

Massages SGM Extraits du livre "les meilleurs massages de Paris" Edition Parigramme.



Les meilleurs massages de Paris

Raffinés, exotiques, confidentielles ou tendance, les adresses les plus zen de la capitale.

Les massages de prise de conscience

Nous sommes nombreux à marcher à côté de notre corps, à vivre dans notre corps sans vraiment le connaître, sans en percevoir les formes ni les contours. Mais il existe des massages qui peuvent nous aider à mieux habiter notre corps.

Le Sensitive Gestalt Massage

Créé à San Francisco dans les années 1960 par Margaret Elke, le message californien a été adapté en France sous le nom de Sensitive Gestalt Massage (SGM) par Ulla Bandelow et Raoul Becart. Ce massage éveille à la diversité des sensations, il aide à ressentir son corps dans ses moindres recoins et permet de se ressentir peu à peu comme un tout, un être complet. Ainsi, on peut se faire masser nu(e) ou plus habillé(e), mais, pour être vraiment efficace, le SGM doit agir sur la plus grande surface de peau possible, l'objectif étant d'arriver à ce que la personne massée accepte son corps dans sa nudité pour pouvoir s'accepter elle-même entièrement. Parce que mieux connaître son corps, c'est mieux se connaître soi-même, le Sensitive Gestalt Massage favorise la prise de conscience dans l'ici et le maintenant des émotions et des tensions, quelles qu'en soient leurs origines.

Comment ça se passe ?

Chaque séance débute par un entretien puis se poursuit par un moment de relaxation avec des exercices de respiration. Le massage se pratique généralement à l'huile. Les mouvements sont doux et enveloppants au départ, effectués en symétrie, à droite et à gauche du corps, produisant un effet structurant. Au fur et à mesure, ils évoluent en pressions glissées qui deviennent plus précises, plus profondes et qui peuvent insister sur des zones douloureuses. Ces pressions peuvent alterner avec un toucher plus superficiel: grattements, effleurements, chatouillements, la précision du geste contribuant à l'affinement des sensations. Le massage comprend aussi des étirements, des balancements, des mobilisations, des rotations de la tête, des bras, des jambes. Enfin, la séance se termine par un échange verbal pour exprimer son ressenti.

Verdict

Ce massage maternant, très respectueux, est le plus beau massage existant, l'un des plus relaxant aussi.

Le massage prénatal, la découverte des sensations

Le massage prénatal (autrement appelé "massage latéral") a été créé lui aussi par Margaret Elke au début des années 1980, à l'intention des femmes enceintes. Ce massage inspiré du Sensitive Gestalt Massage, outre qu'il permet de soulager la future maman des inconforts liés à la grossesse, l'aide à s'abandonner à la sensation, à être à l'écoute de son corps. Introduire ce massage dans la vie de la femme enceinte, c'est lui permettre de réhabiliter le toucher, c'est l'amener à prendre conscience de l'importance du contact corporel pour elle-même et pour l'enfant à naître.

Comment ça se passe ?

Etant donné qu'une femme enceinte a de plus en plus de mal à s'allonger sur le ventre ou sur le dos, le massage s'effectue en position latérale. Confortablement installée avec un oreiller sous la tête, un coussin dans les bras et une jambe posée sur un polochon, elle est massée dans cette position pendant une demi-heure. Ensuite, elle se retourne pour être massée de nouveau pendant une demi-heure de l'autre côté pour que tout le corps soit touché. Après avoir appliqué de l'huile d'une manière douce et apaisante, on masse progressivement les pieds, les jambes, le dos, les bras et les mains, la nuque, le torse et le ventre. Contrairement à ce qu'on s'imagine souvent, il y a un seul mouvement sur le ventre, les parties les plus massées étant les jambes, le sacrum et le dos, c'est à dire les parties les plus fatiguées. A la fin, on pose une grande serviette chaude sur le corps et, après avoir effectué un certain nombre de pressions d'"enracinement", on laisse la personne se reposer.

Verdict

Ce massage permet de lutter efficacement contre la fatigue croissante de la grossesse, mais c'est aussi un véritable moment de cocooning qui aide la femme enceinte à lutter contre le stress ou contre l'angoisse.

Le massage devient un pause dont on sort radieuse et détendue.