

Abhyanga, kansu, shiatsu et c^{ie}

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'ayurveda 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...

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 *prāna* 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'ayurveda, 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 pro-



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

grès, rappelle Kiran Vyas, fondateur de Tapovan. C'est pourquoi l'ayurveda 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 *nādis*, 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 énergé-

tiques, les *marmas* et *chakras*. Les *marmas* (« secret » et « vital ») sont l'équivalent des points d'acupuncture connus des Chinois. Les sept *chakras* (« roues » en sanskrit), eux, sont des points de contact entre le corps et l'esprit. Ils commandent les fonctions physiologiques et influent sur notre état psychique.

Allongé sur un fin matelas de mousse, dans la chaleur d'une pièce éclairée à la lueur d'une bougie, on reçoit l'*abhyanga*, un modelage complet de tout le corps à l'huile de sésame. Objet de divines attentions, le corps se détend peu à peu : les mâchoires se desserrent, le ventre se relâche, le sang circule librement dans les jambes, le dos se libère des charges accumulées. Un moment rare de reconnexion avec soi-même.

Le *kansu*, lui, est un exercice de réflexologie plantaire que les enfants indiens apprennent dès l'âge de 3 ans. Dans les mains expertes du praticien, un petit bol cuivré, recouvert de beurre clarifié (le *ghee*), tourne sans discontinuer, passe deux cents fois sous le talon en suivant des arabesques précises, glisse sous la plante et les doigts de pied, faisant remonter par vagues une douce chaleur tout le long du corps. Son effet hypnotique et relaxant calme le système nerveux, les angoisses et les colères. Un filet d'huile tiède qui s'écoule sur le front, le *shirodhara*, apaise le mental et améliore la concentration. En Inde, il est utilisé dans les hôpitaux ayurvédiques pour le traitement de l'épilepsie et de la paralysie.

« Poussée par une collègue, j'ai essayé l'*abhyanga*, parce que je me sentais stressée, contractée, raconte Claire, une jeune maman de 34 ans. A la sortie, mon corps était plus léger, mon esprit plus clair. Dans les jours suivants, je me suis mise à réfléchir à mon mode de vie, à mon rapport aux autres, à la cohérence entre mes objectifs et l'énergie que j'employais pour les atteindre. » Paul Valéry en avait eu l'intuition : « La peau est ce qu'il y a de plus profond en nous. » Depuis, la science nous l'a révélé, la peau est issue du même feuillet embryonnaire que le cerveau, l'ecto-

derme. Surface de contact avec le monde, lieu de l'expérimentation sensorielle, la peau possède sa propre mémoire.

Infirmier d'Etat et enseignant de shiatsu, Michel Gil en a fait l'expérience : « Il arrive que le patient, quand on le touche, se mette à pleurer. On l'amène à un tel état de profondeur qu'il se libère d'émotions contenues depuis parfois fort longtemps. Quand on masse, on réveille, on révèle, on fait émerger des territoires inconnus. » Elaboration technique de cette réaction naturelle et instinctive qui consiste à porter la main à un endroit douloureux, le shiatsu est le plus connu des massages asiatiques. Directement issu de la médecine chinoise, il fut développé au Japon où il est encore couramment pratiqué. De *shi*, doigt en japonais, et *atsu*, pression, le shiatsu est donc une digitopuncture.

Le soin commence par un bilan énergétique. Le thérapeute procède ainsi à la « lecture du *hara* », centre vital de l'homme que les Japonais situent à 2 centimètres au-dessous du nombril. Il tente par là de percevoir les méridiens (canaux de circulation de l'énergie) en déséquilibre à l'origine des maux. Si l'écoulement du *ki* est régulier, la personne est réputée en bonne santé. Si l'énergie stagne, la maladie menace. Là où il sent un manque de tonus, un vide (*kyo*), le thérapeute utilise des pressions lentes et profondes pour « appeler » l'énergie : c'est la tonification. Là où il constate un excès d'énergie (*jitsu*), il procède par pressions rapides et superficielles, afin de remettre le *ki* en circulation : c'est la dispersion. Cette alternance des pressions procure à la personne massée une agréable sensation de bercement.

Si la relaxation procurée est réelle, il arrive qu'au lendemain d'une première séance certains points sensibles se réveillent. La disparition de la douleur, dans les 48 heures, indique alors que le flux énergétique recommence à cir-



Forence Gallien

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 (*ammo*, calmer par le toucher) par une formation professionnelle de trois ans réservée aux kinés, Dominique Casays ne se contente pas de réparer les problèmes mé-

caniques 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'une 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 *ammo* 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 (11^e), l'Alcazar (6^e), le No Stress Café (15^e) ou la Guinguette Pirate (13^e) 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