

Le massage, la clé du bien-être

Rencontre avec Renato Pappalardo, professeur de massages traditionnels

Si tout le monde (ou presque) aime se faire masser, vous êtes de plus en plus nombreux à apprendre les techniques du massage. Que ce soit pour devenir professionnel ou simplement prendre soin de vos proches, des formations sont accessibles. Rencontre avec Renato Pappalardo,



N'importe qui peut-il apprendre à masser ?

Oui, encore faut-il être clair sur la démarche et l'objectif de cet apprentissage. D'une manière globale, le Toucher fait partie de nos sens qui nous aide à définir l'extérieur et ses qualités. Dans l'apprentissage du massage, nous apprenons à appréhender un corps, un être humain et à se caler à sa vibration spécifique, à ses besoins et à ses limites. A un autre niveau, éveiller ce sens par cet apprentissage aide à faire fondre nos hésitations et notre manque de confiance à aller vers l'autre.

Peut-on simplement vouloir apprendre pour masser en privé ?

Les mouvements, la gestuelle naissent souvent de l'intuition et de l'amour porté entre deux Êtres. L'exemple le plus courant est le mouvement spontané de la friction et du contenant que la Mère applique à son enfant lorsqu'il se blesse. Un large choix de techniques peuvent bien sûr améliorer et amplifier ce mouvement intuitif dans l'échange privé.

Combien de temps faut-il pour devenir un bon praticien en massage bien-être ?

Combien de temps faut-il pour développer son écoute, sa présence, sa patience et son ressenti ? Là, l'adage "nous sommes tous égaux" trouve un écho très différent chez les uns et les autres. En tant que pratique corporelle, un certain niveau d'exigence et d'engagement est recommandé. Et puis le temps d'intégration est plus ou moins rapide selon les parcours de chacun. Le temps moyen de formation observé pour être un bon praticien en massages bien-être et être à l'aise dans l'ensemble d'une séance complète est **d'environ 2 ans**, en sachant qu'une séance comprend plusieurs phases :

- > l'accueil ;
- > l'entretien ;
- > définir l'objectif et les besoins du massé ;
- > le massage avec ses techniques ;
- > la fin de séance (feedback).

Quels sont les massages les plus réclamés actuellement ?

Un certain engouement pour les approches orientales tels que les massages ayurvédiques, japonais et certaines techniques Taoïstes sont toujours très présentes sur les cartes de soins. Mais les tendances bougent. Ces techniques sont souvent reliées à des philosophies de vie très prisées par les occidentaux car prometteuses de changement et de retour vers Soi par l'aspect méditatif qu'elles véhiculent.

D'autres approches plus occidentales et psycho-corporelles telles que le massage Esalen, Sensitif, Biodynamique et Évolution commencent à prendre leur place chez une population en quête de toucher plus profond et respectueux des différentes structures énergétiques et caractérielles.

Leurs différences sont souvent liées au fait qu'il n'y a pas de protocole pré-déterminé. Il y a également des différences dans les structures qui accueillent ces thérapeutes. Ce qui est important, c'est de les voir et de les considérer comme complémentaires car elles participent chacune à des niveaux différents du corps et de l'Être humain.

Faut-il s'ouvrir à d'autres disciplines pour devenir un bon masseur ?

A l'origine, l'univers du massage possédait en lui même différentes disciplines. C'est pour cela que dans toutes les traditions, la transmission du massage était accompagné d'un travail précis et profond sur le thérapeute en même temps qu'il intégrait les techniques. Un travail précis sur son corps par le mouvement, la respiration, l'enracinement que l'on retrouve dans les yogas et les arts martiaux, mais aussi un développement de son magnétisme et de son ressenti, et enfin des pratiques méditative censées éclaircir son mental.

Merci Renato d'avoir répondu à nos questions.