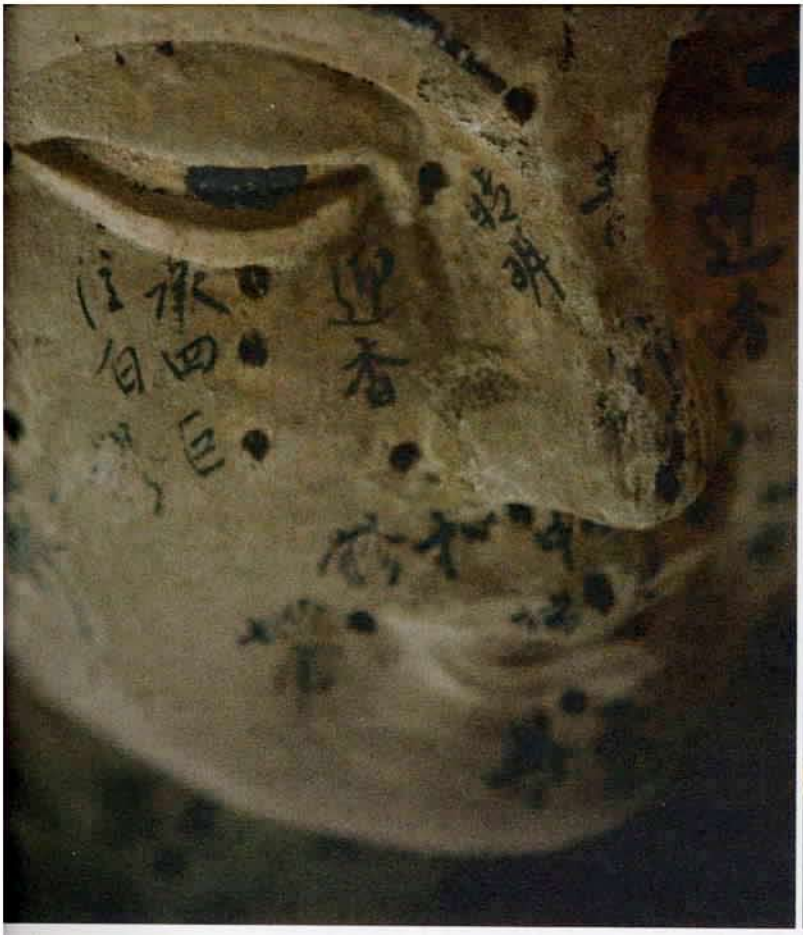
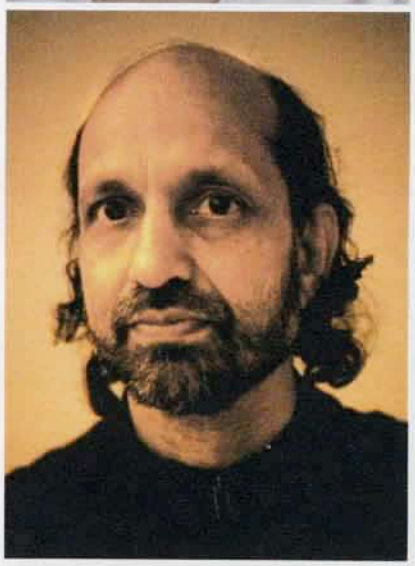


pratique le tui na au centre Les Temps du corps.

Chico Shigeta est la créatrice de la méthode Coaching Vitalité.

Kyran Vyas est un médecin indien de Pondichéry qui pratique l'ayurvéda au centre Tapovan.



auche : Le massage tui na conjugue pressions, percussions, pincements, l travaille sur les points d'acupuncture (*photo ci-dessus*).

