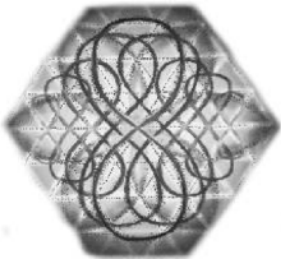


Massage rythmique en lemniscate et aroma-massage

Le massage en lemniscate



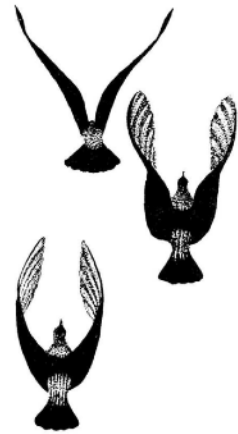
“Du grec, lemniskatos qui veut dire ruban. La méthode de ce massage fut découverte et mise au point par Rudolf Steiner, Autrichien né en 1861, ainsi que par les doctresses Margarethe Hauschka et Ita Wegmann. Rudolf Steiner, pédagogue et philosophe est le fondateur de l'anthroposophie, enseignement spirituel fondé sur un corpus de techniques essentiellement méditatives et psychophysiologiques, visant à restaurer l'harmonie entre l'Homme, l'univers et ce que Steiner désignait comme les « mondes supérieurs ». C'est-à-dire au delà du monde physique : le monde éthérique, le monde psychique et le monde spirituel.

Ainsi, ce massage au mouvement universel nous vient d'Europe.

Selon ces trois auteurs, tous les mouvements de nos liquides internes, nos respirations pulmonaires et nos corps subtils se font en lemniskate, c'est-à-dire en courbes planes ayant la forme d'un 8. L'énergie vitale circule selon ce principe, et l'importance du massage en lemniskate réside dans sa rythmicité. Sa rythmicité agit sur les corps subtils et à l'intérieur de l'être par résonance.

L'action du lemniskate harmonise surtout le côté émotionnel, le psychisme avec le monde physique lors de perturbations d'ordre psycho-affectif, ou chez des personnes présentant des troubles nerveux (angoisse, nervosité, sensation de séparation). Cette technique apporte une détente physique et psychique qui permet au patient de faire face avec plus de sérénité aux problèmes de sa vie quotidienne.

L'homme étant un microcosme dans le macrocosme, le mouvement du lemniskate favorise la libre circulation de l'énergie vitale. Il contribue ainsi à éviter l'apparition des troubles qui perturbent l'équilibre de l'individu lorsque celui-ci perd la conscience de son appartenance à l'univers. Toujours selon Steiner, pour que l'être humain soit en bonne santé, les trois pôles de l'être doivent se maintenir en équilibre : neuro-sensoriel / rythmique (coeur) / métabolique. Par exemple trop de feu provoque des inflammations ou infections, trop d'eau - la neurasténie ou des problèmes vaso-circulatoires. A l'image du balancier, le mouvement rythmique en huit équilibre les trois pôles précités, il relie le fini intérieur (organisme) à l'infini extérieur, le monde.



Du lemniskate à l'aroma-massage

A la suite de l'apprentissage du massage en lemniskate en 1992, j'ai immédiatement pratiqué avec bonheur. Aromathérapeute passionnée par l'univers des huiles essentielles, leur présence tonifiante ou lénifiante s'est fait tout naturellement pour un massage de santé et de bien-être.

Peu à peu, approfondissant ma pratique en naturopathie, j'ai rencontré diverses pathologies plus sérieuses. Sensible à l'efficacité de l'huile essentielle dans son application par voie cutanée, j'ai enrichi le massage, sans pour cela le dénaturer, d'applications spécifiques à différentes parties du corps, dans un mouvement de huit et de spirales rythmiques s'alliant parfaitement au mouvement global du lemniskate. J'ai ainsi développé cette méthode d'aroma-massage rythmique en lemniskate que je pratique en cabinet. Avec la participation de mon mari aromathérapeute, je l'enseigne depuis dix ans en spécialisation pour les futurs naturopathes, et en formation continue dans les thérapies du toucher.

