

Liliane Ammann Albertin
Stephan Härter

Massage Rythmique Thérapeutique

Toucher –
Rythme – Régulation



Le Massage Rythmique Thérapeutique a continué de se développer durant ces dernières années. En Suisse, il est une méthode reconnue de la thérapie complémentaire au sein d'un domaine de la santé publique en constant mouvement. Il fait partie des thérapies anthroposophiques appréciées du public qui considèrent l'être humain dans sa totalité et s'adressent à ses forces de résistance et d'autogénération.

Cette publication de Liliane Ammann Albertin et Stephan Härter est le fruit de leur longue expérience professionnelle. Ils nous font découvrir tout d'abord l'histoire de cette thérapie, pour ensuite décrire plus en détail les différentes applications et les gestes du massage rythmique thérapeutique. Les bases de la médecine anthroposophique touchant la nature humaine sont brièvement esquissées et incitent à un approfondissement personnel. Des connaissances sur les organes des sens, sur l'organisme humain avec ses rythmes, ses éléments constitutifs et sa tripartition fonctionnelle en complètent l'image. L'application concrète du massage et les différents gestes exécutés durant une séance de thérapie sont décrits en détail. Des exemples de cas illustrent le vécu en thérapie et son impact sur la vie quotidienne.

Liliane Ammann Albertin, née en 1959 dans la vallée du Rhin (SG). Diplôme de masseuse médicale EFA, formatrice en Massage Rythmique Thérapeutique, présidente de longue date de l'association Suisse de Massage Rythmique (Verband Rhythmische Massage Schweiz, VRMS), co-responsable de la formation Thérapeute Complémentaire en Massage Rythmique Thérapeutique.

Stephan Härter, né en 1957 en Suisse orientale. Spécialiste en soins HF, séminaire de formation Camphill, thérapeute complémentaire Massage Rythmique Thérapeutique, co-directeur et formateur à l'école de Massage Rythmique à Arlesheim ; durant de longues années, activité professionnelle au cabinet communautaire Therapeutikum Bern et au cabinet communautaire Worb.

Brochure n° 788

Titre original :

Berührung – Rhythmus – Ausgleich

Rhythmische Massage Therapie

Traduction française :

Béatrice Vianin

© 2022 anthrosana

Association pour une médecine

élargie par l'anthroposophie

Postplatz 5

CH-4144 Arlesheim

Tél. 061 701 15 14

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

Diffusion en France :

APMA Association de Patients

de la Médecine Anthroposophique

13 rue Gassendi

F-75014 Paris

Tél. 01 40 47 03 53

contact@apma.fr

www.apma.fr

Massage Rythmique Thérapeutique
Toucher – Rythme - Régulation
Liliane Ammann Albertin, Stephan Härter

Préface	3
Historique et méthode du massage rythmique thérapeutique	5
Bases holistiques	9
Rythmique – Rythme – Rythmes	12
Phases du processus thérapeutique	15
A l'arrière-plan : la connaissance de la nature humaine	27
Les sens	27
Les éléments constitutifs de l'être humain	30
Tripartition fonctionnelle de l'organisme	33
Conclusion	38
Annexe I :	
Etude sur le mode de fonctionnement et l'efficacité	40
Annexe II :	
Etude à long terme sur l'amélioration de la qualité de vie	42
Bibliographie complémentaire	43
Crédits photographiques	44

Préface

Au cours des dernières années, le massage rythmique thérapeutique a connu un fort développement. En Suisse, il est aujourd'hui une méthode reconnue de thérapie complémentaire au sein d'un domaine de la santé publique en constant mouvement. Ce qui est particulier au massage rythmique thérapeutique et à toutes les autres méthodes de thérapie complémentaire, c'est l'approche globale, une compréhension de l'être humain intégrant le plan physique, psychique et spirituel ainsi que le respect de la biographie unique d'une personnalité individuelle.

