

Le Tantra : Une école de l'Amour.

www.tantra-nature

Dominique Bouilly - 06 11 50 32 34

Séances individuelles Massage tantrique

Ateliers et Stages tantra



Dominique Bouilly est ostéopathe D.O. et enseigne le Tantra, le massage indien tantrique et la méditation depuis 16 ans.

Il vous propose grâce à cet article de mieux connaître le Tantra et surtout de mieux comprendre l'intérêt du massage indien tantrique.

Le tantra est une voie d'éveil qui nous vient de l'Inde. C'est un Art de vivre et un Art d'aimer. C'est très difficile de le définir car il se vit essentiellement. Il nous amène vers nous-mêmes et vers plus de présence à ce qui est.

Il nous ramène à notre corps, à notre respiration, à nos sensations, à notre réalité d'homme ou de femme et aussi à réaliser notre partie masculine en nous et notre partie féminine en nous que nous soyons un homme ou une femme. Le mot tantra veut dire « Expansion de la Conscience » et « Libération de l'énergie ».

En occident, nous développons les méditations actives d'Osho (Maître indien – Un mystique provocateur et déconcertant – 1931 - 1990), le yoga kundalini, la respiration qui ouvre les circuits énergétiques, une meilleure connaissance des 7 chakras, l'éveil des sens, la découverte de l'intimité sacrée et le massage indien tantrique.

Ces pratiques nous permettent de redécouvrir l'importance des rituels pour retrouver le sacré en nous.

Je vais surtout vous parler de massage tantrique méditatif dans cet article.

Les objectifs principaux du massage tantrique sont : Une profonde détente et une meilleure circulation de l'énergie. Il amène des prises de conscience qui vont provoquer une transformation profonde chez la personne massée.

C'est un massage qui se pratique au sol avec de l'huile (je conseille d'utiliser de l'huile de coco bio). Il n'y a pas de but à atteindre, pas de finalité, ni d'intention. Il suffit juste d'accueillir les sensations et les ressentis, d'accepter de se laisser traverser par eux. C'est le voyage qui est important, plus que la destination. C'est un voyage au cœur de soi. Ce n'est pas une rencontre avec l'autre mais une rencontre avec soi.

Il se pratique toujours dans la lenteur sur l'ensemble du corps avec cette bienveillance d'accueillir toutes les émotions qui peuvent émerger permettant au corps de se détendre et de délivrer ce qu'il a à dire à cet instant.

Le bien-être ressenti pendant le massage est ce qui va nous permettre de lâcher-prise.

Nous pouvons distinguer trois phases dans ce rituel de massage : Le toucher révélateur, le toucher réparateur et le toucher libérateur.

Le massage devient une véritable initiation et devient un véritable outil de transformation.

Au fur et à mesure des massages reçus, nous découvrons le toucher yin, plutôt féminin, le toucher yang, plutôt masculin et le toucher méditatif qui amène à une meilleure connexion entre le bassin et le cœur.

Les trois clés pour vivre au mieux son massage sont : la respiration consciente, le mouvement et le son. Nous invitons donc la personne massée à respirer consciemment durant tout le massage, à laisser son corps bouger si elle en a

envie et à exprimer des sons ou des mots afin de communiquer ce qu'elle ressent à la personne qui masse.

Cette qualité de présence, cette chaleur apportée au massé et cette conscience dans le toucher augmentent la concentration de l'ocytocine dans le sang. L'ocytocine est l'hormone de l'Amour par excellence. C'est elle qui favorise aussi l'attachement. D'où l'intérêt pour les couples de pratiquer ce genre de massage régulièrement.

La professeure de physiologie Moberg appelle l'ocytocine « l'hormone du déstress, de la guérison et de l'attachement ». Le toucher étant le seul sens réciproque les deux personnes (massé(e) et masseur (ou masseuse) en profitent.



