

CERTIFICAT DE MONITEUR BENEVOLE - 2018

# Tuishou-Massage Concepts & valeurs partagés

---

Mémoire AMCI - Taichi - FAEMC

**FAVERO, ALAIN**  
**JUIN 2018**

# Plan

Introduction .....	2
<b>1) La Globalité .....</b>	<b>2</b>
<b>2) L'écoute du partenaire dans le Tuishou et dans la pratique du massage .....</b>	<b>3</b>
<b>3) L'Ancrage .....</b>	<b>4</b>
<b>4) La respiration .....</b>	<b>4</b>
<b>5) La fluidité .....</b>	<b>5</b>
<b>6) Regain d'énergie .....</b>	<b>5</b>
Conclusion .....	6

## Introduction

J'ai trouvé intéressant de comparer le massage en tant que masseur et le Taïchi en tant qu'assistant et particulièrement dans la pratique du Tuishou. Effectivement la notion de partenaire dans la pratique du Tuishou et lors de séances de massage permet de rapprocher les deux individus mais aussi par certains aspects les deux disciplines.

Pratiquant le Taïchi depuis une quinzaine d'années, j'ai entrepris une formation en massage bien-être depuis environ trois ans. Lors du premier atelier de massage, plusieurs éléments m'ont interpellé par rapport au Taïchi et je ne pouvais m'empêcher d'observer des similitudes entre les deux pratiques. Par exemple la notion de globalité : on ne masse pas avec les mains mais avec le corps entier.

D'autres éléments sont aussi apparus tels que : l'écoute, l'ancrage, la fluidité, la respiration. Tous ces éléments lorsqu'ils sont bien en place permettent une meilleure circulation d'énergie et au final un regain d'énergie.

Au fil du temps, je me suis aperçu que la pratique du Taïchi et du massage s'enrichissaient mutuellement mais plus profondément j'ai compris que ces éléments similaires (l'écoute, l'ancrage, la respiration, la fluidité) étaient des notions de bases primordiales et essentielles dans de nombreuses disciplines. Ce sont des éléments incontournables qui aident à la pratique, notamment lorsqu'il y a une interaction avec une autre personne. Finalement, les intégrer et les transmettre lorsque cela m'est possible lors de mes interventions apportent un double bénéfice : pour moi en tant que future enseignant, aux élèves pratiquants le taïchi, et aux « patients » qui se font masser.

### 1) La Globalité

Cette notion est importante dans le massage et au Taïchi. En effet le Taïchi tire une grande partie de son efficacité par l'exécution des mouvements avec l'intention de « globalité » afin de créer une force non musculaire. L'ensemble du corps travaille lors de l'exécution des mouvements permettant ainsi plus de souplesse, moins de dureté (en opposition avec principalement l'utilisation d'un membre unique). Une meilleure cohésion du corps amène ainsi un mouvement plus fluide, souple et entraîne une meilleure efficacité aux mouvements. Au contraire la contraction musculaire retire l'efficacité du mouvement.

C'est la recherche par la répétition des mouvements justes, à l'aide de tests également, qui construit peu à peu des mouvements minimalistes efficaces, globaux.

On observera de la même manière dans le massage cette recherche d'effort minimum par des manœuvres qui monopolisent le corps entier du masseur.

Effectivement l'utilisation du corps entier dans le massage permet d'être plus souple, plus puissant et donc efficace. Chaque geste est accompagné par l'ensemble du corps en mouvement. De cette manière l'énergie circule.

## **2) L'écoute du partenaire dans le Tuishou et dans la pratique du massage**

Le Tuishou, (appelé aussi mains collantes, poussées des mains, mains poussantes) fait partie des exercices de Taichi indispensables. Il est une base essentielle pour s'ouvrir à soi et aux autres, et permet d'être d'une manière générale plus à l'écoute. Enfin il est aussi le complément à l'apprentissage des formes à mains nues et une bonne entrée en matière pour le combat.