Les racines du massage rythmique thérapeutique¹ se retrouvent comme celles d'autres thérapies anthroposophiques au début de la création de la médecine spécifique à l'anthroposophie dans les années vingt du siècle dernier ; depuis, il a continué à se développer. Au cours des années et des décennies suivantes, différentes formes de thérapies, également avec une approche intégrale et individuelle de l'être humain sur différents plans ont vu le jour : l'eurythmie thérapeutique, les thérapies par l'art (peinture, art plastique, art de la parole, musique), des thérapies corporelles (massage rythmique, massage Pressel, hydrothérapie) et le travail biographique.

En 2005, anthrosana a publié la brochure «Berührung – Rhythmus – Heilung. Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman» de Stefan Härter (non traduite en français). Celle-ci est épuisée depuis longtemps. Nous sommes très heureux qu'une version complètement renouvelée et actualisée puisse voir le jour.

Cette publication de Liliane Ammann Albertin et Stephan Härter est le résultat d'une longue expérience professionnelle et d'échanges réguliers avec des collègues. Les auteurs se penchent tout d'abord brièvement sur l'historique de cette méthode pour aborder ensuite plus longuement les différentes possibilités et formes d'application du massage rythmique thérapeutique. Une brève esquisse des bases anthropologiques de la médecine anthroposophique incite à s'y plonger plus profondément. Elle est suivie d'une description des rythmes actifs en l'être humain, des sens,

¹ Le massage rythmique thérapeutique connaît différentes appellations. A ses débuts (1921), appelé simplement «Massage», il fut nommé plus tard «Massage Hauschka» ou «Massage rythmique selon Ita Wegman». Actuellement, il est connu sous le nom de «Rhythmische Massage Therapie» en allemand (en Suisse), «Rhythmical Massage Therapy» en anglais et «Terapia di Massaggio Ritmico» en italien.

des éléments constitutifs et de la tripartition fonctionnelle de l'organisme humain ainsi que de la façon concrète de procéder, des gestes du massage et des phases du traitement. Différents exemples concrets illustrent la mise en pratique au cabinet du thérapeute et l'impact de la thérapie sur la vie quotidienne.

Tout comme les structures de la société, la recherche scientifique et les connaissances et facultés individuelles, le massage rythmique thérapeutique a également continué à évoluer. Cependant, le massage effectué par chaque thérapeute a sa propre signature, il en est de même pour la thérapie et l'entretien avec le client ou la cliente.

Historique et méthode du massage rythmique thérapeutique

Dans son sens le plus large, le massage est l'une des plus anciennes méthodes de traitement. Depuis toujours, les êtres humains ont été réconfortés, leurs douleurs traitées et apaisées par le toucher, la friction et le pétrissage. La doctoresse Ita Wegman (1876–1943) a eu une influence décisive sur le développement du massage rythmique thérapeutique. En 1921, elle fonda l'Institut clinique thérapeutique, l'actuelle Clinique Arlesheim, berceau du mouvement de médecine anthroposophique international. C'est là qu'en collaboration avec Rudolf Steiner (1861–1925), elle mit en œuvre les bases de la médecine anthroposophique, une approche médicale et thérapeutique holistique. Sous l'impulsion de Rudolf Steiner, elle a mis en route la fabrication de médicaments spécifiques et soutenu le développement des thérapies artistiques avec ses collaboratrices (eurythmie thérapeutique, art de la parole, peinture); elle cultivait également les soins corporels tels que bains, emballements, compresses, frictions et massage rythmique et prescrivait des régimes. Avec Rudolf Steiner, elle rédigea le livre «Données de base pour un élargissement de l'art de guérir selon les connaissances de la science de l'esprit», ouvrage qui ne parut qu'après le décès de Rudolf Steiner en 1925.

