation, dans la mise en jeu du mouvement (ex : certains muscles des membres servent à repousser, à écarter de soi, d'autres à ramener à soi, etc.).

Chaque muscle, chaque articulation participent, tels les différents instruments et musiciens d'un orchestre, à une même symphonie : agir, exprimer, faire, communiquer.

Je vais prendre un exemple simple : cueillir une pomme dans un arbre.

Je vais me diriger vers cet arbre pour y être à bonne distance et pouvoir ainsi cueillir le fruit.

**Ce sont nos membres inférieurs** qui nous permettent de nous déplacer, d'aller à la rencontre de cet arbre, nous positionner, ajuster cette position, en avançant ou reculant d'un pas, consolider nos appuis, monter sur la pointe des pieds, être en déséquilibre sur un pied, etc.

Chaque segment de ces membres inférieurs (cuisses, jambes, pieds, hanches, genoux, chevilles) participe pour permettre le geste le plus fin, adapté, adaptable, économique, efficace (imaginez que votre hanche est fixe, que votre genou ne peut pas plier ou que votre cheville ne peut pas bouger. Voyez alors l'intérêt, la spécificité et la complémentarité de chaque partie).

Les maux de nos membres inférieurs peuvent « exprimer » que nous sommes en face d'une attitude, d'un rôle, d'une position, dans laquelle nous ne pouvons, nous ne savons ou n'arrivons pas à être, à nous positionner. Nous avons de la difficulté à nous positionner dans l'espace relationnel du moment (souvenez-vous de toutes ces expressions du langage populaire).

Revenons à nos pommes. Maintenant que j'ai trouvé la juste position, je vais pouvoir réaliser concrètement mon objectif : toucher, saisir, prendre, rejeter, écraser, mettre à la bouche, etc.

**Nos membres supérieurs** sont le vecteur de l'action, de l'expression, de la communication, du rapport de force, de la maîtrise, du contrôle. Nous sommes ici

dans le rapport à l'action, à la réalisation (prendre les choses en main). Alors que pour les membres inférieurs, il s'agit plutôt du rapport à la relation.

Les maux de nos membres supérieurs peuvent être le signe que nous vivons des « tensions » dans notre volonté d'action sur le monde, des difficultés à agir sur quelqu'un ou quelque chose, à faire ou à choisir quelque chose. Ces maux peuvent exprimer la difficulté de la mise en acte, dans le réel, d'idées, de projets.

Notre tronc, notre axe, notre colonne, dans cette cueillette ? C'est le lieu de coordination entre le haut et le bas, « le centre du cercle » des mouvements. (Imaginez là aussi que votre tronc est fixe, et comprenez son rôle dans la découverte de l'espace.)

**L'axe, la colonne** : C'est le lieu d'où part **l'impulsion première** des mouvements qu'ils viennent de la tête, du cœur, des tripes, de « l'intérieur ».

**Le rachis cervical** permet les mouvements de la tête appropriés à la rencontre, au face-à-face. Il permet aussi la fuite (baisser ou tourner la tête), la soumission (incliner la tête), la révolte (redresser la tête, tenir tête) ou la survie (sortir la tête de l'eau).

Le haut des cervicales, à la base du crâne est en rapport avec la protection de la vie (le coup du lapin). Le nerf qui innerve le muscle diaphragme, muscle essentiel pour la respiration, sort de C2 C3.

**Le dos (qui va des épaules jusqu'aux reins) est la région du maintien de la personne dans ses actions et ses relations. Le dos lui permet d'être solide, autonome, de faire face, d'assumer une charge, de trouver sa place et de s'assumer.** Si le dos plie c'est parce qu'il est impossible, difficile ou dangereux de se tenir droit.

**La colonne lombaire** (« *lumbus* » : « rein » en latin) permet symboliquement de combattre et de s'opposer à une personne (lumbago et sciatique surviennent souvent au moment où la personne n'ose pas, n'arrive pas à manifester son opposition pour résister à « l'autre »).

L'épaule, la hanche sont le lieu d'où sort l'impulsion pour se réaliser concrètement (**l'élan**).

Le coude, les genoux sont les lieux de la flexibilité, de l'adaptation (**pendant**).

**Les mains, les doigts, les pieds, les orteils** symbolisent la réalisation concrète de l'acte (**au bout**).

**Le crâne** contient le cerveau, symbolique des idées, des capacités intellectuelles.

**La face** est l'organe symbolique du face-à-face, de l'affrontement (faire face, les yeux dans les yeux, sans sourciller, sans ouvrir la bouche).

**Le coccyx** est l'équivalent de la queue de l'animal. Il sert symboliquement à la manifestation des émotions, notamment du plaisir.

**Le sacrum** est symboliquement un os « sacré ». Durant l'Antiquité, c'était l'os offert pendant les sacrifices. Il protège l'identité personnelle, l'intimité (génitalité, sexualité).

**Prenons l'exemple simple d'un muscle douloureux et tendu :**

Il peut être contracté **en lui-même** (agression directe comme un coup, travail excessif, éirement violent, opération chirurgicale, etc.).