L'écoute du partenaire permet de doser sa force afin de proposer quelque chose de léger et d'agréable tout en étant présent (à soi et à l'autre), prêt à tout moment à « riposter » à une attaque.

En effet, avoir l'intention tournée vers le partenaire amène un travail interactif. Cette interaction n'est possible que si au préalable, la technique en elle-même est maîtrisée par les deux pratiquants. La prise en compte du partenaire donne au Tuishou un aspect dynamique, interactionnel et une connivence. On passe de la dimension « seule » à une dimension « à deux » qui développe l'écoute et qui oblige un réajustement entre les deux partenaires.

Cette attention active permet de pressentir les différents potentiels (PENG, LU, JI, AN...) afin de placer la réponse avec le bon timing ainsi que l'absorption puis la transformation.

Sans écoute du partenaire, le Tuishou serait une suite de mouvements automatisés, mécaniques. De ce fait, sans notion d'écoute : pas d'anticipation possible. Ainsi lors de l'exécution d'un potentiel, le partenaire se verrait incapable de riposter et subirait l'attaque du partenaire.

Dans le cadre du massage, l'écoute verbale permet de favoriser la mise en confiance « du massé » par la communication. Il est important, avant de masser, d'être attentif aux paroles « du massé » afin d'être au plus proche de ses attentes.

Pendant le massage, il est important d'être à « l'écoute du corps » avec ses mains pour percevoir les choses non dites : type de peau, tension des muscles, rythme respiratoire, nœuds... L'écoute permet d'appliquer la juste pression. Sans cette écoute, le massage serait la reproduction d'un protocole standard, une suite d'enchaînement non personnalisée.

Après le massage, le Feedback permet de partager les sensations, les meilleures moments, les points à améliorer, afin de réajuster et d'améliorer le prochain massage.

D'un point de vue pédagogique, pour les deux disciplines, il est important de sensibiliser les élèves à l'écoute du partenaire. Sensibiliser les élèves à l'écoute du partenaire dans le Tuishou dès le début des cours donne la possibilité d'intégrer la notion d'interactivité. Cela permet de mettre des mots, de préciser certains points sur des impressions pouvant être abstraites. Avec l'expérience, cette qualité augmente la confiance et accroît le référentiel des ressentis.

On peut développer l'écoute du partenaire ou de la personne massé en fermant les yeux. Dans le massage cela augmente le sens du « toucher » et amène un massage plus adapté, personnalisé. Dans la pratique du Tuishou, fermer les yeux accentue la présence du partenaire et favorise l'anticipation de ses mouvements.

L'auto-massage fait aussi partie des arts martiaux internes, celui-ci échauffe, facilite la circulation de l'énergie dans les méridiens et libère également les tensions. Il change parfois notre propre perception de nos mouvements (différences perfectibles avant et après l'auto-massage). L'auto-massage est un trait d'union entre les deux disciplines, et son intégration dans les cours rapprocherait les deux univers et enrichirait la pratique.

Cet aspect « d'auto-écoute », très intéressant, a été vu en partie avec Mohamed Ahamada durant la formation.

### **3) L'Ancrage**

Être ancré, c'est prendre conscience de notre enracinement à la Terre, de ses appuis, de son corps dans son intégralité. L'ancrage physique, c'est pratiqué avec la globalité de son corps en respectant ses articulations avec de bonnes postures.

L'ancrage dans le massage, c'est massé avec la totalité du corps (et non principalement avec ses mains), tout en étant en relation avec la personne. De la même manière, dans le Tuishou, on mobilise l'ensemble de son corps et on reste en relation permanente avec le partenaire.

L'Ancrage (psychologique) dans le massage : c'est être stable, aligné émotionnellement (calme physique et mentale). Dans le Tuishou, la présence aux mouvements et au partenaire augmente la réactivité, l'écoute et la fluidité.

