

# Le massage cachemirien



## Un massage sacré

- Le massage cachemirien est issu de la tradition shivaïte tantrique, 2500 ans avant notre ère.
- Le tantra, pour Alato massages, n'est rien d'autre que le chemin de la dualité vers l'unité en soi.
- Le massage cachemirien est une véritable danse sacrée et touche l'être dans sa globalité, physique et spirituelle.
- Il est proposé aux personnes qui souhaitent se relier à leurs énergies profondes.
- C'est un massage de guérison des blessures secrètes. Une manière de reprendre confiance en soi, d'affirmer ses besoins et de se respecter dans l'intimité.
- C'est aussi accepter de recevoir et expérimenter l'abandon en toute sécurité.
- Cette pratique tend à réconcilier les pôles masculins et féminins et à les transcender tous deux.
- C'est enfin un précieux cadeau à se donner pour un apprentissage en couple. En initiation couple, Alato intervient en duo.



## Une danse en cinq mouvements

- Le massage cachemirien est un massage lent, doux et puissant.
- Il se pratique au sol, sur un futon, sur tout le corps et à l'huile.
- La personne qui reçoit le massage est généralement nue, le masseur conserve un sous vêtement.
- Praticué après un temps de parole et dans un cadre totalement sécurisant, il permet le lâcher prise complet et la découverte d'une autre manière de vivre la sensualité en toute confiance.
- Le massage cachemirien agit essentiellement sur les centre d'énergie (Chakras) et points vitaux du corps humain en les stimulant.

## Mouvements 1 : La rencontre

La personne qui reçoit est allongée sur le dos, le pareo couvrant le bas du corps. Le masseur est à genoux, positionné derrière la tête. Une première prise de contact se fait par de légères pressions sur le crâne et le visage. Ensuite l'huile est posée sur le chakra du coeur. Suit un massage de la partie supérieure du corps (ventre, thorax, bras, épaules, omoplates).

Cette posture a pour objet d'initier la rencontre, d'instaurer la détente et la confiance par des mouvements lents et doux.

## Mouvements 2 et 3 : LE COCON

La personne qui reçoit est sur le côté droit puis le côté gauche. Le masseur est à genoux, positionné au centre de telle façon à pouvoir masser le corps dans son entier.

Cette posture permet de masser les 2 faces du corps (antérieure et postérieure) en même temps et ainsi travailler sur l'ouverture des 7 chakras afin de les rééquilibrer entre eux.

## Mouvement 4 : L'ABANDON

Massage du dos et des jambes. La position incite au lâcher prise et permet le retour à la confiance dans la relation à l'autre.

## Mouvement 5 : L'OFFRANDE

La personne qui reçoit se retourne sur le dos et le massage se poursuit avec une attention particulière sur le chakra du cœur.

Confiance, don, bienveillance tout au long de ce mouvement.

## Mouvement 6 : LA VAGUE

La personne qui donne relève la personne qui reçoit en glissant les mains sous les épaules et la ramène vers elle.

Le massage se poursuit dans une étreinte lente puis les deux personnes entrent dans un mouvement de vague.

Une attention est portée sur la respiration de chacun qui active la circulation de l'énergie.

## Mouvements final : L'intégration

Le.la masseur.se dépose doucement la personne massée sur le futon et se retire doucement de la posture. La personnes massée est recouverte d'un paréo tandis que le.la masseur.se se pose à coté, dans une présence silencieuse et bienveillante.

Cette dernière phase est un temps silencieux d'intégration du voyage qui a été vécu par les deux acteurs.

Lorsque la personne massée est prête, peut commencer un échange de paroles sur le vécu, les sensations, émotions et ressentis de chacun.

Dans le massage couple, un temps d'échange complémentaire à quatre est proposé, si les personnes massées le souhaitent.