A LA DECOUVERTE DU MASSAGE BALINAIS

Le massage balinais encore appelé "Pijat Bali" ou "Pijat" bénéficie de l'influence des différentes cultures présentes en Indonésie. A Bali, on trouve des dizaines de techniques différentes car Bali est un point de rencontre entre l'Inde, l'Indonésie et l'Asie du Sud avec la Chine. C'est donc une combinaison des grandes origines des techniques asiatiques avec, d'un côté les Indiens et la médecine ayurvédique et, de l'autre, les Chinois et la médecine traditionnelle chinoise.

LES PRINCIPES DE BASE DE LA TECHNIQUE BALINAISE

Le massage balinais a pour objectif d'offrir au client un équilibre parfait entre son corps et son âme. Une harmonisation de ces deux éléments permettra de ressentir un profond bien être. Les enchaînements et les manœuvres sont riches et variés.

Elle s'effectue en deux parties : la technique débute par une prise de contact avec les chakras ainsi que des pressions sur les méridiens à travers un Sarong (un paréo balinais) et se poursuit, après avoir huilé le corps du client, avec des lissages, des étirements et des flexions, des pressions glissées, des glissements ou pétrissages avec les phalanges...

Le but d'une séance de massage balinais est de stimuler les points énergétiques de notre corps, de travailler sur ces points d'énergie afin de détendre les tensions musculaires et de relaxer l'esprit. Une fois réveillés, ces points favorisent la circulation sanguine et activent les défenses immunitaires de l'organisme.

Partant du même principe que celui de la technique ayurvédique, la technique balinaise vise également l'équilibre de 3 éléments : l'air, l'eau et le feu, organisés selon trois doshas : Vata, Pitta et Kapha.

LES CHAKRAS

Le terme "chakra" provient du sanskrit et signifie roue. Ce sont des centres d'énergie situés dans le corps énergétique. Il y a sept chakras majeurs, le premier à la base de la colonne vertébrale et le septième au sommet du crâne.

C'est à travers les chakras que circule le Prana, le Chi ou l'Energie Vitale. Les chakras accumulent le Prana et l'énergie devient de plus en plus subtile à mesure qu'elle s'élève de la base des chakras vers le sommet de la tête.

Dans l'image orientale traditionnelle, le chakra est vu comme une fleur de lotus. Cette représentation, conjuguée au symbolisme de la roue, donne l'image d'une forme circulaire tournant sur elle-même tandis que les pétales de la fleur de lotus

se déploient l'un après l'autre. Chaque chakra a ses caractéristiques et correspond à une couleur, à un élément et à des fonctions physiques et émotionnelles très précises.

Par des légères pressions, balancements ou lissages sur les chakras, la technique Balinaise permet, en stimulant ces centres énergétiques, de rééquilibrer le Prana (énergie vitale) du client.

LES PRINCIPAUX MERIDIENS DE LA MEDECINE CHINOISE

La médecine chinoise appelle "méridiens" les canaux qu'emprunte l'énergie. Ce sont eux qui permettent à l'énergie de circuler dans l'organisme et de faire ainsi fonctionner le corps tout entier.

Les méridiens principaux sont au nombre de 12 et sont la poutre maîtresse de l'acupuncture et du Tui Na*. Ils parcourent la tête, le tronc, l'abdomen et les membres tantôt sur la partie antérieure du corps, tantôt sur la partie postérieure et forment un système de circulation fermée. Chaque méridien a son trajet propre, son horaire énergétique et correspond à un organe, à une entraille ou à une fonction dont il porte le nom.

Dans le massage balinais, nous travaillerons essentiellement sur les méridiens de la vessie et des intestins.
Le méridien de la vessie circule du coin interne de l'œil, le long de la colonne vertébrale, jusqu'à l'ongle du petit doigt de pied. Il agit sur le système nerveux et élimine les toxines. Le méridien du gros intestin circule de l'ongle de l'index, coté pouce, sur le dos du bras jusqu'à la base du nez. Il empêche la stagnation de l'énergie.
Le méridien de l'intestin grêle circule de l'ongle externe de l'auriculaire jusqu'à l'oreille, face arrière du bras en passant par l'omoplate. Sa fonction est d'assurer l'assimilation des éléments en contrôlant la séparation de ceux qui sont "impurs" dirigés vers les viscères d'élimination (GI et vessie) de ceux qui sont " purs" dirigés vers la Rate-pancréas. Il joue le même rôle sur le plan psychologique.

**La technique du Tui Na est, avec l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise et les exercices énergétiques (Qi Gong et tai-chi), l'une des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). Il est donc fondé sur la vision à la fois "énergétique" et très pratique qui est propre à la MTC. Tui signifie "pousser" et Na, "saisir". Ce sont les 2 types de manipulations les plus couramment utilisées dans la technique thérapeutique chinoise.*

LES DOSHAS

L'univers est constitué d'éléments fondamentaux : l'espace, l'air, le feu, l'eau, la terre. En Ayurveda, il en va de même avec le corps... L'individu est constitué de ces éléments qui, en s'associant, deviennent les "doshas", qui constituent la force de la vie et permettront au corps de se trouver ou non en équilibre. Il existe 3 doshas : Vata, Pitta, Kapha.

C'est l'ensemble des trois qui permet la vie. Si l'une ou l'autre de ces forces se dérègle, l'ensemble de l'édifice de la vie humaine est ébranlé et laisse la place au désordre et à la maladie.

Vata vient de l'association de l'éther et de l'air. Il représente l'énergie vitale (le Prana). Il gère les mouvements volontaires et involontaires du corps et de l'esprit. Il se loge au niveau de la tête et de l'aura (une autre théorie le situe au niveau du sacrum et du nombril).

Pitta provient principalement du feu. Il intervient dans toutes les fonctions de transformation du corps et des sens. On le perçoit au niveau digestif. Il se loge entre le cœur et le nombril.

Kapha procède de l'eau et de la terre. Il représente toute la stabilité de l'individu et ses racines. L'eau se situe sous le nombril. La terre se situe sous les organes génitaux.

CONCLUSION

Le massage balinais est une technique complète, à la fois douce et tonique, relaxante et énergétique. Il n'existe pas qu'un seul massage balinais mais bien plusieurs comme toutes les techniques résultantes d'une tradition familiale et ancestrale orale, différentes selon les praticiens, les villages, les familles.

Très agréable à donner, la technique balinaise est une véritable chorégraphie pour le praticien. Les mouvements portent des noms exotiques comme : "pattes de chat, pattes de chien, danse ou vagues balinaises...".

Les gestes de cette technique s'adaptent parfaitement à un massage à 4 mains. Les praticiens exécutent dans ce cas une chorégraphie synchronisée qui emportera le client sur les vagues d'une plage balinaise.

Michel Van Breusegem