

# Une heure de bonheur

**MASSAGES À DOMICILE** *D'origine japonaise, chinoise ou indienne, ces séances évacuent le stress*

Pour chasser le stress et maintenir « mens sana in corpore sano », certains se font masser, et la formule connaît un succès croissant dans l'Hexagone. Ces massages ou plutôt ces séances de relaxation – car seuls les kinés diplômés d'état ont droit de pratiquer les massages thérapeutiques – puisent leurs origines au Japon, en Inde ou en Chine.

Ces techniques s'appellent « shiatsu » (1), « amma » ou bien encore massages thaï ou ayurvédique. Les uns sont relaxants, les autres énergisants.

Ces massages ont pour dénominateur commun de suivre les méridiens, comme le font les acupuncteurs, mais sans les aiguilles, afin de stimuler l'énergie dans le corps entier, ce qui n'est pas toujours indolore quand l'énergie est bloquée. Le shiatsu, par exemple, se pratique sur personne habillée (très prisés dans les entreprises), le massage ayurvédique se fait en petite tenue avec des huiles essentielles. Bref, quand on a trouvé le massage qui convient, c'est comme une drogue, on ne peut plus s'en passer. Quelques relaxologues se rendent à domicile. Pur luxe !

□ **Le shiatsu.** Rien ne vaut un test. Pour cela offrez-vous donc un brunch dominical au restaurant parisien de l'Alcazar. En effet ce jour-là de 13 à 15 h 30 le salon de relaxation « Au pied levé », spécialiste de la réflexologie, installe dans un

coin du restaurant une chaise spéciale, non pas de torture, mais de relaxation. Voilà un an que cela dure, et il y a de plus en plus de curieux.

Après inscription à l'accueil, Lambert fait découvrir cette technique inspirée de la médecine chinoise, et pour laquelle il n'est pas besoin de « tomber la chemise ». Les spécialistes affirment qu'elle soulage les douleurs, chasse le stress et lutte contre la fatigue.

Le massage se fait par pression des pouces, des mains, des coudes (et aussi des pieds, mais pas ici) sur les méridiens. La séance est gratuite, mais elle ne dure que de cinq à dix minutes (tout dépend du nombre d'amateurs). Un peu juste pour ressentir un réel bienfait. Mais ça peut donner envie de recommencer plus sérieusement (Lambert : 06.62.89.43.75. Séance de 75 mn effectives à domicile).

□ **Le massage thaï.** Anne masse à domicile et aussi chez Anne Simonin, l'institut de beauté qui jouxte l'hôtel parisien Bristol. Tenue requise en institut comme à domicile : tee-shirt et caleçon pour effectuer les nombreux étirements, assouplissements des articulations.

Etre habillé n'empêche pas les pressions des doigts sur les méridiens (pas toujours une

partie de plaisir quand on n'a pas l'habitude).

Un massage profond (Anne le pratique sur futon de voyage) qui, lors d'une première séance, vous donne l'impression d'être passé sous un rouleau compresseur. Soit on tombe de sommeil (si on dort mal la nuit, il est conseillé de prendre le rendez-vous en fin de journée), soit une heure plus tard on est en pleine forme (quand la fatigue est due au stress).

□ **Le massage ayurvédique** Réellement relaxant, alors pas question de prendre un rendez-vous après. En petite tenue, à même le sol (comme en Inde) sur un batik et serviette de bain ou sur une couette. Guy Langlois travaille du bout des doigts avec des huiles essentielles, et fait pression, comme un acupuncteur, sur les points d'énergie. On commence par les pieds, très importants, on termine par le cuir chevelu, sans avoir oublié les oreilles.

Cela fait du bien aux muscles, à la peau qui se décharge en toxines et évite le stress