Abhyanga, kansu, shiatsu et cie

L'Asie au bout des doigts

Venus de Chine, du Japon ou d'Inde, les massages orientaux attirent de plus en plus de patients en quête d'harmonie intérieure. Présentation des différentes techniques

Six petits corps huileux caressés par des mains maternelles – ou paternelles. Six bébés âgés d'un mois à deux ans découvrent les délices du massage à l'indienne. Sous le regard bienveillant de Falguni et de Danielle, les professeurs d'ayurvéda du centre Tapovan, les mains pétrissent les chairs élastiques, effleurent les crânes de velours, oignent les ventres souples. Au bout d'une heure, quatre angelots dorment paisiblement. Un autre, tout à sa détente, joue les fontaines. On l'a surnommé *« le pisseur du groupe »*.

Alors qu'en Inde chaque mère masse son enfant quotidiennement, dès son premier mois, l'Occident découvre à peine l'art du toucher et ses bienfaits. Accablé par le stress, se découvrant des maux chroniques qu'on dit psychosomatiques, l'homme moderne veut désormais croire dans les lumières holistiques de l'Orient. Le corps, réceptacle de nos émotions ; des caresses pour nos psychés...

Xavier Pardessus

Le massage chinois soigne le « corps mental » en proie au dérèglement énergétique. Il établit l'axe fondamental cœur-rein, bloqué au niveau du diaphragme.

Contenues aux marges de la médecine officielle, les thérapies orientales se présentent à nous comme des techniques préventives visant le mieux-être et l'épanouissement de l'homme. Un principe commun les anime : favoriser la circulation de l'énergie universelle dans l'individu, un souffle de vie appelé *prâna* chez les hindous, *qi* en Chine et *ki* au Japon. Les centres de thalassothérapie ont été les premiers, par le biais des massages, à lancer la mode. A présent, les écoles, les spas et les instituts qui les pratiquent sont légion.

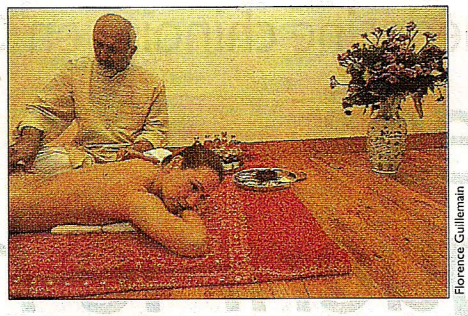
« La santé, selon l'ayurvéda, est une simple question d'harmonie de l'homme avec la nature, et la maladie, le septième et ultime stade du dysfonctionnement », explique Claire Lalève, directrice des produits de soins ayurvédiques Vedicare. Seulement nos conditions de vie, les saisons, notre environnement nous fragilisent. *« L'être humain est non seulement un corps physique, mais avant tout un être qui vibre de sentiments, de passions, de créativité, un être affectif, un être mental, un être psychique et spirituel en route vers le progrès,* rappelle Kiran Vyas, fondateur de Tapovan. *C'est pourquoi l'ayurvéda s'intéresse à la personne, pas à la maladie. »* Ancêtre des massages relaxants à l'huile, le massage ayurvédique constitue la clef de voûte du système. Tapotements, frictions, pétrissages et pressions le long des 72 000 *nâdis*, ces trajets énergétiques qui forment le corps « subtil » : le plaisir ressenti est à la fois base et but de la thérapie ! Selon l'histoire personnelle de chaque patient, le médecin ayurvédique active différents points énergétiques, les *marmas* et *ch*
marmas (« secret » et « v
l'équivalent des points d
ture connus des Chinoi
chakras (« roues » en
eux, sont des points d
entre le corps et l'espri
mandent les fonctions
giques et influent sur
psychique.

Allongé sur un fin n
mousse, dans la chal
pièce éclairée à la lu
bougie, on reçoit l'*abh*
modelage complet de to
à l'huile de sésame.
divines attentions, le co
contracte peu à peu
choires se desserrent, le
relâche, le sang circule
dans les jambes, le dos
des charges accumulées
ment rare de reconne
soi-même.

Le *kansu*, lui, est un e
réflexologie plantaire q
fants indiens apprennen
de 3 ans. Dans les main
du praticien, un petit b
recouvert de beurre c
ghee), tournoie sans dis
passe deux cents fois so
en suivant des arabes
cises, glisse sous la pla
doigts de pied, faisant
par vagues une douce chaleur tout l
corps. Son effet hypnotique et relaxar
système nerveux, les angoisses et le
Un filet d'huile tiède qui s'écoule su
le *shirodhara*, apaise le mental et ar
concentration. En Inde, il est utilis
hôpitaux ayurvédiques pour le trait
l'épilepsie et de la paralysie.

