

Cet article provient du site de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM)

Le massage polarité

Le massage polarité

Parce que son essence est énergétique et que l'énergie contient la conscience, la connaissance et les éléments cosmiques qui forment l'aspect subtil de la matière, la polarité aura un impact simultanément sur les plans physique, émotif, psychologique et spirituel. La réponse sera en correspondance avec les besoins de la personne.

Histoire

La polarité a été développée par le Dr Randolph Stone en 1945, ostéopathe, chiropraticien, naturopathe et neuropathe. Américain d'origine autrichienne, il est décédé en 1981 à l'âge de 91 ans. La thérapie de la polarité, une approche énergétique et holistique, est l'art et la science de l'harmonisation de l'énergie vitale dans l'organisme humain. Elle constitue une synthèse de trois médecines traditionnelles: ayurvédique (Inde), égyptienne et chinoise tout en s'appuyant davantage sur la médecine ayurvédique avec ses éléments: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther.

Pour le Dr Stone, nourrir son corps ET son esprit est capital pour le bien-être global de chacun. Il était convaincu qu'un thérapeute doit non seulement maîtriser sa technique parfaitement, mais aussi faire preuve de compassion et de bienveillance envers la personne massée.

Applications et effets

La polarité a un impact simultané sur le plan physique, émotif, psychologique et spirituel. Le but premier de la polarité est d'harmoniser l'énergie vitale afin de maintenir l'état de santé de la personne, de prévenir la maladie, d'améliorer la vitalité, de relâcher la douleur et d'harmoniser intérieurement la personne avec la vie.

Tout ce qui existe est énergie et l'énergie est cette force qui anime toute forme de vie. Son principe est basé sur la force centrifuge et centripète. C'est un mouvement continu et si ce mouvement se perturbe ou bloque, les problèmes apparaissent et la maladie surgit: le corps énergétique est dépolarisé, le flux vital est perturbé et la personne se trouve en état de déperdition énergétique, donc vulnérable sur tous les plans. La thérapie consiste à remettre l'énergie vitale en mouvement dans le corps.

Le Dr Stone intègre cinq grands éléments dans la thérapie de la polarité:

- L'importance de l'énergie de la pensée et de l'attitude mentale positive;
- L'importance d'une alimentation saine;

- Des exercices énergétiques quotidiens;
- L'amour dans l'ouverture du coeur;
- L'équilibre énergétique en suivant les parcours de l'anatomie énergétique selon les besoins de chaque personne.

L'intervenant est un instrument de vie par lequel l'énergie passe. Pour ce faire, la capacité de centration est très importante. Il sera le pont entre le ciel et la terre. L'intervenant permet l'énergie de la personne de se remettre en mouvement en passant par ses mains, en suivant les parcours énergétiques. On repolarise en passant par les trois pôles: positif, négatif et neutre. C'est ce que le Dr Stone appelle la fonction triurne. On rééquilibre l'énergie vitale en fonction des éléments qui sont en déséquilibre et par conséquent des systèmes qui sont perturbés. Ceci exige une connaissance approfondie des réseaux énergétiques et de leurs correspondances sur les plans physique, physiologique et émotif.

Indications et contre-indications

La polarité est une approche magnifique parce qu'elle est très douce et très respectueuse de la vie. Elle rejoint l'individu dans sa globalité tant dans ses dimensions physiques, psychologiques, émotives ou spirituelles. Elle le fait en accord avec le rythme de la personne. Nous savons que la nature a un rythme, que l'humain fait partie de la nature et lorsque ce rythme est en accord et en harmonie avec la vie, c'est à ce moment que l'humain peut vivre la joie et le bonheur.

La polarité est également accessible à tous par le biais de l'autopolarité. Nos mains peuvent faire beaucoup si nous savons comment les utiliser.

Le massage polarité s'adresse à toutes les personnes qui veulent améliorer et maintenir leur santé: par exemple, dans les cas de problèmes reliés au stress, à l'épuisement, à l'insomnie, ou pour les maux de tête, le burn-out, les états dépressifs, les problèmes de dos non-lésionnels ou encore en pré ou post-opératoire, un suivi de grossesse ou comme un suivi pour les problèmes reliés à la ménopause.

L'intervenant sera une personne qui accompagnera son client dans un processus d'auto-guérison: en aucun cas, il ne peut affirmer qu'il guérit.

Il n'y a pas de contre-indication mais dans les cas de problèmes importants de santé physique et psychologique, il s'avère toujours essentiel de travailler en équipe multidisciplinaire avec les intervenants qui suivent déjà ce client.

Déroulement d'une séance

L'intervenant travaille avec la vie et la santé, ce qui constitue un grand privilège d'aller toucher la vie d'une personne. Le respect et la délicatesse seront toujours présents lors de ces rencontres.

Une séance de polarité se déroule dans un endroit calme, propre et bien aéré. Si la personne le désire, le thérapeute peut mettre une musique douce. Le travail se fait généralement sur une table pour le

confort et la personne reste habillée. Le port de vêtements confortables, si possible en fibre naturelle, est suggéré.

La durée de la séance varie entre une heure et une heure et demie.

Les touchers sont des contacts très doux sur le corps: le thérapeute place toujours ses deux mains, l'une sur un pôle négatif et l'autre sur un pôle positif ou neutre. Il attend que l'énergie se remette en mouvement et lorsque le flux vital coule normalement il passe à la position suivante.

Après une séance de polarité, il est préférable d'avoir un rythme plus lent et de s'écouter. En plus de la grande détente et du sentiment de bien-être qui accompagne les gens après une séance de polarité, les bienfaits spécifiques se feront sentir dans les 24 à 48 heures.