

# Le MASSAGE MUSICAL® subaquatique

Solution contre le stress ou, comment sortir du folklore du bien-être, actuellement en pleine expansion.



**AQUA**  
**MUSIQUE**

**A** chaque pénétration dans le silence de nos pensées, la tension alternative modulée, réalité physique de la voix parlée et de la musique modifie l'organisation intérieure de notre esprit primitif. En nous faisant sortir de l'animal tapi silencieux à l'intérieur de nos pensées, ces changements ont eu une influence directe sur l'évolution humaine, et ont une influence au quotidien sur notre évolution personnelle.

Mais une fois intégrées, ces voix et ces musiques émettent-elles des fréquences encore audible en nous, ou bien leurs actions sur notre corps s'opèrent-elles en silence? Ce que nous appelons silence est-il une fréquence plus subtile?

Plus simplement, l'agitation produite par notre activité cérébrale est-elle silencieuse, telle un film sans le son? Apparemment tout semble silencieux, et pourtant, si on leur prête l'oreille, les pensées semblent actives et bruyantes, puisque elles ne cessent de surgir à l'esprit pour plaire ou déplaire. Cette analogie avec le cinéma pourrait-elle nous aider à prendre conscience de l'importance de ces intrusions sonores tels que la radio, la télévision, les portables, sur la compréhension des images de notre vie intérieure? Ou mieux, imaginez une bande sonore différente du film visionné! Quelle cacophonie! Dans cette hypothèse, contrôlons-nous vraiment ces données sonores intruses dans le silence de nos propres préoccupations quotidiennes?

Pour quelles raisons de nos jours, grand nombre de nos contemporains s'obstruent leurs oreilles avec les deux «oreillettes» bruyantes d'un baladeur, tout comme si ils tentaient de se protéger du bruit en se bouchant leurs oreilles avec les doigts de la main? Pourquoi concentrer son attention sur un choix musical soudain alors que l'idée première inconsciente était seulement de s'isoler du monde extérieur? Bien évidemment, pour ne pas entendre les bruits extérieurs insupportables parce que devenus agressifs? Mais, n'y a-t-il pas dans ce comportement une contradiction troublante?

D'ordinaire, nous nous protégeons d'un bruit ressenti comme agressif par la recherche de son contraire, un bruit atténué ou mieux, le silence. En optant pour la première solution qui consiste à remplacer un bruit par un autre bruit, les adeptes du baladeur augmentent la pression sonore subie. De toute évidence, la réponse n'est pas adaptée à la situation! Car il ne s'agit plus d'une écoute musicale attentive, mais d'une pollution sonore supplémentaire. Tout au plus, son bénéfice résidera dans le choix musical sensé atténuer la douleur ressentie à chaque besoin d'allumer son baladeur. Ecouter du son pour ne plus entendre et/ou ne plus penser met en évidence une peur non avouée d'écouter le silence venu de l'intérieur, tout en justifiant son acte comme une défense légitime face aux agressions sonores extérieures. En effet, avec un baladeur MP3 collé aux oreilles, l'attention se trouve soudainement dirigée vers une mélodie intermédiaire entre le bruit extérieur et le silence intérieur, au détriment de l'apaisement des tensions quotidiennes consécutives de toute activité psychique naturelle.

Tout comme une drogue, ces mélodies sont dénaturées par une utilisation malsaine du baladeur parce que devenue chronique, et distillées simultanément avec d'autres actions, comme marcher, courir ou penser. Mais pourquoi ajouter à la confusion? Mais pourquoi exalter en permanence la banalité, toute relative, de l'existence par une tumultueuse agitation