### **4) La respiration**

L'importance de la respiration n'est plus à démontrer dans le Taichi. Celle-ci est un élément incontournable. Le masseur doit également faire attention non seulement à sa respiration associée aux mouvements afin de garder son énergie mais il doit aussi être vigilant à la respiration du massé. L'analyse de la respiration donne des informations importantes sur l'état du massé : s'il est décontracté, tendu, révèle une zone plus sensible...

La pratique dans les deux domaines demande une synchronisation du mouvement et de la respiration afin d'obtenir le bienfait escompté.

## **5) La fluidité**

Un bon massage, une bonne séance de Tuishou sont « réussis » s'ils s'inscrivent dans la continuité. Il y a comme un flux continu où l'impression dominante est l'unité corporelle, une présence sans force qui n'est pas morcelé par les mouvements du corps. Par conséquent, entre les deux partenaires, cela facilite « le dialogue », se crée alors une meilleure connivence. Ainsi les manœuvres s'enchaînent de manière harmonieuse, avec une plus grande fluidité. Les déplacements dans le Tuishou entre le haut et le bas du corps se coordonnent pour former un « tout ».

La fluidité amène aussi la légèreté dans le Tuishou, essentielle dans la non utilisation de la force musculaire et donc pour mieux laisser passer l'énergie et les potentiels.

Dans le massage, la fluidité du masseur entraîne un lâcher prise du massé, qui souvent, lui faire perdre la notion du temps.

## **6) Regain d'énergie**

Le Taichi et le massage améliorent la circulation de l'énergie dans le corps, retirent les blocages... Après une séance, on se sent régénéré, « ouvert », l'énergie circule mieux : comme une sieste régénératrice. En revanche, une séance de sport peut, si elle est poussée : puiser beaucoup d'énergie.

Lorsque j'ai commencé le massage, je pensai que le masseur dépensait beaucoup d'énergie en massant. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le masseur aussi ressent un bien être après une séance. Certes, on consomme de l'énergie suivant l'intensité, le rythme que l'on met dans le massage, mais, dans le même temps, le ressenti est assez proche de ce que l'on ressent après une séance de Taichi. On ressent ce regain d'énergie si l'on pratique de manière globale son massage, en coordonnant sa respiration. En massant, le corps est « auto-massé » par les manœuvres effectuées, à condition que tout soit en place : le positionnement du corps, l'ancrage...

L'intention bienveillante du masseur a aussi un effet sur son psychisme et sur son corps physique qui sera ressentie par le massé. Le bien-être du massé après la séance procure aussi une satisfaction au masseur, celle d'avoir réussi à détendre, d'avoir fait du bien. Ce retour positif amène un bonheur partagé (don et contre don).

Dans le Taichi, l'enseignant guide l'élève à être plus à l'écoute de lui-même et à se détendre avec une intention bienveillante. L'enseignant en rappelant l'importance de la respiration, accompagnera l'élève vers plus de fluidité. Grâce à toutes ses intentions (du professeur & de l'élève) l'énergie circulera mieux dans le corps.

## Conclusion

J'ai intégré naturellement dans ma pratique du massage tous les éléments présents dans le Taichi, ce qui lui donne, une qualité, une empreinte singulière.

La globalité dans la pratique du Taichi, l'écoute de son corps et l'attention à l'autre a façonné ma pratique du massage. Les différents points abordés plus haut (écoute, ancrage, fluidité...) m'influencent en tant que pratiquant et en tant qu'enseignant. Les répercussions de ces concepts vont au-delà du champ des arts martiaux et du massage, ils influencent ma façon d'être dans la vie en générale.

Le Taichi et le massage permettent une reconnexion « corps-esprit » profondément ancré culturellement en orient, qui continuera dans le futur, je pense, à se développer en Occident.

Cette intention d'écoute, d'observation, permet une ouverture dans de multiples situations ; et dans l'enseignement améliore la pédagogie par des remises en question permanentes.