



vivre
> bien-être

INTERVIEW OLIVIER BAUDIN

LES NUDITÉS RÉCIPROQUES AIDENT LE MASSÉ À MIEUX VIVRE LE MASSAGE

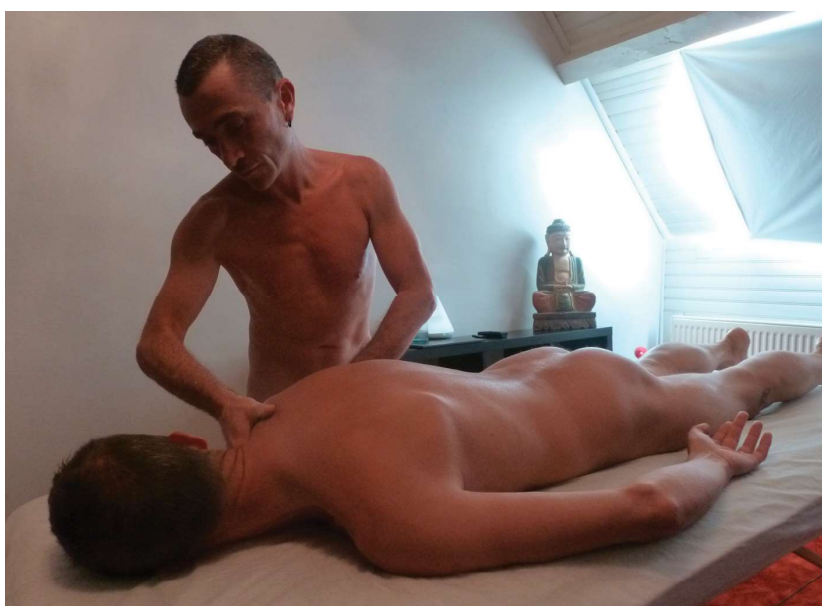
Propos recueillis par Huguette Schneider

Olivier, vous proposez régulièrement des activités « bien-être » sur votre site Les Saulaies. Qui êtes-vous exactement ? Pourquoi ce choix ?

Depuis l'enfance, j'ai toujours eu le désir d'offrir aux autres des moments privilégiés de plaisir, de joie, de distraction. Après une solide formation de danseur interprète, j'ai très tôt créé ma compagnie de danse contemporaine avec mon mari Bruno. Nous avons eu le plaisir de tourner énormément et de vivre de notre art pendant 20 ans. Mes chorégraphies étaient très physiques, il était nécessaire de se masser régulièrement afin de soulager les tensions et régénérer nos muscles. J'ai eu la chance de découvrir le massage dès le lycée grâce à notre professeur de sport. C'est avec mon kiné que j'ai reçu mon premier massage californien, je n'avais pas trente ans, ce fut une révélation pour moi, dès lors la pratique du massage ne m'a plus quitté.

Le naturisme fait partie de moi, j'en ai toujours ressenti le besoin. Face à cette vie intense, riche et trépidante, je trouvais beaucoup de réconfort dans le fait de vivre nu une fois à la maison. Je lâchais le vêtement et me retrouvais face à moi-même, apaisé, ressource et plus léger. Avec Bruno nous avons très tôt adopté les plages et les centres naturistes.

En 2005 j'ai choisi d'arrêter ma carrière de danseur. C'est cette même année qu'à la place d'un projet d'appartement prévu pour les danseurs dans notre maison, nous avons réalisé une chambre d'amis. C'est une fois terminé que j'ai eu l'idée de la proposer comme chambre d'hôtes. Vivant nu, nous ne



pouvions la proposer qu'aux naturistes. C'est ainsi que le projet des Saulaies est né. Nous avons toujours souhaité accueillir tout le monde sans discrimination. Etant deux hommes, on a eu peur que les personnes hétérosexuelles ne viennent pas, ce fut un vrai bonheur de voir qu'elles étaient parmi nos premiers hôtes.

Voyant à quel point nos hôtes se sentaient bien ici, j'ai eu envie d'aller plus loin et d'offrir une grande bulle de bonheur où le corps et l'esprit puissent trouver leur liberté, calme et sérénité. Petit à petit le site s'est transformé, on y a ajouté la yourte, la salle détente, le chalet et nous avons reçu de plus en plus de naturistes.

Après avoir complété mes connaissances à l'école du Toucher à Nantes, j'ai commencé à proposer les massages relaxants. J'y trouve un grand plaisir. C'est aussi pour moi un temps à part, une sorte de méditation, une autre façon de communiquer.