Lorsque nous enseignons ce massage, nous insistons sur un point important. Il n'y a que le masseur qui est en action. Le massé a juste à être dans la détente, dans son ressenti, à laisser vivre ce qui est là.

Il n'y a aucune excitation ou connotation sexuelle dans ce massage, juste une grande détente, un abandon corporel conscient.

La puissance de ce massage nécessite un cadre et une éthique claire. La personne massée est invitée à poser ses limites afin qu'il n'y ait pas de confusion dans ce massage.

La ou le massé peut être nu mais la personne qui masse n'est pas nue afin de respecter un cadre sécurisant.

Une fois ce cadre et l'intention de ce massage bien posé. Je voudrais parler de la spécificité du massage tantrique. Nous favorisons dans ce massage la libre circulation de l'énergie vitale dans tout le corps de la personne massée.

De part notre culture, notre éducation, nous avons pour la plupart refoulé notre énergie sexuelle ou nous ne savons pas encore la faire circuler dans les centres supérieurs et du coup cela créé dans notre corps des kystes énergétiques surtout au niveau de notre bassin, mais pas seulement.

Ces kystes énergétiques se manifestent par des contractures, des tensions, des douleurs ou des formes de maladies type endométriose ou vaginisme pour les femmes, je pense aussi à d'autres problèmes comme la fibromyalgie.

Cela peut se traduire par des éjaculations prématurées pour les hommes et bien d'autres symptômes encore.



Au cours d'un massage tantrique, nous demandons à la personne massée de respirer en conscience lentement et profondément afin de garder une profonde détente et de rester à l'écoute de tout ce qui se passe dans son corps.

Le massage se fait en général en partant des pieds et nous insistons beaucoup sur le bas du corps afin de bien ancrer la personne et d'atteindre une grande détente. C'est aussi un moyen de lui donner de la sécurité intérieure.

Nous insistons aussi beaucoup sur la région des adducteurs et des muscles fessiers... C'est là qu'il y a le plus de tensions profondes, en demandant à la personne massée de respirer sous les mains du masseur afin de dissoudre les contractures.

Ce massage est très lent afin de laisser du temps pour le lâcher-prise.

Puis nous remontons doucement vers le haut du corps toujours dans cette conscience de la lenteur. C'est la rencontre entre la conscience du donneur et la confiance de celui ou de celle qui reçoit le massage.

Ce massage aide à faire circuler notre énergie sexuelle ou énergie vitale, à la faire monter vers la région du cœur, puis vers les centres supérieurs.

Notre système nerveux n'est pas encore mature, nous sommes une espèce entre-deux, entre les royaumes du monde animal et les royaumes des êtres divins. En élevant notre conscience, en améliorant notre toucher, notre attention à l'autre, nous nous élevons spirituellement et nous rendons notre système nerveux plus mature.

Je terminerais cet article en rappelant que nous sommes pour la plupart des êtres blessés, abîmés dans nos lignées de femmes ou d'hommes. Nous avons besoin de guérir, nous avons besoin de guérisons sexuelles et le massage tantrique peut aider largement à ces guérisons.

Tout cela se fait sous forme de rituel afin d'y mettre plus de conscience, dans un climat de sécurité, dans un climat d'amour. Ritualiser le massage, c'est ouvrir un espace sacré où tout devient plus lent, plus conscient, plus authentique, plus raffiné. Un espace dans lequel chacun reconnaît le divin en l'autre et agit à partir de la partie la plus élevée de lui-même.

Dans le massage tantrique, il se mêle trois sortes d'intimité : Physique, émotionnelle et spirituelle. C'est la conjugaison de ces trois intimités qui

amène à une vraie communication, à une vraie rencontre. C'est à ce moment rempli de sens et de conscience que la guérison peut arriver.

Pour plus d'informations sur les différents massages tantriques, vous pouvez joindre Dominique Bouilly au 06 11 50 32 34

www.tantra-nature.com

