

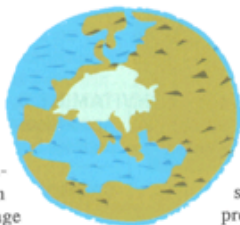
Le tour du monde en 6 massages

À l'huile ou à sec, dans des effluves de coco ou de menthe, massage rime résolument avec voyage. Mais **pas besoin d'aller loin**, des mains habiles distillent l'Inde, la Chine, le Japon ou l'Afrique du Nord à deux pas de chez nous. Femina Forme a testé... et apprécié.

98

FORME AVRIL 2006

Les papouilles, le Suisse lambda n'aime pas tant. Question d'habitude et de mentalité. Essayez donc de poser la main sur l'épaule d'un collègue et vous comprendrez : être touché gêne. Sous nos latitudes, ce qu'on connaît, c'est soit le vigoureux massage sportif, soit le langoureux massage érotique. Pourtant, depuis quelques années, un vent d'Orient insufflé de nouvelles notes à la mélodie du toucher. Et ça sonne juste. Venus de partout des formes parfois farfelues — on n'a pas osé essayer le massage vigneron au bâton de chèvre — les massages se multiplient. Un soin à la papaye au spa à la pause de midi, 30 minutes de réflexo en lieu et place d'apéro, un massage assis sur sa chaise de bureau... se faire masser fait désormais partie de notre quotidien. Dans nos vies qui vont vite, il représente un sas de décompression bienvenu. Professeur d'environnement et de management du secteur de l'accueil à l'École hôtelière de Lausanne, et par ailleurs chasseur de tendances, Stefan Fraenkel explique le phénomène par notre envie d'hédonisme effréné, mais pas seulement. Au-delà du plaisir, il y a l'esprit. « Dans les massages venus d'ailleurs, il y a une portée philosophique où



TEXTE: SYLVIANE PITTET | ILLUSTRATIONS: ALAIN-ROBERT.CH

le bien-être de l'esprit est omniprésent, note-t-il. Odeurs, lumières et couleurs vous mettent dans un certain état d'esprit afin d'être prêt à recevoir un massage. Il y a une introduction, un préliminaire au niveau des sens. »

Vincent Grégoire est dénicheur de tendances auprès du bureau de style parisien Nelly Rodi et il nous fait la même réflexion: « L'Orient nous a apporté la fusion corps-âme longtemps délaissée. » Selon lui, les massages de demain n'en finiront pas d'aiguiser notre imaginaire. « On vous proposera de voyager dans vos vies antérieures ou on vous massera dans des cryptes sans lumière mais remplies d'odeurs, promet-il dans *Le Figaro*. Le but? Que le massage soit vécu comme un véritable abandon qui fasse perdre ses repères au point de quitter son corps physique. » On se réjouit... Sans nous perdre en chemin, nous avons lâché prise entre les mains de ces artisans du toucher. Un pur bonheur où gongs, huiles chaudes et argiles nous ont emmenés très loin. Mais qu'on ne se y trompe pas, c'est aussi au voyage intérieur qu'invitent les massages. Un périple à la découverte de soi qui est peut-être le plus beau qui soit.

détente

Thailandais vivifiant



MASSAGE THAÏ

Dans des temps reculés, les moines entretenaient leur vitalité et leur vigueur en se massant... un gage de succès pour ce mélange d'étirements et de compressions qu'est le massage thaï. Tantôt léger, tantôt appuyé, celui-ci offre un soulagement à la lymphatique comme aux muscles profonds, stimulant au passage les méridiens foie-cœur-poumons. On y retrouve des bases de yoga ainsi que les influences des médecines ayurvédique et chinoise. Certains masseurs, comme Simon Scialom, adaptent le massage à chacun selon son habitude à être touché et les tensions découvertes lors de la « lecture du corps ».

:: L'ambiance L'air fleurit l'encens, l'espace est dépouillé. C'est sur un tatami, vêtue d'un pantalon style pêcheur thaï et d'un T-shirt ample que l'on se prête au massage. On se rappelle de celui vécu une fois, sur le sable chaud d'un plage de Ko Tao...

:: Le déroulé Tout démarre avec les orteils, étirés, déliés. Puis Simon faisant jouer ses mains, ses coudes, ses pieds et ses genoux, parcourt mon corps des pieds à la tête. Force des pressions, bonheur des étirements... Il intervient sur les interactions musculaires, presse ici, relâche là. Le sang court dans mes jambes lourdes, je sens que je me dénoue, et j'ai l'impression de grandir. C'est incroyablement agréable. Le massage se termine par le dos: aucune parcelle de mon corps n'aura échappé à l'expert. Hop, une paire de pieds calent ma colonne vertébrale qui se déroule, je respire, à fond, calmement. Une heure trente plus tard, je déborde d'énergie. Ça tombe bien, c'est l'heure des courses.

:: Le plus On peut terminer le massage thaï sur une note douceur, des ballotins d'épices répandus sur le corps pétrifié. Il s'agit d'un mélange de cardamome, citronnelle, tamara ou encore gingembre chauffé à la vapeur et pressé sur les muscles endoloris.

:: Notre adresse Institut Mingmen, av. de la Gare 23, 1110 Morges. Tél. 021 803 56 22. Son fondateur: Simon Scialom, également acupuncteur et formateur, consulte à Genève. **130 fr. les 90 minutes.**

WWW.MASSAGE-THAI.NET



Les étirements et les pressions du massage thaï réveillent l'énergie. Dans les effluves d'encens et, parfois, de cardamome.

99

FORME AVRIL 2006