Bangkok. Assis en position martiale, ce rmet, explique-t-il, d'utiliser le poids de pour mettre plus ou moins de force dans ulations, le masseur use de ses mains, de s, de ses genoux, de ses pieds. Il enchaîne ts et torsions successifs empruntés au l relaie par des pressions sur les masses es pour favoriser la circulation du sang mphe. Certaines postures nécessitent un roit, comme pour le shiatsu, et un lien de doit pouvoir s'établir entre le patient et n. Quand enfin celui-ci presse ses mains ux et vos oreilles, la plongée au centre de est immédiate. On sort de là léger, comme empreint d'un sentiment, doux et mécon-nonie.

ence indienne s'impose. Sur un ultime Karnataka, à trois heures de voiture de joint Swaswara. Dédié à l'ayurvéda, le lieu om prédestiné, *My Sound,* qui évoque le *du plus profond de soi* ». Des murs blanchis , des stores en bambous filtrant la lumière, ck pour tout mobilier, le décor de la salle e est aussi monacal que le cérémonial est corps étendu sur la planche est baigné le chaude et odorante. Yeux clos, mains deux jeunes Kéralaises murmurent une nt de commencer l'*abhyanga* prescrit. Du paume, du bout des doigts, leurs quatre sent maintenant sur le corps, du sommet la pointe des pieds. Se relaient, s'accom- se croisent en cadence. Passant du frôle- este précis, rapide ou appuyé. Insistant sur vitaux, supprimant peu à peu les tensions . L'esprit chavire dans un demi-sommeil. plus tard, transporté dans un caisson de seule émerge la tête, on se laisse aller aux e la sudation dans des vapeurs de vétiver. radical, la relaxation totale.

école de médecine traditionnelle chinoise, va plus loin : « *Le toucher a un impact sur les émotions, le psychisme. Il permet d'accéder à l'inconscient, de découvrir son être profond.* » Sophie, 32 ans, publicitaire, est une convertie. « *Le sport ne me suffisait plus. Il me manquait une dimension spirituelle. Depuis dix ans, le shiatsu est devenu ma messe, mon credo. Physiquement, je me sens bien. Mentalement, alerte et apaisée, positive et patiente.* »

Au-delà d'un simple effet de mode et d'un plaisir anticrise, le phénomène s'installe. Selon Chico Shigeta, une jeune Japonaise créatrice de la méthode Coaching Vitalité à laquelle se sont rangés *people* et autres mortels, il va durer « *parce qu'il a fait son chemin en douceur après des années de transmission et qu'il a contribué à faire prendre conscience à beaucoup de la réalité de leurs corps et de leurs besoins* ». « *Dans le contexte actuel, l'argent, les statuts, les marques importent moins que le bien-être,* poursuit Guy Monjo. *Face à l'urgence de trouver une réponse à son malaise, notre société a choisi de revenir à des valeurs naturelles*

CARNET

TESTÉ ET RECOMMANDÉ

Chico Shigeta
→ Sa méthode Coaching Vitalité conjugue massages, diététique et exercices de respiration. Un succès. 280 € la séance à domicile.
116, rue du Bac, 75007 Paris.
Tél. : 01 42 30 58 45.
www.shigeta.fr

Espace France-Asie
→ Teck massif et senteurs lointaines, le haut lieu du bien-être thaï à Paris. Nuad bo rarn à partir de 80 €.
11, rue du Chevalier-de-Saint-Georges, 75008 Paris.
Tél. : 01 49 26 08 88.
www.espace-france-asie.com

Génération Tao
→ L'âme d'un dojo contemporain dédié aux arts corporels énergétiques et martiaux. Massage shiatsu, 60 €.
144, boulevard de La Villette, 75019 Paris.
Tél. : 01 42 40 48 30.
www.generation-tao.com/centre

Laurence Blasco
→ Danseuse, comédienne et thérapeute, place le massage au service du développement personnel.
13, rue Guy-Môquet, 92240 Malakoff.
Tél. : 06 62 21 52 32.
www.laurenceblasco.fr

Les Cinq Mondes
→ Luxe contemporain, soins inspirés des plus anciennes traditions et cosmétique professionnelle, idéale trilogie. À partir de 96 €.
6, square de l'Opéra-Louis-Jouvet, 75009 Paris.
Tél. : 01 42 66 00 60.
www.cinqmondes.com

Les Temps du corps
→ Le Centre de culture chinoise accueille chaque semaine 1500 adhérents convaincus. Massages dans les règles de l'art, ateliers et stages.