sonore? Ne pensons nous pas à l'instant au mythe d'Ulysse tenté par les sirènes? Cependant, alors que ce mythe nous enseigne à résister aux mélodies qui nous détournent du chemin, nos jeunes et moins jeunes contemporains s'adonnent avec ivresse aux sirènes modernes des télévisions, radios, baladeurs MP3 et téléphones portables. Le bruyant tumulte du baladeur empêche l'accès au repos régénérateur que procure l'écoute sensorielle et intellectuelle que nous offre d'ordinaire, dans le *silence*, la méditation et la prière. Ces moments d'écoute sont indispensables à l'équilibre de notre ensemble indissociable âme-corps. Ce sont des moments paisibles où le corps et l'esprit digèrent. Le mot *silence* doit alors être compris comme un moment sans activité physique et mentale. En conclusion, peut-on voir dans l'invention des baladeurs MP3 et des systèmes de diffusion portables, une réponse technique pour tenter de réagir à une anxiété devenue insupportable parce que devenue chronique? Un nouvel anxiolytique ou un nouvel antidépresseur? Dans ce cas, sommes-nous malades?

Soutenues par la création graphique et musicale, les religions et leur techniques de relaxation ancestrales ont toujours eu pour volonté de positionner le corps et l'esprit dans un espace-temps qui favorise une écoute intérieure. Hélas systématiquement amalgamée avec la recherche d'une soi-disant parole Divine. En réalité, cette écoute religieuse de soi-même est vitale car elle est une fonction déterminante dans la quête du repos régulateur des tensions incessantes que nous subissons chaque jour. Or ces tensions ne sont pas seulement d'ordre psychologique car elles peuvent également être ressentie comme une souffrance physique, certes subtile mais présente, qu'il ne faut pas éluder, car elles participent certainement pour partie à l'apparition de nos maladies.

Depuis le début de ce siècle, nous observons la désagrégation des corporatismes religieux Européens. Cette dernière est certainement consécutive des évolutions de la science et des mutations extraordinaires que nous subissons, tant dans le domaine des transports que celui de la communication, et donc de l'échange des idées entre les individus et les peuples. Mais également parce que l'harmonie âme-corps a été bannie d'une réalité religieuse européenne uniquement tournée vers la croyance en un Dieu supposé indifférent à notre vie corporelle biologique et animale, peu glorieuse pour «La-Haut». Le fait que nos religions aient négligé le corps de l'homme et l'entretien qu'il réclame pour privilégier, a contrario, l'essence spirituelle de son âme tout en abandonnant à la médecine et à la science cette supposée tâche ingrate de moindre intérêt, est certainement une des raisons majeures de leur affaiblissement.

Face à ce désarroi grandissant actuel, l'unique solution offerte à la détresse humaine par la science de notre société moderne est *médica-menteuse* : « Prenez telle Benzodiazépine, tel hypnotique ou tel antidépresseur. Essayez tel anxiolytique, voire tels neuroleptiques ... » répond-elle à nos souffrances quotidiennes. Alors en toute logique, les gens qui souffrent se tournent paradoxalement vers des sociétés encore solidement ancrées dans un Moyen-Âge culturel aux techniques religieuses ancestrales bien vivaces, et surtout attentives au corps de l'homme, certainement en raison de leur antique origine, où religion et médecine ne faisaient qu'un.

Nous observons depuis quelque années cette dérive intellectuelle. Elle est dangereuse pour notre collectivité, car la perte des valeurs qu'elle occasionne à l'intérieur de chacun de nous est un danger réel, si l'on veut bien considérer que le désordre psychologique naturel, normal à toute condition humaine, peut se transformer en folie collective, si les tensions qui accaparent le corps et l'esprit de chaque individu ne sont pas atténuées, voire dissipées, par la bonne technique qui reconstruira au quotidien, l'harmonie âme-corps. Cette dérive traduit une grande ignorance des problèmes de l'âme. Et d'observer la réponse du marché du bien-être de récupérer cette croyance en l'authentique, très fortement inscrit au fond de chacun de nous, en apportant une réponse aléatoire extérieure à nos frontières culturelles. Mission impossible ! Et d'apparaître à un rythme soutenu en Europe et périphérie, ci-et-là, ces spas d'hôtels de luxe, ces centres de balnéothérapie, ces centres de bien-être de ville se tournant vers un folklore ésotérique, mystique et sensoriel, où le corps redevient la préoccupation de l'homme face à son mal-être. Ces nouveaux Centres de cultes rivalisent curieusement de pseudo-créativité dans le domaine de la relaxation, alors qu'ils excellent dans tous les domaines techniques de la construction et des équipements!

