

Gilles Morand

Massage 101.
Pour réussir tous vos
massages



Du même auteur :

Le massage pour tous, le Jour, 1982.

Massage et polarité, éditions de Mortagne, 1989,
deuxième édition, 1999.

Massage pour enfants, éditions de Mortagne,
2001.

Sagesse ancienne : aujourd'hui et demain, éditions
Gilles Morand, 2000.

Tome 2 : *Le Massage à la portée de tous*, 2001.

Tome 3 : *Énergie apprivoisée et évolution*, 2002.

Tome 4 : *Évolution de la conscience*, 2003.

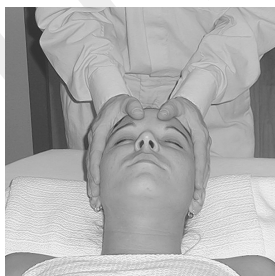
Tome 5 : *Urgence planétaire 2003-2012*, 2004.

Tome 6 : *Qui va sauver la planète ?* (revu et
corrigé), 2005.

Gilles Morand

Massage 101

Pour réussir tous vos massages



Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

Photographe : Marcel Chiocchio

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-332-47295-3

Dépôt légal : janvier 2012

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

Avis important : Avant d'entreprendre une séance de massage universel, si vous êtes dans le doute au sujet de l'état de santé d'un bébé, d'un enfant, d'un adolescent, de votre amoureuse ou de votre amoureux, d'un adulte, d'une personne âgée, ou d'une femme enceinte, n'hésitez pas à consulter d'abord un médecin avant de procéder. C'est une précaution, une forme d'assurance à prendre avant tout massage.

Ensemble ! Sauvons la Terre ! 2007,

Éditions Fondation Littéraire Fleur De Lys,
téléchargez-le gratuitement au :

<http://www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm>,

blogue perso ; <http://massageplus.over-blog.com>

Courriel : gmmassageplus@hotmail.com

Cellulaire : (514) 452-9605

N.B. : Gilles Morand a vendu plus de 200,000 copies de ses œuvres.

Des crédits tous spéciaux en remerciements à Marcel Chiocchio, mon conjoint depuis 30 ans. Berthe, ma mère de 82 ans et mes sœurs : France, Joan, Ginette et Hélène, pour l'aide à la rédaction du manuscrit et qui ont participés à l'élaboration de cet ouvrage. Merci à Lucien et Denis et tous les participants du fond du cœur.

Ce livre est dédié à Marcello Chiocchio, un être d'une grande sagesse qui, depuis près de vingt-huit ans, m'offre avec intelligence de précieux conseils dont je me sers dans mon évolution personnelle. Je le dédie également aux personnes de tous les groupes d'âge qui sont attentives et soucieuses des soins apportés à leurs proches et à leur entourage.

*Quel don merveilleux que celui de nos mains !
Grâce à nos mains, nous pouvons canaliser
l'amour de nos cœurs et alléger
la souffrance de nos semblables.*

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier de tout cœur tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage :

Marcel, pour avoir su capter la magie des mouvements sur caméra numérique.

Les modèles : Marie-Christine (comédienne en herbe, l'important ce n'est pas d'aller au bout du monde, mais d'aller au bout de soi. Merci ! Marie !) et Vincent, Georgette, Myriam, Andrée, Marie-Claude (technicienne en diététique), Alain, Chantal, Yves, Lucie, Claudia, Karine, Patrick et sa fille Zora, Annie et son fils Mathis, Emmanuelle et ses enfants Sacha et Jonathan, Hélène et sa fille Sarah-Maude, Robert, Virginie (danse sociale), Julie (étudiante en nursing), sa sœur Caroline que je salue, Stéphanie et Ouamane et leur nouveau-né Khadidja, Martine, Josée, Suzanne, Janet (maître en reiki) et son enfant Matthieu et son « ado » Keegan. Tous les modèles n'ont pas été retenus. Merci à tous pour votre participation respective.

Merci enfin à tous ceux qui m'ont apporté leur soutien depuis près de trente ans, tout particulièrement à Marcello Chiocchio.

AVANT-PROPOS

Massage 101 est un volume sans prétention, un guide de la santé par le toucher, qui joue bien son rôle d'équilibration de l'énergie grâce à ma méthode universelle de massage. À travers ces pages, je souhaite vous léguer mon expérience, mon approche personnelle de la santé holistique : le corps, les émotions et l'esprit. Chose certaine, vous découvrirez ici le fil conducteur de mes pensées les plus profondes, ce que l'être humain nécessite en tant qu'entretien régulier de la personne, des techniques énergétiques menant vers l'équilibre, et des soins à l'égard de soi-même. En parcourant ces lignes, vous apprendrez comment faire.

À force de séances répétées, il va de soi que la pratique fréquente du toucher massage amène à sa maîtrise à long terme. C'est pourquoi, après quelques années, à titre d'exemple, un massage universel, s'appliquant à tout le monde a fait surface. C'est avec un grand plaisir que je veux vous initier aujourd'hui, vous tous, lecteurs et lectrices, aux bienfaits du massage universel !