Massage rythmique en lemniscate et aroma-massage

Dans cette spécialisation nous avons choisi de transmettre les bases de ce massage inspiré par la vision de Rudolf Steiner. Ceci, pour connaître une technique harmonieuse permettant d'intégrer l'application des huiles essentielles. Ce mouvement universel est idéal pour s'initier à l'art du toucher : les séquences sont simples et faciles à intégrer, nous pouvons nous concentrer en priorité à l'éducation du corps à la posture dans le massage. C'est l'apprentissage même de ce mouvement qui amène le corps à se positionner de manière naturelle dans l'axe, favorisant la libre circulation de l'énergie dans la verticale terre-ciel, et sa transmission horizontale à travers l'ouverture du cœur dont l'énergie se prolonge dans le toucher des mains.

Le massage en lui-même est une suite de séquences traçant le signe de l'infini. Ce huit, qui du point de vue de la numérologie nous parle de la concrétisation de la conscience dans la matière, nous l'invitons à redonner l'impulsion rythmique de l'énergie dans le corps.

De l'enchaînement des 8, au 88, au grand 8 en passant par les 8 en spirales, la plante des pieds en contact avec le sol, et l'énergie lumineuse du ciel au-dessus de notre tête, sans planer, nous restons très présent au positionnement de notre corps.



Le lemniscate prend effectivement naissance dans le repousser des pieds dans le sol. Ceux-ci reçoivent le mouvement qui se transmet aux chevilles, aux genoux puis au bassin. Le corps à l'aplomb capte naturellement cette onde dans son hara. C'est en prenant appui dans la conscience de ce hara, que le lemniscate suit naturellement son chemin et transmet l'onde d'énergie dans le haut du corps, la tête reliée au ciel dans la souplesse de la colonne vertébrale, bras et épaules totalement détendus, les mains fermes, mais légères – indication que la posture du corps laisse l'énergie le traverser sans tension. Le thérapeute devient ainsi l'antenne de l'onde qui le traverse, et danse l'énergie du mouvement dans la création.

Dans la formation nous expérimentons cette éducation du corps à la posture juste dans des propositions de mouvements d'éveil corporel en MLC - selon Marie-Lise Labonté - et l'étude de l'anatomie pour le mouvement - selon Blandine Calais-Germain -. La conjugaison de la conscience corporelle dans la sensibilité et la sensitivité, avec la perception claire du positionnement du corps respectant l'anatomie, procure un support très stable dans la relation du toucher thérapeutique. La stabilité permet la fluidité du mouvement, pour danser dans l'énergie de guérison par un toucher qui harmonise, vitalise et régénère. C'est en restant totalement centré sur son propre ressenti que l'on déploie une écoute d'autant plus vive et respectueuse de l'autre.

En effet, la relation confiante à soi suscite à son tour la confiance et induit naturellement une distance juste avec le patient. Il offre au thérapeute la capacité d'éviter fatigues, transferts et douleurs physiques. Bien au contraire, il s'aperçoit qu'en donnant il reçoit et permet de même à celui qui en bénéficie de répondre spontanément par résonance à cette ré-impulsion du lemniscate en lui. La communion qui s'opère alors, est un cadeau inestimable pour l'un comme pour l'autre, rendant progressivement à l'être la perception tangible de son équilibre dans la globalité.

L'aroma-massage, un plus ?

