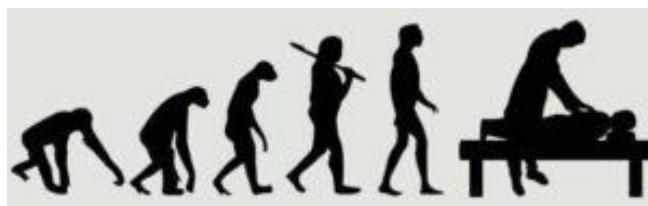


Métier & Art



JE MASSE DONC JE SUIS ! NAISSANCE D'UN(E) PRATICIEN(NE) EN MASSAGE – PROTOCOLE CRAFT® par Dejan Garbos

Ce texte est destiné aux élèves des formations Protocole CRAFT® et à toutes les personnes souhaitant découvrir mon approche pédagogique et ma façon de masser

Découvrir, comprendre, apprendre et intégrer le massage en contexte du concept pédagogique **Protocole CRAFT®** en tant que langage nouveau et nouveau moyen de communication, peut être comparé à un processus de naissance. On peut imaginer la toute première étape comme la naissance du bébé.

C'est le tout premier souffle. On perçoit sa personnalité dans un contexte complètement nouveau. On ressent à nouveau son centre. En fait, on découvre qu'on ne masse pas avec ses mains mais avec son centre, avec tout son corps et avec tous les aspects de sa personnalité.

Physiquement, le centre est situé au bas de l'estomac, entre le pubis et le nombril. Il y a un postulat qui provient de la danse contemporaine japonaise Butô qui est parfaitement compatible avec la position d'un(e) praticien(ne). Le centre est une boule de fer enveloppée par une couche de coton délicat, sensible et extrêmement doux. C'est la boule avec laquelle on masse.

On le perçoit donc comme un centre physique, mais on peut également aller plus loin et commencer à découvrir notre centre énergétique, émotionnel, intuitif... Finalement, on sent comme tous nos canaux de communication avec nous-même et avec la personne massée s'approfondissent progressivement.

Deuxième étape. Le bébé commence à tenir sa tête droite puis à s'asseoir ou même à faire ses premiers pas mais tombe encore souvent.

C'est le moment où l'on trouve le moyen de s'écouter soi-même, son corps et son esprit et de respecter la confiance des autres. Les autres, qui te confient leur corps et leur esprit. Cette étape est le niveau du métier, on doit travailler et travailler plus encore. Quelquefois, on est rattrapé par la fatigue, on se sent vide et on se retrouve dans un cul de sac. Mais être obstiné dans l'apprentissage d'une technique amène à de nouvelles qualités. Comme Sartre a dit : « Toute technique se rapproche de la métaphysique ».

Finalement, à la deuxième étape, on commence à sentir le rythme, la qualité, différentes manières de respirer, des trésors de gestes, la présence particulière et une communication profonde entre praticien(ne) et personne massée.

On apprend aussi que le tout premier contact avec le corps qu'on s'apprête à masser doit avoir la même qualité qu'à la fin. Il s'agit de la qualité de présence des mains et de leur stabilisation sur le corps.

Alors, le bébé devient un enfant qui va bientôt essayer de courir.

Troisième étape. L'enfant court...

Quelquefois c'est un marathon et on est épuisé. Parfois c'est une course d'obstacles. On en fait tomber quelques-uns mais on réussit à ne pas tomber soi-même. Bon début pour sentir ce que signifie le massage professionnel. On découvre aussi qu'un geste a sa propre morphologie – son début, son climax et sa fin. Puis, qu'un geste a sa quantité « plus ou moins profond » mais aussi sa qualité qui dépend de la façon dont on entre et sort du corps. De plus, le niveau de pression ne dépend pas uniquement de la force mais aussi de la qualité du geste. Le massage professionnel est extrêmement présent, en même temps doux et très profond.