En puisant dans les religions du Moyen-Orient et de l'Orient, telles que le Bouddhisme, le Taoïsme, l'Hindouisme et bien d'autres de moindre importance, des techniques de relaxations, telles que le Yoga, le Shiatsu, les massages Ayurvédiques, la nouvelle relaxation Coréenne, le Watsu, le Makam, l'Egyptien au loofa, le Thibet, le Toumakale, le Sensitive Gestalt massage dans sa définition : le soin corps et âme associe la relaxation du corps aux huiles essentielles et les caresses de l'âme (*sic*), et j'en passe, ces nouveaux thérapeutes européanisés ou orientisés dispensent au mieux, des soins isolés de leur contexte culturel.

Force est de constater que les acteurs du marché du bien-être sont malheureusement ignorants, mais contraints d'apporter à la demande commerciale une solution concrète. Malgré la meilleure volonté, ces techniques ne prennent pas en compte la réalité humaine de chaque curiste et sont surtout étrangères à notre psychologie européenne. De plus, ces techniques ne peuvent être expatriées de leur contexte culturel, humain et géographique, voire climatique, sans dommage. La joie du balancement du hamac perd beaucoup de son charme en banlieue parisienne par 10 degrés ... Il rappelle, mais ne produit pas la sensation ressentie sous les tropiques. Tout comme un massage Ayurvédique se pratique en Inde avec du personnel empreint de la culture religieuse locale, la copie version Europe sera toujours entachées de duperie. Au mieux, elle prendra une dimension folklorique. Le folklore du bien-être ! Nous y sommes.

Que déduire d'un tel constat ? Si ce n'est que les dogmes religieux et scientifiques, aujourd'hui concurrents, se sont naturellement accaparés depuis l'aube de l'humanité la problématique du destin de l'homme avec une volonté d'emprise sur son destin. Ces directives n'ont pas su, ou n'ont pas voulu guider l'homme hors du cadre de la dimension collective. Ce faisant, ils l'ont tenu à l'écart de sa propre connaissance en son sens personnel, acte fondateur de la réussite de sa vie, et l'ont laissé seul avec ses tensions intérieures, à l'origine de son mal-être.

Nous tenons à préciser qu'il est préalable de localiser cette problématique du mal-être pour éviter un amalgame dans l'offre des solutions. Isoler cette problématique, d'une part de la croyance des religions, et d'autre part, de la connaissance des sciences ne signifie pas que nous révoquons l'importance de ces deux piliers fondateurs de nos sociétés modernes dans le traitement du mal-être que nous appelons stress. En aucun cas, nous ne prétendons révolutionner nos modes de pensées, qui nous le savons, se sont enrichis au fil des temps des nouvelles connaissances acquises sur le socle légitime de nos croyances respectives.

Nous pensons que depuis le début de l'humanité, la musique participe à cette tentative de réguler nos tensions intérieures. Tout un chacun n'a-t-il pas déjà ressenti, au moins un fois dans sa vie, l'effet apaisant et donc anxiolytique d'une mélodie sur son humeur, et par induction sur son corps? Qui plus est, il doit bien y avoir une raison à ce que la prodigieuse créativité autour de ce que nous pouvons appeler le langage musical dépasse de loin le total déjà considérable des six mille langues répertoriées dans le monde.