*« Poussée par une collègue, j'ai essayé
ga, parce que je me sentais stressée, con*
conte Claire, une jeune maman de 34
*sortie, mon corps était plus léger, mon
clair. Dans les jours suivants, je me suis
fléchir à mon mode de vie, à mon ra
autres, à la cohérence entre mes objectifs
que j'employais pour les atteindre. »* Pa
en avait eu l'intuition : *« La peau est c
de plus profond en nous. »* Depuis, l
nous l'a révélé, la peau est issue
feuillet embryologique que le cervea

ıe. Surface de contact avec le monde, lieu expérimentation sensorielle, la peau possa propre mémoire.
firmier d'Etat et enseignant de shiatsu, Mi-Gil en a fait l'expérience : « *Il arrive que le nt, quand on le touche, se mette à pleurer. On ène à un tel état de profondeur qu'il se libère otions contenues depuis parfois fort longtemps. nd on masse, on réveille, on révèle, on fait ger des territoires inconnus.* » Elaboration nique de cette réaction naturelle et instinc- qui consiste à porter la main à un endroit loureux, le shiatsu est le plus connu des sages asiatiques. Directement issu de la ecine chinoise, il fut développé au Japon l est encore couramment pratiqué. De *shi*, t en japonais, et *atsu*, pression, le shiatsu lonc une digitopuncture.
e soin commence par un bilan énergétique. hérapeute procède ainsi à la « lecture du », centre vital de l'homme que les Japonais ent à 2 centimètres au-dessous du nombril. nte par là de percevoir les méridiens (cax de circulation de l'énergie) en déséquie à l'origine des malaises. Si l'écoulement *ki* est régulier, la personne est réputée en ne santé. Si l'énergie stagne, la maladie me-e. Là où il sent un manque de tonus, un *(kyo)*, le thérapeute utilise des pressions es et profondes pour « appeler » l'énergie : t la tonification. Là où il constate un excès ıergie *(jitsu)*, il procède par pressions ra-s et superficielles, afin de remettre le *ki* en ulation : c'est la dispersion. Cette alterce des pressions procure à la personne mas- une agréable sensation de bercement.
i la relaxation procurée est réelle, il arrive au lendemain d'une première séance cers points sensibles se réveillent. La disparide la douleur, dans les 48 heures, indique s que le flux énergétique recommence à cir-


Florence Guillemain

Le massage ayurvédique (ici, avec Kiran Vyas, au centre Tapovan) consiste à mobiliser les 72 000 nâdis, ces trajets énergétiques qui forment le « corps subtil ».

culer dans le corps. Les effets du shiatsu peuvent en effet être très puissants. On sait par exemple que la manipulation de certains *tsubos* (les points d'acupuncture) peut déclencher l'accouchement ! Il est donc conseillé de connaître les qualifications de son praticien, ainsi que les contre-indications (phlébites, cancers, maladies inflammatoires, fractures…).

Forme d'auto-shiatsu inventé il y a 3 000 ans, le do-in (*daoyin* en Chine) est hérité des méthodes d'échauffement des arts martiaux japonais et des pratiques d'éveil des moines chinois. Il consiste à stimuler soi-même les méridiens pour recharger en énergie les organes de son corps. En Chine, il était pratiqué en famille, chaque jour, à l'aube. En France, il est souvent enseigné en même temps que le shiatsu ; les masseurs s'en servent pour se préparer à donner un massage.

Initié au massage chinois (*anmo*, calmer par le toucher) par une formation professionnelle de trois ans réservée aux kinés, Dominique Casays ne se contente pas de réparer les problèmes mécaniques et articulaires. Armé de l'appareil théorique de la médecine chinoise, qui assigne une fonction physico-psychique à chaque organe, il soigne le « corps mental » en proie au dérèglement énergétique. Exemple : les lombalgies rebelles. « *Elles résultent souvent non d'un problème de vertèbres, mais d'une saturation du foie et de la rate : chargés de gérer l'apport extérieur, ceux-ci n'arrivent plus à éliminer la charge qui encombre l'abdomen. Elle pèse donc sur les vertèbres lombaires, et aussi sur le sommeil, le tonus et l'humeur.* » Tout en expliquant au patient comment les symptômes sont liés à son mode de vie, le masseur lui fait percevoir l'impact du mental sur le « corps obscur », et rétablit, par des gestes arrondis et appuyés, l'axe fondamental cœur-rein bloqué au niveau du diaphragme. Sept ou huit séances d'un heure suffisent à dissiper les symptômes rebelles. Et à prendre conscience de l'importance des états émotionnels dans la quête du bien-être.

