

# MODELAGE CALIFORNIEN

Le modelage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle. Plus la personne massée s'abandonne à l'expérience, plus elle s'ouvre à ce que le massage californien qualifie de toucher du cœur.

Le modelage californien est apparu au début des années 1970, à l'époque de l'émergence des groupes de thérapie où primaient le développement du potentiel humain, l'expression des sentiments et les liens corps-esprit. L'Institut Esalen<sup>1</sup>, un centre de croissance situé à Big Sur en Californie, rassemblait alors de nombreux chercheurs qui contribuèrent grandement à ce courant de pensée. Diverses formes de thérapies et plusieurs techniques corporelles y sont nées.

La technique de modelage californien a été créée par Margaret Elke. Elle s'est inspirée de la douceur du massage Esalen qu'elle a combiné avec une démarche plus intérieure et émotive. Elle a enseigné la technique aux États-Unis, puis en France, entre autres comme outil complémentaire au travail psychothérapeutique. La technique s'est surtout popularisée à partir des années 1980.