Alors, face à ce constat, pourquoi ne pas sortir la problématique du stress des contextes religieux et médicaux pour la rapprocher du potentiel de la musique en redonnant à la création musicale une place prépondérante via la technique du massage musical ® subaquatique? Durant notre vie prénatale, n'avons nous pas vécu neuf mois dans un univers subaquatique sonore, le liquide amniotique? Laisée naturellement pour compte après la naissance, mais de nouveau sollicitée, cette capacité d'écoute corporelle s'avère être un magnifique outil de relaxation, car l'immersion du corps dans un liquide sonorisé augmente considérablement le potentiel thérapeutique de la musique. Ce moment d'écoute immergé dans le *silence*, sans aucune activité physique et mentale, avec comme support une pièce de musique pour alimenter le massage corporel, redonne à la musique sa puissance et sa fonction originelle qui est de nous aider à survivre aux tensions exercées sur notre corps et notre âme par notre activité humaine. Par son action massante, ce massage libère l'homme de l'agressivité et de la fatigue accumulées naturellement. Il participe, par son action interne, à la régénération du corps, sans aliéner l'esprit par une emprise quelconque conquérante de sa liberté de conscience et sans la contrainte d'une consommation de molécules chimiques connues pour leurs effets délétères sur l'humeur, la concentration, la mémoire et la libido. Le massage musical ® subaquatique permet le retour à la source du son qui apporte une nourriture extrasensorielle. Il favorise une relaxation naturelle, car le temps d'une immersion musicale, son action prédispose l'homme à ces moments d'introspection, sans lesquels l'accès au repos est impossible.

Ce massage dissipe les tensions psychologiques et physiologiques sans aucun intervenant intellectuel dogmatique, si ce n'est le libre choix musical de l'auditeur. Mais ce choix est conforme à ce que l'auditeur est et à ce qu'il ressent. Il respecte donc l'intimité psychique. Mieux, il apporte une nourriture spirituelle que le *soi* réclame, tel l'organisme suggère à l'esprit tel produit plutôt que tel autre, car la biologie du corps l'aura imposé pour pallier telle carence nutritive.

Ce nouveau massage consiste à importer la musique à l'intérieur du cerveau en immergeant le corps dans une eau sonorisée. La densité des liquides et du corps humain étant proche, cette immersion sonore favorise la conjonction simultanée de deux écoutes:

- L'une, via les mécanismes de l'oreille, qui reste traditionnelle, mais amplifiée,
- L'autre, via la mise en vibration acoustique du corps humain, jamais exploitée à ce jour.

Une fois à l'intérieur, la magie musicale s'opère avec une finesse et une puissance très supérieure à celle connue et observée en aérien. « Je me sens en sécurité ... » me lâcha un jour un jeune homme, physiquement fragile et visiblement affecté, le visage radieux en émergeant d'une séance de massage musical improvisée. Cette phrase, puissante et simple à la fois, illustre à elle seule, l'apport du massage musical® subaquatique dans le traitement du stress. Elle met en évidence le besoin impérieux de chacun de nous de trouver l'accès au repos, chaque jour, pour continuer à vivre dans son corps, en paix avec sa conscience. Jusqu'à ce jour, seul ce que nous appelons le sommeil du juste offrait cette précieuse relaxation. Avec la symbiose réussie de l'eau et de la musique, grâce au haut-parleur subaquatique à membrane, nous disposons aujourd'hui d'une technique fiable et simple de relaxation.

Depuis plus de 20 ans, nous avons démontré que le bénéfice d'une séance de massage musical® subaquatique est exceptionnel. En associant la musique à un bain d'eau chaude, ce nouveau massage met à la disposition de chacun de nous, sans efforts, sans éclectisme, mais surtout sans connaissances ésotériques, un accès à une relaxation authentique, indispensable à notre survie, et par extension à celle de nos sociétés.

Noël CANIVENQ [www.aquamusique.com](http://www.aquamusique.com) [www.underwaterspeaker.com](http://www.underwaterspeaker.com)