Quatrième étape. La jeune femme/ Le jeune homme commence à danser !

On s'approprie encore plus de techniques et de formes différentes mais en parallèle on doit trouver sa propre façon d'appriivoiser et de personnaliser son massage. Il y a beaucoup de détails essentiels qui représentent le massage (Protocole Craft®) dans son sens plein. Par exemple, on en vient au point où l'on doit oublier la technique mais garder chaque geste parfait. Où l'on découvre aussi que le passage entre deux gestes est aussi un geste. On apprend comment garder la forme d'un geste et que changer sa qualité dépend de sa vitesse. À la fin, quatrième étape, on commence à créer une chorégraphie, quelque chose d'exalté, ludique et libre. C'est un moment où le métier devient une création. Un

art. On garde la qualité, la présence, la concentration, la responsabilité et le contrôle mais en même temps on met le protocole à la poubelle et, courageusement, on plonge dans l'inconnu.

Apprendre et comprendre le massage est un processus de « resocialisation » et de « reculturation ». On place le corps et l'esprit dans un contexte nouveau. On trouve un nouveau canal de communication avec la personne massée mais aussi avec soi-même. Débarrassé du déterminisme social et culturel. On comprend qu'il y a différentes valeurs du corps, pas uniquement codifiées par les préjugés culturels et sociaux de la vie quotidienne.

On essaie de créer une situation « primordiale », de remettre la personne sur la table dans l'état d'un nouveau-né. C'est le moment où le rééquilibrage, l'autogestion et la relaxation profonde et absolue commencent. Le massé doit être complètement détendu mais pas endormi. Complètement conscient de son corps et de son esprit mais sans pensées. Bien sûr, c'est une situation idéale et il y a beaucoup de facteurs différents qui rendent un massage optimal. Mais on doit toujours garder cette direction. Toujours essayer et ne jamais abandonner. Toujours sentir son « topic » personnel avec son intuition. C'est déjà une approche profondément enracinée dans le concept **Protocole CRAFT®**.



UN POINT DE RENCONTRE ENTRE DANSE ET MASSAGE

par Dejan Garbos

Depuis que je pratique et enseigne différentes techniques de massage, il est évident pour moi qu'un massage est une forme de chorégraphie, une forme de performance par rapport à l'état du danseur / performeur / praticien en massage bien-être.

Au début, c'était mon intuition et mon esprit, puis mon expérience professionnelle et une recherche enracinée dans une étude permanente qui m'ont fait comprendre que les trois « paradoxes » du spectacle vivant pouvaient complètement s'appliquer au processus de massage.

Premièrement, au moment même où une personne donne un massage, celle-ci doit être en contrôle total mais en même temps, celle-ci doit être complètement sans contrôle. **Contrôler** permet une technique claire, des gestes précis et le déroulement fluide du massage. **“Ne pas contrôler”** permet de voyager et de découvrir des territoires où l'on n'a jamais été. De cette façon, on améliore la qualité du massage et cela ouvre les portes de la **création**. Donc, le massage c'est une constellation profondément créative.

Le deuxième paradoxe est en lien avec la **communication**. On doit être, bien sûr encore une fois en même temps, complètement à **l'intérieur** de soi et à **l'extérieur**. Une bonne communication ne peut résulter que d'une introspection profonde. Cela signifie que, si on communique d'abord avec soi-même intensément, c'est un bon départ pour établir une communication de qualité avec le massé. Quand je parle de communication, je considère tous les niveaux – cognitif, conatif et émotionnel.

Le troisième paradoxe permet de “voler”. Si on arrive à **“jouer avec sérieux”**, on devient systématique, analytique et discipliné comme un vieux professeur aux cheveux gris chargé de son expérience, et dans le même temps libre de tester, enthousiaste, heureux et aventureux comme un enfant qui découvre le monde.

Et le massage est puissant. Cela implique un plaisir entier mais aussi une grande responsabilité.

