



Extrait du livre de :
Catherine MAILLARD (p.29-33),
MASSAGE DÉTENTE,
Editions JOUVENCE
Dépôt légal : juin 1998

Le massage tantrique

Maître tantrique **formé au Cachemire, Daniel Odier*** tient pour extrêmement précieux le massage tantrique qui permet de développer ce qu'il appelle volontiers un échange amoureux subtil. « Ici ce massage d'une excessive lenteur poursuit un seul objectif: la prise de conscience du corps vivant, hors du contrôle du mental, pour en finir avec tous les gestes et comportements automatiques de notre existence, y compris celui de l'acte amoureux. » Et faire alors l'apprentissage de sa liberté et du plaisir innocent de la rencontre charnelle.

Un frémissement

Le massage tantrique kashmiri est un massage subtil. Tout le corps est pris dans un ensemble. Les mains du masseur, enduites d'huile chaude, glissent depuis la tête jusqu'aux pieds, dans une sorte de vague. Comme si il surfait sur le corps de son partenaire. Le ton est donné. Impossible de ne pas s'abandonner. « Très vite l'esprit est court-circuité, explique Daniel Odier. Les mouvements sont extrêmement lents, tellement lents qu'on ne peut pas les suivre mentalement. » L'idée: introduire dans le corps, un frémissement, une vibration qui rend toutes les constructions mentales difficiles. Tout ce qui est superflu, qui nous bloque et nous empêche de réaliser le bien-être dans la présence à son corps, va être complètement mis de côté, par ce frémissement. Parfois des tremblements surviennent, suivis d'une grande détente, comme si une cuirasse s'envolait.

Respirer dans le ventre

La respiration est primordiale. La consigne: respirer dans le ventre, comme si on voulait décoller les muscles qui sont accrochés à l'os pubien. L'image est audacieuse mais efficace. Cette respiration donne une sorte de stabilité. « Lorsqu'on adopte la respiration des bébés, on retrouve un état qui nous est totalement naturel, que les charmes de l'éducation et autres choses ont émoussé », explique D. Odier. On peut dire que la personne est respirée, plus qu'elle ne respire. Ce phénomène s'explique par une action sur le diaphragme. Ce dernier s'assouplit, devient comme une méduse, offrant une ligne de moindre résistance. A ce moment-là le blocage de l'émotion saute. « Autant les femmes ont cette faculté de

lâcher, autant pour les hommes, c'est difficile, poursuit D. Odier. La peur de lâcher, d'être ému est bien réelle. »

Le corps: un instrument de musique

Lors du massage tantrique, le corps est comme un instrument de musique. En le détendant juste ce qui est nécessaire, c'est-à-dire en l'accordant, tous les muscles vont être à la tension utile. Sans tensions inutiles donc. Toute cette hypertension, dont on croyait qu'elle nous aidait à fonctionner, en réalité nous paralysait. C'est une découverte importante de voir qu'on peut vivre merveilleusement bien, en étant dix fois moins tendu. Le corps redevient vibrant. Ce nouvel état vibratoire nous confirme que nous pouvons vivre un état de bien-être, sans nous soucier de sa durée.

L'expérience de la liberté

Au contraire de l'imagerie populaire, le tantrisme n'est pas destiné à nous faire entrer dans des états de conscience modifiée et faire de nous des amants hors pair. Ce massage permet tout simplement d'être présent à nous-mêmes. Et donc à j'autre. La philosophie tantrique part du principe que nous sommes absolument parfaits tel que nous sommes. Le temple, le divin, c'est le corps. Si celui-ci est en état de tension, le temple est encombré. Ce massage est donc destiné à lui redonner son espace intégral pour pouvoir l'habiter pleinement. De quelle manière? Il déclenche des émotions qui touchent à la petite enfance. Tout d'un coup, on retrouve cette intégrité physique palpitante qu'on perd souvent avec l'âge. Cette capacité naturelle d'émerveillement, réservée à la jeunesse. Celle d'être profondément touché par les choses sans entrer dans un processus intellectuel Une sorte de fraîcheur. Même si l'on ne réfléchit pas pendant l'acte amoureux, il n'est pas rare que notre esprit soit préoccupé par d'autres choses que la faribole, ou tendu vers la quête du plaisir partagé. On comprend par le massage que toutes les stratégies sont vaines. Inutile de rentrer dans ce jeu-là pour exister dans l'échange amoureux. Il existe une liberté d'être qui est supérieure. On acquiert ainsi la faculté de trouver plus facilement sa place naturelle dans toutes les situations.

*Tantra, initiation d'un occidental à l'amour absolu.
Daniel ODIER Ed. J.-C. Lattès