Ita Wegman est née et a grandi sur l'île indonésienne de Java, à l'époque une colonie hollandaise, où son père dirigeait une fabrique sucrière. Elle grandit dans une famille hollandaise au milieu d'une culture indigène imprégnée d'hindouisme depuis des siècles. La famille habitait à proximité de nombreux volcans et lacs volcaniques. Le fait de grandir au milieu de différentes cultures et entourée d'une nature luxuriante et d'une richesse imposante éveilla très tôt chez elle des questions sur le sens de la vie. Elle chercha des réponses tout d'abord dans la théosophie, plus tard dans l'anthroposophie de Rudolf Steiner.

Encore jeune, Ita Wegman vint en Europe. Elle y fit d'abord une formation en «Massage suédois» selon Per Henrik Ling, en hydrothérapie et en gymnastique avant de faire des études de médecine à Zurich de 1906 à 1911. Les gestes fondamentaux du massage suédois constituent la base de l'actuel massage rythmique thérapeutique comme d'ailleurs du massage classique.

Ita Wegman apprenait par la démonstration pratique aux médecins et aux infirmières ce qui importait dans l'accompagnement des patientes et patients. C'est ainsi que beaucoup de choses ont été élaborées dans la perception immédiate et la pratique quotidienne en clinique. On raconte

Différence entre massage classique et massage rythmique thérapeutique

Le massage classique se fonde sur une compréhension physique du corps humain et, par des stimuli mécaniques adéquatement dosés, agit sur la musculature et les téguments. Il s'oriente aux symptômes locaux de la maladie et est prescrit lors de troubles de l'appareil locomoteur ou se manifestant à travers ce dernier.

Le massage rythmique thérapeutique se fonde sur la compréhension anthroposophique, holistique de l'être humain corporel et psychique-spirituel. Les gestes du massage, le geste liant et déliant, en polarité avec le rythme comme centre dynamique sont des éléments spécifiques du massage rythmique thérapeutique.

qu'avec peu de gestes de massage – au bon endroit et dans la qualité juste – Ita Wegman pouvait obtenir un effet de guérison immédiat. Démontrer la corrélation entre le spirituel-psychique et le physique-corporel, de façon à ce qu'elle devienne une expérience vivante dans l'application pratique lui tenait très à cœur. Il ne reste que peu de choses écrites à ce sujet.

Durant les années 1929 à 1940, Ita Wegman a développé avec sa collaboratrice, la doctoresse Margarethe Stavenhagen, plus tard Margarethe Hauschka (1896–1980), une forme spécifique de massage conforme aux nouvelles connaissances de l'anthroposophie et qui s'est développée directement à partir de l'expérience pratique. Dans les cours de soins initialisés par Ita Wegman, Margarethe Stavenhagen donnait des cours de massage au personnel soignant et aux étudiantes et étudiants en médecine. Il s'y développa une compréhension différenciée des gestes de massage pour le massage rythmique thérapeutique avec la polarité de base entre lier et délier et le rythme comme centre dynamique. Lors du colloque des médecins à la Saint-Michel 1938, Ita Wegman fit une introduction sur l'essence du massage qui a constitué la base pour les exercices de massage pratiques consécutifs. Les premiers documents du cours de Margarethe Stavenhagen sur les nouvelles applications qui ont été conservés sont ceux du semestre d'hiver 1939/1940. En raison de la guerre, Margarethe Stavenhagen dut quitter Arlesheim et la collaboration avec Ita Wegman en fut brusquement interrompue. Mais la doctoresse Hauschka-Stavenhagen continua d'accompagner le massage rythmique durant les années de guerre; en 1962, avec Irmgard Marbach (1921–2008), elle ouvrit une



Ita Wegman aux alentours de 1935



Margarethe Hauschka-Stavenhagen,
sans date

«Ecole de massage rythmique et de thérapie par l'art» à Boll (depuis 2007 Bad Boll) dans le sud de l'Allemagne. Dix ans plus tard, Margarethe Hauschka rédigea le premier manuel de «Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Menschenkundliche Grundlagen». Les caractéristiques de la qualité aspirante des gestes du massage prenant leur source dans l'éthérique ainsi que l'essence du rythme et leur importance pour l'ensemble du système des organes y sont décrits de manière très précise.