Faites-vous plaisir en pratiquant le massage amoureux ou le massage tantrique, tels que je les aborde dans ce livre, afin de réussir vos relations amoureuses et de solidifier vos liens affectifs. De nos jours, la vie file à toute vitesse, alors il faut s'accorder un temps de repos pour se centrer sur le moment présent de l'amour et de la bienveillance envers l'autre : Accéder à son énergie sacrée ! L'énergie du cœur !

Après un doux massage bienfaisant, l'énergie circule bien. Les enfants en raffolent et l'adolescent en fera bon usage pour apprécier « la qualité du moment », c'est-à-dire l'atmosphère à créer, la relation d'aide envers l'autre.

Découvrez l'image saine qu'une pratique de massothérapie, professionnelle et sérieuse apporte à votre vie, à votre santé et à celle des autres, tout en les soulageant !

Ces pages ont nécessité de nombreuses heures de travail. Puissiez-vous poursuivre le rêve de sauvegarder la santé à tout prix, en partageant l'expérience du toucher avec ceux qui vous côtoient tous les jours et en leur apportant un certain secours. Dans cette optique de soutien et de réconfort, c'est l'esprit d'amour et de compassion qui prédomine dans cet ouvrage.

INTRODUCTION

De toutes les formes de relaxation, le massage est l'art qui procure à l'être humain la détente la plus complète. Grâce à son approche et sa technique de toucher universel, cette pratique ancienne de plus de cinq mille ans, trop longtemps réservée à une classe privilégiée, est de plus en plus populaire et accessible à tous.

D'ailleurs, depuis que l'être humain est sur la terre, il a pris l'habitude de soigner ses maux corporels en se servant des plantes et de leurs essences, employées par voie externe ou interne, en les respirant avec leurs huiles essentielles. Il les appliquait sur la peau par des mouvements de friction et de pétrissage, ou tout simplement dans le bain quotidien. Ce que l'être humain a appris sur lui, il l'a offert à autrui.

De leur côté, les Amérindiens imposaient les mains au-dessus de l'endroit blessé ou malade et, à l'aide certainement d'un produit naturel, d'une formule magique, d'une prière aux esprits de leurs pères, de la Nature et aux esprits des animaux (leur animal totem), le tout accompagné d'une danse

circonstancielle, ils réussissaient même à guérir leurs malades. On les reconnaît sous le nom de chamanes.

Et puis les prêtres égyptiens eux aussi connaissaient la médecine. Ils utilisaient le pouvoir des plantes, de leurs essences, et l'énergie qui sort de la main. Nous n'avons qu'à regarder leurs hiéroglyphes pour découvrir que la main jouait un rôle d'une grande importance. On la retrouve sur presque tous les hiéroglyphes. Déjà à cette époque, les prêtres égyptiens remplaçaient les vertèbres.

Le pouvoir de la main aujourd'hui

Comme on le voit par ces exemples, de l'homme des cavernes à nous aujourd'hui, le pouvoir de la main a toujours existé. On dit que la main est le prolongement naturel de notre cerveau. Reconnaissons son pouvoir ! Expérimentons-le avec notre partenaire en dévoilant notre tendre et sensuel message d'amour.

Le massage, c'est l'art du toucher et le toucher guérit. Ne dit-on pas qu'une main réconfortante apaise les soucis ? Une main soignante rassure et calme. Le massothérapeute transmet un état d'âme bienfaisant par le geste chaleureux et énergique qu'il pose sur la personne massée. C'est pourquoi tout le monde, à quelques exceptions près, s'entend pour dire que le toucher – que ce soit par une petite tape encourageante sur l'épaule, une poignée de main cordiale ou une accolade – améliore leur qualité de vie, enrichit leur train-train de vie quotidien et rapproche les gens sur le plan émotionnel.

À une époque où l'ordinateur, le réseau Internet et la vie active nous éloignent peu à peu les uns des

autres, il est primordial de privilégier le toucher comme contact humain, et de se rapprocher plus que jamais, d'où l'importance de maîtriser, ou du moins de comprendre certains rudiments du massage.

En fait, la vie passe si vite aujourd'hui qu'on ne se touche plus. On dispose de si peu de temps pour les caresses, car on ne prend justement plus le temps. On abandonne même les aînés en les laissant dans des résidences pour personnes âgées. Plusieurs y sont oubliés et n'y reçoivent jamais plus d'âtresintes. Apprenez à aimer toucher les autres, surtout quand vous avez leur approbation, il va sans dire.

Combien de fois ai-je entendu : « Tu es masseur, toi ? Eh bien, veux-tu s'il te plaît me masser le dos, car j'ai un mal atroce ! » J'ai toujours satisfait à la demande, j'ai toujours cherché à soulager les maux modernes de mon entourage, à la clinique et à mon lieu de travail, au centre hospitalier.

