



Découvrez le massage essentiel®

Il avait prédit dans les années 90 que la Pause-massage® remplacerait la pause café ! Déjà, des mutuelles s'intéressent au massage non médical de Joël Savatofski. Et ce n'est qu'un début. Confidences et conseils pratiques d'un créatif du bien-être...

Joël Savatofski est Diplômé d'État en Masso-kinésithérapie. Titulaire d'une maîtrise de psychologie, il est le fondateur de l'institut de formation et de recherches pédagogiques sur le Toucher-massage®.

Quel plus grand bonheur que de se faire masser et cocooner une heure par un professionnel du bien-être ? Joël Savatofski a popularisé les massages en les faisant sortir des cabinets privés, en intervenant en public sur les autoroutes, dans le métro, dans l'entreprise... Ce que l'on sait moins, c'est qu'il a formé des praticiens de massage bien-être depuis une bonne vingtaine d'années, et notamment au Massage essentiel, l'un des « must » reconnus en matière de massage bien-être.



Toucher-massage®

Au fait, c'est quoi au juste le bien-être ? « Tout simplement être bien ! », explique non sans humour le créateur de la pause-massage. « L'apport de bien-être est basé sur la qualité relationnelle. Cette valeur qui porte une dimension d'empathie,

une intention bienveillante, celle de prendre bien soin de l'autre, de donner du bien-être et du plaisir, prend toute sa signification dans le massage. Pour éviter toute confusion entre le massage thérapeutique - que je préfère d'ailleurs appeler « médical », massage « anatomique et musculaire » - et le massage dit de bien-être, j'ai décidé d'appeler ma pratique le Toucher-massage®.

Californien et suédois



Une vraie séance de « massage bien-être » va donc faire autant appel à toutes les qualités que l'on trouve dans un toucher bienveillant :

« Sur le plan technique, le Massage essentiel est en quelque sorte une synthèse des techniques californiennes et suédoises, un massage complet du corps aux

huiles essentielles qui apporte une relaxation profonde, favorise la circulation énergétique, réactive le métabolisme, donne une sensation d'unification et pour beaucoup aide à mieux vivre leur corps. Les professionnels du soin, du bien-être et de la remise en forme adoptent le massage essentiel qui représente parfaitement de ce qu'on appelle le "massage bien-être".

Rappel à l'ordre

Le paysage du massage étant plutôt encombré, comment évaluer ce massage essentiel alors par exemple que le massage californien a fait ses preuves ?

« Les tensions, les zones contractées, que mes mains de kiné expérimenté savaient repérer étaient et sont souvent trop négligés dans le massage californien. La fluidité, la sensualité, la douceur, les mouvements caressants, enveloppants du massage californien n'y perdrait rien à y ajouter un peu de profondeur, ce que nous appelons dans mon école, la « fouille ». Ces années kiné, à tâter, palper, pétrir, malaxer les zones contractées, me rappelaient à l'ordre... » reconnaît Joël Savatofski.

Effets euphorisants

L'expérience montre que l'effacement des tensions, la décontraction des muscles l'imposent chez les personnes contractées, tendues, stressées en permanence. La présence, avec ce toucher bienveillant, sécurisant et la détente profonde obtenue, apaisent et calment les anxieux. Sa fonction de drainage stimule les échanges cellulaires et nettoie l'organisme. Sous l'effet de manœuvres globalisantes, l'énergie est redistribuée, harmonisée et sa circulation activée. Son action est extraordinairement réunifiant, elle met « en forme » et structure le schéma corporel, contribuant ainsi largement à vivre mieux son corps, à « mieux être dans sa peau » avec des effets euphorisants notables (sécrétion d'endorphine, ocytocine...). Enfin, les huiles essentielles qui y sont associées ont elles-mêmes une action spécifique sur l'organisme... ☺

Plaisir et harmonie

Le massage sensuel

Parce qu'il est communication, intuition, réhabilitation de la sensation et du plaisir, le Massage essentiel aide aussi à retrouver le goût du toucher et de la sensualité. Il peut aussi participer au réveil du désir, contribue à faire retrouver le goût du partage, de la sensibilité tactile, émotionnelle ; thérapeutes et sexologues le recommandent pour permettre au couple de

se retrouver, de sortir de la routine, ou simplement parfois pour une découverte de l'autre. Allez, avouez qu'un massage n'a pas besoin de votre dernier sextoy de la Saint-Sylvestre pour devenir érotique...



Pour aller + loin

- **Massage doux**
De Joël Savatofski paru aux Ed. Dangles.
 - Ecole Européenne du Toucher-Massage
 - Institut Joël Savatofski
- www.ifjs.fr

Ah, le fabuleux « moulage » dans la serviette...

À la fin du massage, le masseur vous recouvre complètement (sauf la tête !) d'une grande serviette de bain. Vous êtes frileux ? Pas d'inquiétude : elle sera préalablement réchauffée. Ses deux mains vont alors remonter à partir des pieds et presser lentement très régulièrement tout le corps dans sa totalité, en enveloppant bien chaque partie dans la serviette. Ce moulage ainsi bien exécuté dans la serviette vous redonne immédiatement la sensation de votre « forme ». Il est une véritable surprise en fin de séance. C'est aussi une façon d'annoncer et de réaliser concrètement la séparation. Eh oui, tout a une fin...

« Une gestuelle fluide, libre et douce, qui parfois s'apparente à la danse... »

Les bienfaits Santé du massage⁽¹⁾



Le massage fait des merveilles en cas de problème circulatoire : il allège les jambes lourdes et contracturées ; il donne un coup de pouce salutaire aux cœurs fatigués. Le massage calme les nerveux, les stressés, les anxieux, réveille les déprimés, gomme les idées noires... Face aux difficultés respiratoires, il s'avère un excellent adjuvant pour l'asthmatique et a un effet quelquefois bénéfique sur les sinus encombrés qu'il aide à s'aérer. Il est l'ami numéro un et le bienvenu dans les troubles et atrophies musculaires, ligamentaires, contractures,

tendinites... En rhumatologie, la douleur se fait plus discrète, les contractures s'estompent et les raideurs s'assouplissent ; rendus inutiles, les antalgiques finissent dans les tiroirs. On recommande aussi le massage contre les maux de tête, de dos, les petits torticolis, et même contre certains troubles digestifs ; les intestins paresseux peuvent reprendre du service. Mesdames, vous n'êtes pas sans connaître les indications du massage en dermatologie ; il redonne de la souplesse à votre peau, fait fondre les graisses, réduit les cicatrices, retarde l'apparition des rides. Bref, le massage vous rend belle à tout âge !

(1) Extrait du Massage doux.