La fondation de l'école à Boll a été suivie de l'ouverture d'établissements de formation et d'initiatives dans toute l'Europe (Royaume-Uni, Pays-Bas, Autriche, Allemagne, Suisse, Italie, Roumanie, Tchéquie, Russie), également en Amérique du Nord et du Sud, en Afrique du Sud et en Inde. Entre-temps, même si des cours sont offerts en Chine et en Australie, ces derniers sont encore en cours d'élaboration.

Dans les années 1990, un groupe de travail s'est constitué en Suisse dans le but de créer une formation en massage rythmique qui a tout d'abord réalisé, en 1994, la fondation d'une association professionnelle des thérapeutes en massage rythmique. Grâce à cette association, le massage rythmique a pu être positionné sur le plan professionnel et politique. En 2001, un premier cycle de formation a commencé à la «Schule für Rhythmische Massage» à Arlesheim ; il permettait d'obtenir un diplôme reconnu de masseur médical/masseuse médicale CRS. La priorité de cette for-

« Tout ce qui est en rapport avec guérir est beaucoup plus proche de l'art que de la technique et pourtant, tout art doit reposer sur une base technique solide. »

Margarethe Hauschka

mation était le massage rythmique avec son approche et son arrière-plan holistiques. Mais la restructuration du domaine de la formation en Suisse n'a plus permis de continuer avec les intentions initiales. De plus, la diminution de la demande était devenue une question existentielle. Le nombre d'inscriptions espérées et nécessaires n'étant plus atteint, l'école a dû fermer en 2016.

L'Association Suisse de Massage Rythmique (ASMR) a ensuite aspiré à la reconnaissance du Massage Rythmique comme méthode de la Thérapie Complémentaire. Pour la procédure de reconnaissance par l'Organisation du Monde du Travail Thérapie Complémentaire (OrTra TC), l'association a décidé de choisir le nom de « Massage Rythmique Thérapeutique » qui exprime l'essentiel de la méthode : rythme et thérapie. En 2020, le but était atteint : la reconnaissance par le Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) sur la base de l'identification de la méthode qui contient des informations détaillées sur l'essence et les principes actifs de cette forme de thérapie sous le nouveau nom de Massage Rythmique Thérapeutique. Il est possible d'offrir maintenant une nouvelle formation reconnue en Suisse ; elle débutera à l'automne 2022 (informations complémentaires p. 39).

Bases holistiques

Le massage rythmique thérapeutique est basé sur la compréhension anthroposophique de l'être humain qui le comprend comme une totalité : corps, âme et esprit. En tant que personnalité individuelle, il vit dans un état d'échange réciproque avec son environnement et étant un être capable d'évolution, il acquiert de nouvelles connaissances et facultés tout au long de sa vie.

La désignation «rythmique» se réfère aux rythmes vivants propres au corps, comme le pouls et la respiration, ainsi qu'aux suites de gestes des thérapeutes, elles-mêmes conçues selon un rythme. Avec la prise en compte d'un «système rythmique» propre au corps, les clientes et clients reçoivent un soutien pour activer leurs propres ressources d'autorégulation et d'autoguérison, afin de créer un équilibre sain. La maîtrise des gestes du massage avec le liant et le déliant-aspirant comme polarités et le rythme comme centre dynamique est une composante spécifique du massage rythmique thérapeutique. Le massage est effectué surtout avec la paume de la main, avec une qualité aspirante du geste et avec différents effleurements en forme de lemniscate. La manière dont la main exécute les gestes est à même de délier des forces trop fixées ou de lier à nouveau celles qui sont trop relâchées. Dans le premier cas, nous trouvons une trop forte imprégnation des processus corporels par le psychique-spirituel (pour plus de détails sur les éléments constitutifs, voir page 30). Celle-ci se