Très certainement, c'est dans ce même niveau d'écoute que nous entrons en résonance avec le monde des huiles essentielles. L'approche que nous développons s'effectue dans cet esprit d'intégralité. Nous avons choisi 21 huiles essentielles pour leurs qualités énergétiques

Massage rythmique en lemniscate et aroma-massage

particulièrement adaptées à ce mouvement en 8, renforçant avec efficacité les différents systèmes qui régissent le corps humain (respiratoire, circulatoire, lymphatique, éliminatoire, digestif, nerveux, hormonal et immunitaire). Au total sont définies une dizaine d'applications à choisir en fonction du besoin diagnostiqué. Par exemple, une à deux gouttes de laurier noble et d'oranger amer Petit grain seront appliquées de façon rythmique directement sur l'abdomen en cas de problèmes lymphatiques ; cette application s'intégrera dans la continuité du massage en lemniscate. Nous pratiquerons également sur les pieds, les mains, le visage, la colonne vertébrale, les reins, le plexus solaire et la cage thoracique. L'huile essentielle sera « catalysée » par le thérapeute qui aura intégré son principe, raison pour laquelle une à trois gouttes suffit pour une application.

Dans l'étude sensitive et souvent très ludique sollicitant la spontanéité et l'intuition du cerveau droit, nous abordons également le côté plus scientifique de la biochimie. Prenons l'exemple du pin des Landes, en latin *Pinus pinaster*, cette huile essentielle agit sur les plans symptomatique et énergétique de par ses propriétés entre autres anti-infectieuse, anti-inflammatoire et antispasmodique ; nous l'utilisons pour ces trois qualités comme fortifiant des voies respiratoires. En traitement régulier, il augmente la capacité réceptive des alvéoles pulmonaires, en cas d'asthme, de toux ou d'emphysème par exemple. Le plan de la conscience lui, est éveillé par la fragrance, ainsi qu'une évocation inspirée par l'entité de l'huile essentielle. Écoutons la voix du pin des Landes :

Je suis cette force,
qui crée le flux et le reflux.

Dans le déferlement des flots,
je suis le glissement rythmé de l'onde.

De la profondeur et de la largeur
de cette respiration,
je suis le pôle,
l'extrême prolongement.

Respire, inspire... et attend.
Expire... et attend.
Attends... et inspire.

Entre temps
tu peux surprendre
un présage du destin:
la grande vie,
le souffle te l'a donné,
l'aspiration infinie,
le souffle te la reprendra.

Les silences intermédiaires,
se reflètent mutuellement,
se goûtent comme de beaux rêves,
comprends-tu alors
le mouvement éternel de la marée.



Massage rythmique en lemniscate et aroma-massage

En conclusion dans ce cheminement

Dans ce cheminement émergent les qualités essentielles du thérapeute. Chacun, selon son investissement personnel, trouvera l'occasion d'enrichir ses perceptions et sa sensibilité au toucher, d'ouvrir son cœur au contact de l'autre, de renforcer et harmoniser son corps, et finalement d'entrer en reconnaissance avec la nature.

Ainsi ce massage en lemniscate aux effets harmonisant se renforce et s'enrichit par des applications spécifiques d'huiles essentielles ; il devient un outil thérapeutique très complet.

Le praticien peut décider d'agir à court, moyen ou long terme selon les différentes pathologies, parfois aiguës, parfois chroniques.

Il convient tout aussi bien aux personnes âgées, qu'aux enfants et femmes enceintes (bien sûr avec toutes les indications nécessaires aux précautions d'emploi). Il soutient merveilleusement toutes personnes en psychothérapie. Il convient dans les périodes de transition de la vie, restructurant et éveillant tous les sens, il ramène à vivre l'instant présent dans le contact avec l'autre, avec la vie.



Remarque concernant les images de l'oiseau en vol et de la vague : extrait de l'excellent livre de Théodore Schwenk : [Le Chaos sensible](#)

Article paru en février 2009 dans la Revue Recto-Verseau, écrit par Claire Vittori-Challandes

Naturopathe aromathérapeute, praticienne en MLC, spécialisée en soins énergétiques, aroma-massages et thérapies psycho-corporelles.

Pratique et enseigne avec son mari Alain Challandes dans leur Centre et Ecole: Harmonie Corps & Sens à Martigny.

+41(0)79 452 41 09 - clairevittori@corpsetsens.ch - www.corpsetsens.ch