



douceur du monde[®]

Méthode Dominique Jacquemay

LE CORPS



www.massagedouceurdumonde.com



Un océan de bien-être

Chorégraphie manuelle en 106 mouvements
issus des plus belles tradition orientales.

*Fruit de ses nombreux
voyages, Dominique
Jacquemay crée un
massage inspiré de
différentes techniques.
Elle vous propose
d'enrichir votre champ
de connaissances en
découvrant le massage
Douceur du Monde®.*



PAR DOMINIQUE JACQUEMAY
Diplômée en Médecine
Traditionnelle chinoise

Pour plus de confort, ce massage énergétique est pratiqué sur une table. Il puise ses racines dans plusieurs techniques de sources distinctes de traditions orientales. Loin d'une approche mécanique, une très belle gestuelle enchaîne soixante manœuvres harmonieuses, fluides, **faites d'effleurages anti-stress, de manœuvres de massage ayurvédique, des mouvements de relaxation coréenne (détente des muscles par vibrations douces), de points de digitopression (pressions sur les méridiens), des zones réflexes...** Toute la subtilité de ce travail s'impose quant à la diversité des manœuvres qui parfois s'effectuent en de grands mouvements qui vont de la tête aux pieds, les

mains s'arrêtent en cas de nécessité sur des régions du corps particulièrement nouées. Leur application globalisante permet au praticien de voyager en permanence autour du corps de manière à équilibrer les polarités (Yin – Yang, gauche-droite, bras-jambe). Chaque partie du corps est en permanence reliée et amène vers un merveilleux ressenti d'unification. L'énergie circule harmonieusement, la personne se sent à la fois vivifiée et détendue. Cet océan de bien-être est en quelque sorte la Rolls des massages. Cependant, il est accessible aux débutants.

La méthode est aujourd'hui enseignée par différents formateurs en France, en Belgique et au Canada.

L' UNIFICATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Développer la qualité de votre toucher est indispensable, il s'agit d'un art, d'un savoir faire. Non seulement ce massage doit être agréable à recevoir, mais, la conscience mise dans les mains apporte également une grande satisfaction à celui qui le prodigue.

Le temps d'une séance, la personne massée « se met entre les mains » du praticien, elle s'abandonne à une confiance totale, elle décide de se consacrer un moment rien qu'à elle. Il s'agit d'une rencontre entre deux personnes. Une relation privilégiée faite d'attention où un lien privilégié et réciproque va s'établir.

Apprenez à développer de façon encore plus subtile la qualité d'écoute que vous allez mettre en place lors du massage au travers de vos mains. Vous serez aiguillé par l'extrême talent des orientaux, qui va affiner la sensibilité de vos mains et la justesse de vos mouvements. « Assouplir ses mains, c'est assouplir l'âme » disent les chinois.

Pour les orientaux, le respect de la personne est indispensable: sans aucun jugement, vous serez attentif à son rythme. Pour eux, masser c'est être à l'écoute, mais une écoute de grande qualité, dans une ambiance de recueillement, où le corps et l'esprit sont un tandem indissociable, en dehors de toute dualité.



La finalité de l'art du toucher est de
préserver la santé et la beauté le plus
longtemps possible.

COMME UNE DANSE

Faites comme eux, soignez chaque détail. Vos mains sont chaudes et apaisantes. Avant de commencer le massage, essayez le rituel: posez simplement vos mains pendant quelques secondes sur le dos de la personne en un geste réconfortant, quelques mots très simples peuvent aussi sécuriser. Après cette première prise de contact, et l'application d'huiles à base de mélanges de fleurs ou de plantes, disposées dans de petites coupelles placées à proximité, laissez la personne respirer calmement entre vos mains. Pour vous mettre dans les meilleures conditions, soyez en pleine conscience, videz votre esprit, soyez tout à elle. Si l'essentiel est de choisir une bonne technique globalisante, les manœuvres du massage **Douceur du Monde** seront éla-

borées de façon à travailler tout le corps selon un fil conducteur original.

À aucun moment on ne se sent lâché, tout est à tout instant continu, tout est fondu, souple. Les mains dessinent et se glissent lentement, musicalement. Pour tel mouvement, on utilise la tranche de la main (ce mouvement est nommé: « le couloir »), pour tel autre, le plat de la main avec une légère pression avec les pouces (« le canard »), une autre manœuvre se réalise du bout des doigts (« les griffes du tigre ») ou on peut aussi travailler avec la base de la main (« la barque »). Rien n'est laissé au hasard. Les pressions sont étudiées, actives ou plus lentes selon un rythme bien particulier, afin d'être détendu, mais aussi revitalisé... tout un éventail de subtilités qu'on apprend rarement dans les écoles de massage et qui font toute la différence.



UN DIALOGUE COMPLICE

L'expérience que va vivre la personne massée va lui permettre de se réconcilier avec son affectif et son schéma corporel. Les tensions inscrites dans le corps vont être libérées, les tissus vont s'oxygéner, la circulation sanguine va s'accélérer. Les mouvements originaux, fluides, doux ou plus appuyés, s'ils sont bien appliqués, conduisent à une détente profonde. On observe une amélioration du métabolisme dans le cadre de la prévention, une meilleure circulation de retour, une meilleure immunité, une action sur l'élimination des déchets, la régénération cellulaire...

Pendant votre travail, bien que la personne soit allongée, elle reste néanmoins présente au massage, intériorisée et donc consciente, ce afin d'en obtenir un bénéfice maximum. Il s'agit d'une forme de dialogue qui s'exprime de façon très subtile. Elle va manifester son bien-être, son contentement, la qualité de sa détente par de petits signaux. Vous pourrez les re-

« Le but du voyage n'est pas de poser le pied sur une terre étrangère. C'est finalement de poser le pied dans son propre pays comme s'il s'agissait d'une terre étrangère ».

connaître par quelques manifestations: un soupir, une respiration plus lente ou un léger sourire... C'est comme le poste de radio, il y a l'émetteur, vous, et le récepteur, la personne que vous massez. Les gestes que vous allez prodiguer vont bien sûr avoir des effets locaux, tonification de la peau, amélioration de l'élasticité, de la micro-circulation... mais aussi, il existe au niveau de la peau une multitude de petits nerfs qui forment un réseau extrêmement complexe qui va transmettre des informations au cerveau, des sécrétions hormonales vont être déclenchées. Il s'en suit une sensation de détente,

la personne massée rentre dans un état entre la veille et le sommeil. À ce moment là, le cerveau émet des ondes dites Alpha : c'est la relaxation.

ÊTRE TOUCHÉ EST VITAL

Bien qu'on semble l'oublier, être touché est indispensable. Les deux mètres carrés de peau dont nous sommes recouverts, renferment environ cinq millions de petites cellules sensorielles, il s'agit d'un véritable organe dont on minimise l'importance. Vivre une séance de massage est une occasion d'en prendre conscience. Sachez qu'en Inde, par exemple, le massage est une activité quotidienne pratiquée par tous. De nos jours, la sensibilisation vers cette redécouverte de l'art du toucher se fait de plus en plus croissante... Et pourquoi ne pas aller chercher ailleurs des gestes auprès de ceux qui les pratiquent depuis des millénaires avec tant de subtilité ?

Il n'est plus nécessaire de parcourir le monde pour trouver la paix intérieure, il suffit de faire confiance et de se laisser transporter pendant 1h15 par des mains bienveillantes.

**Infos-stages et
annuaire de praticiens :**

www.massagedouceurdumonde.com