Inspiré du *anmo* chinois, le *amma* japonais, dont dérive le shiatsu, fut longtemps le seul massage reconnu au Japon. Importé aux Etats-Unis dans les années 1980 par David Palmer, il combine pressions et percussions sur un rythme rapide et puissant. Au cours d'une séance d'une heure, le client reçoit ainsi plus de 3 000 stimulations qui agissent notamment sur les blocages d'énergie dans le haut du dos ou dans le ventre.

Depuis quelques années, le « amma assis » lui vole la vedette. Mis au point par ce même Palmer, il s'agit d'un enchaînement de mouvements efficaces pour détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque en tout juste quinze minutes. Un massage express, pratiqué sur une chaise pliante, facilement transportable dans les bureaux des entreprises de la Silicon Valley ! Le succès fut immédiat. Depuis peu, il contamine la France. Car « *on ne veut plus bosser idiot !* », s'exclame Véronique Maus, cofondatrice de Superzen.com, qui propose les services d'une centaine de praticiens sur toute la France. « *Nous assistons à une véritable prise de conscience qui s'intègre dans une réflexion plus globale sur l'environnement, l'alimentation et par conséquent sur la personne et son équilibre.* » Certains salariés de Carrefour et de la Société générale, par exemple, bénéficient déjà de la pause massage hebdomadaire ! Pour ceux qui n'ont pas cette chance, bars et restaurants sont de plus en plus nombreux à proposer le « amma assis » dans leurs salles. A l'avant-garde : le Tamla Café (11e), l'Alcazar (6e), le No Stress Café (15e) ou la Guinguette Pirate (13e) à Paris. Les jeunes et les réticents, séduits par l'expérience, finissent par gonfler la clientèle des massages traditionnels allongés.

Certains approfondissent leur recherche. Estelle et Catherine, toutes deux âgées d'une trentaine d'années, se rendent une fois par mois, pendant près de six heures, à un cours collectif de shiatsu. Au programme du jour, le shiatsu du ventre. A tour de rôle cobayes ou praticiens, les élèves, parmi lesquels de nombreux kinés, infirmiers et esthéticiennes, partent à la découverte de la rate, du foie ou du colon de son binôme. Amusée par le spectacle d'un voisin endormi par le charme de mains apaisantes, Estelle avoue : « *Nous sommes tous de grands bébés qui avons besoin de nous faire cajoler.* »

MARIE LEMONNIER

Où ? Quand ? Comment ?

Fédération française de Shiatsu raditionnel. *48, rue Jean-Pierre Timbaud 75011 Paris. Audiotel : 0-890-710-017.* ww.shiatsu-ffst.asso.fr

Dominique Casays, *les Temps du corps, 0, rue de l'Echiquier, 75010 Paris ; 01-48-01-68-28.* 40 euros la séance, emboursée par la Sécurité sociale.

Superzen.com : une centaine de praticiens du massage assis pour des pauses à domicile ou en entreprise. 180 euros les 4 heures, soit 12 pauses massage ; *01-42-77-41-41.*

Les Cinq Mondes. *6, square de l'Opéra Louis-Jouvet, 75009 Paris ; 01-42-66-00-60.* Le nouveau spa parisien, pour recevoir, par exemple, les rituels du bain japonais traditionnel ou le massage taoïste chinois.

Vedicare. *7, impasse Saint-Pierre, 75020 Paris ; 01-44-93-91-26.* Vente de plantes et de compléments alimentaires sur internet (www.ayurvedique.com ou www.vedicare.net), conseils en diététique (45 euros) et formations à l'ayurvéda avec Claire Lalève.

Gérard Arnaud, *Fédération française de Yoga. 11, passage Saint-Pierre-Amelot, 75011 Paris ; 01-47-00-28-20.* Cours individuels et collectifs de yoga relaxant ou dynamique.

Centre Tapovan. *9, rue Gutenberg, 75015 Paris ; 01-45-77-90-59.* En plus des massages (abhyanga : 50 euros), cours de hatha-yoga, yoga des yeux et consultations diététiques à Paris, l'association propose des cures en Normandie (cure de relaxation, d'amincissement, pré et post-natales…).

Michel Gil : *06-60-83-73-08.* Massages et formations en shiatsu, amma et reiki, en région parisienne.