Au Québec, tout comme en Europe et partout ailleurs dans le monde, le massage est très répandu. Tous n'ont pas les moyens de se payer un masseur ou un massothérapeute. *Massage 101* vient donc répondre par sa matière à un besoin criant pour ce qui est des techniques simples de massage. On veut apprendre à masser adéquatement et sainement l'autre, et on aime se faire masser en retour, car ça fait tellement de bien ! Vous savez, tout le monde y gagne !

Personne ne peut vivre sans contact humain, et le toucher y est pour quelque chose, sinon on risque de sombrer dans un manque d'amour, occasionnant tristesse, soucis et anxiété. L'amour envers l'autre, voilà la clé ! L'amour est un merveilleux guérisseur. De siècle en siècle, nos ancêtres ont loué l'amour, ce merveilleux guérisseur. S'il n'y a plus d'amour,

la force de vie arrête et le corps marquera cet arrêt. Point n'est besoin d'essayer d'aimer ou de susciter l'amour, car l'amour, c'est notre nature essentielle et vraie.

L'énergie à transmettre, c'est l'amour !

La main possède une énergie qui se transmet. Les grandes civilisations le savaient et s'en servaient pour soulager ou pour guérir les dignitaires de la cour, les paysans et les simples citoyens.

Soyons de doux et de tendres transmetteurs d'amour ! Prenons conscience de ce flux d'énergie sublime qui possède un pouvoir magique et que nous détenons entre nos mains.

Aimez assez l'autre pour vouloir diminuer sa douleur. Vos mains ne demandent qu'à apprendre comment palper convenablement l'enfant, la femme enceinte, le bébé, l'adolescent, votre amoureux, les membres de votre famille, une personne âgée, le collègue de travail ou l'ami. C'est pourquoi j'ai voulu offrir aux lecteurs un livre au contenu simple à comprendre et facile à appliquer.

En fait, c'est l'énergie de base, le carburant des participants, c'est l'amour, l'affection, la compassion envers l'autre. La bienveillance d'une main rassurante sur celle d'un malade au centre hospitalier, au centre d'accueil, au C.L.S.C., en travail social comme à la maison, au chalet, à la plage, en voyage et au travail est toujours bienvenue. C'est pourquoi une séance complète de toucher massage universel est décrite ici afin de vous familiariser avec la technique simple que je vous propose. Le toucher massage convient à toute personne, car c'est une technique universelle

d'approche du corps qui peut se pratiquer en tout temps sur tous les sujets possibles.

De plus, je vous invite à développer votre sens du partage (dans le respect de l'autre), et votre sens du toucher. On m'a souvent avoué : « J'ai peur de masser ! Je ne connais pas assez l'anatomie et la physiologie, en général ! » En fait, il est toujours bon d'en connaître suffisamment sur le corps et les systèmes qui le constituent, mais ce n'est pas une obligation de tout savoir.

Les connaissances que je vous transmets dans *Massage 101* suffiront à vous faire comprendre qu'une main qui frotte un dos est toujours la bienvenue, même s'il s'agit des mains bienveillantes d'un profane. L'important c'est l'intention de faire du bien. En somme, le fait de communiquer par le toucher réparateur avec amour et compassion est un geste à la portée de tous !

Massage 101 est un guide pratique pour tous ceux et celles qui s'intéressent au bien-être des autres et de soi, grâce à une méthode universelle qui a fait ses preuves depuis des milliers d'années : la magie des mains qui guérissent dans un état « metta », d'amour et de compassion. Voilà la vraie technique ! L'humanité en a grandement besoin.

En ces temps décisifs de notre histoire où il faut penser « vert », mon travail s'inscrit dans cette ligne de pensée, car il propose de créer des vies plus saines en harmonie avec la nature et la santé ! (Tout comme les adresses électroniques en fin de volume).

Massage 101 est un outil essentiel pour votre détente générale. En fait, si vous ne considérez pas qu'une séance de massage soit un des points

culminants de votre semaine, et même de votre vie, c'est probablement que vous n'avez pas encore essayé, ou que le massage donné n'était pas adéquat.

Qu'il soit pratiqué dans le cadre d'activités physiques, sportives ou en plein air, le massage est efficace, entre autres pour :

- Un os brisé (après déplâtrage) ;
- Une bronchite asthmatique ;
- Une maladie du cœur (circulation sanguine) ;
- L'amélioration des habitudes de vie ;
- Une indigestion et constipation ;
- Un désordre neuromusculaire ;
- Un problème relié au troisième âge ;
- Un problème émotionnel ;
- Une réaction postchirurgicale ;
- Un désordre du sommeil ;
- Une crampe, une entorse, une foulure ;
- Un syndrome articulaire temporomandibulaire (SAT) ;
- Un soutien pour patient sidéen ;
- Un cas d'abus physique et beaucoup d'autres affections encore.

Lisez ce livre et offrez à d'autres les plaisirs et les joies de mes découvertes personnelles, pour l'amour de la vie. *Massage 101*, c'est prendre soin de soi et des autres à tous les niveaux.

Puissent ces quelques pages nous ramener à un esprit de joie, d'harmonie et d'amour pour que tous les êtres vivants sur la terre agissent un jour avec compassion !

Bons massages !

Gilles Morand