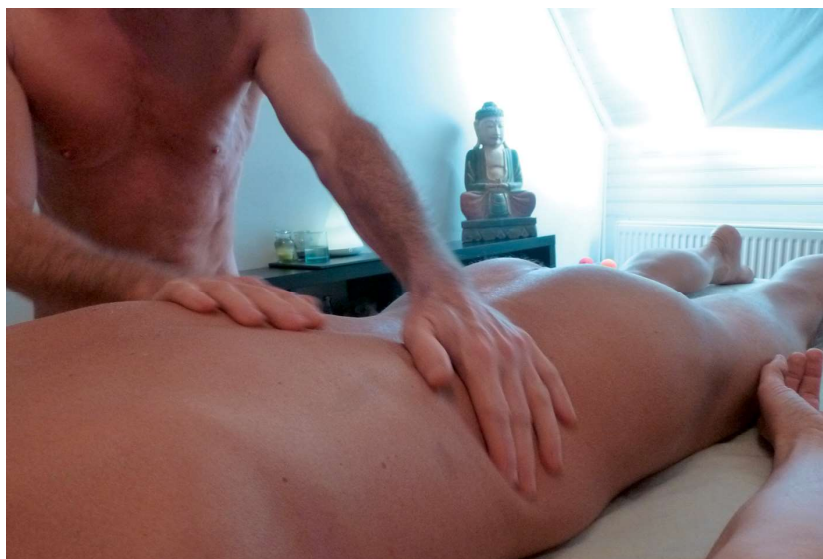
Sont venues ensuite les tables d'hôtes et aujourd'hui un nouvel espace : L'Atelier. Un lieu des possibles qui permet d'organiser des stages naturistes de disciplines en lien avec le corps : yoga, pilate, tai chi, reiki, danse, chant...

En quoi consiste ces activités ? Avez-vous une technique particulière que vous proposez ?

Côté bien-être, il m'arrive de proposer quelques exercices de yoga au bord de la piscine mais je propose surtout des massages relaxants inspirés de mes multiples apprentissages et expériences, ainsi que la relaxation coréenne.

Au-delà des formations suivies en massage californien, suédois, do in et relaxation coréenne, j'accorde beaucoup d'importance aux rencontres, aux échanges réguliers avec d'autres





praticiens. On partage nos savoirs, nos connaissances, nos expériences, nos idées, c'est une façon de me ressourcer et d'être en questionnement permanent sur notre métier.

Je propose un massage complet du corps sur 1h30 qui offre un vrai moment de détente et de lâcher-prise, ainsi qu'un massage découverte d'une heure. Plus ou moins doux ou profond, il s'adapte à chaque personne. C'est un peu comme mes dernières chorégraphies, je suis ma partition avec des mouvements que j'aime reproduire quand d'autres sont plus improvisés en fonction de mon ressenti.

Peu connue, la relaxation coréenne est une toute autre proposition de détente. Elle se reçoit au sol allongé sur le dos. Les membres sont soulevés tour à tour dans une combinaison de doux mouvements, de vibrations et d'ondulations qui relâchent progressivement les tensions.

En perpétuelle évolution, cet art du toucher est pour moi pleinement en lien avec la danse et le naturisme. C'est un duo entre deux personnes nues, un temps d'échange en musique,

rythmé par différents mouvements, sur une partie ou l'ensemble du corps. Cette attention particulière éveille le bien-être, la douceur, la circulation de l'énergie, le respect, l'écoute de l'autre, le plaisir et la bienveillance.

Considérez-vous que la nudité intégrale est un atout qui favorise le bien-être, pour vos clients comme pour vous ? Si oui, pourquoi ?

Pour la personne massée, la nudité intégrale est importante. Elle permet de ressentir les bienfaits du massage sur l'ensemble du corps, sans rupture. De mon côté, accueillant mes hôtes et vivant nu, comment ne pas l'être lors d'une séance ? Un massage n'est pas uniquement le contact de mes mains sur le corps de l'autre, tout mon corps est en jeu. Je dois avoir une bonne circulation dans mes mouvements, le massage part de mes appuis solides dans le sol pour se diffuser jusqu'à mes mains de façon harmonieuse, souple et sans tension. Ma nudité m'aide à cela, je n'éprouve pas la gêne d'un pantalon trop serré, pas besoin de faire attention à un vêtement qui viendrait froter involontairement le massé. Mais avant tout, je suis tout simplement naturiste, j'aime être nu, ça fait partie intégrante de ma vie. Je pense que nos nudités réciproques aident aussi le massé à mieux vivre le massage, nous sommes d'égal à égal, dans la même situation de partage. Il m'est arrivé que certaines personnes, par peur d'être gênées ou par pudeur, me demandent d'être recouvertes.

Bien entendu, il est important de respecter cela, un tissu léger s'invite alors dans le massage.

Vous annoncez aussi des activités conjointes avec Olivier Rousset, présenté dans notre dernière édition ? En quoi consisteront-elles ?

On se connaît depuis plusieurs années avec Olivier. En tant qu'hôte, il vient régulièrement aux Saulaies. Etant praticiens tous les deux, nous trouvons toujours un temps pour échanger sur nos pratiques. Je lui ai parlé de notre projet de stages naturistes dans L'Atelier. Il a de suite été séduit et m'a spontanément proposé une formation de Reiki naturiste. Connaissant son travail et son professionnalisme, nous avons travaillé ensemble sur le contenu et l'organisation. Ce sera le premier stage proposé aux Saulaies. Il se déroulera les 16 et 17 sept. 2017 pour le Reiki niveau 1. Olivier avait prévu le Reiki niveau 2 les 30 sept./1^{er} oct. mais après réflexion, il proposera à nouveau un stage de niveau 1*.

D'ores et déjà d'autres projets sont en réflexion avec des formateurs naturistes en Pilate et Tai Chi.

Peut-être qu'un jour je proposerai un atelier autour des moteurs qui ont nourri ma vie d'artiste ; un stage mêlant mouvement, contact, créativité, écoute de l'autre, yoga, jeux d'éveil et de découverte corporelles. Ça pourrait s'appeler "Les ateliers d'Olive", à suivre... ■

+ d'infos : www.lessaulaies.fr

