

# La méthode Shigeta

Cette Japonaise de 35 ans a su imposer son style et sa méthode de « coaching vitalité » auprès de nombreuses personnalités.



Chico Shigeta fait « parler » le corps.

**S**ofia Coppola ou Isabelle Adjani font appel à ses services. Car mieux que personne, Chico Shigeta sait répondre aux attentes de ses patientes : « Je touche le corps et je m'adapte à lui. Le corps ne ment pas. Il vous parle toujours plus clairement que la personne elle-même ! Il suffit de savoir l'écouter ». L'idée simple consiste à le réconcilier avec l'esprit grâce à l'art ancestral du massage, complété par les bienfaits des huiles essentielles, une alimentation adaptée et des exercices de respiration. La formation de Chico débute à 5 ans, dans le salon de coiffure de ses parents, au Japon. La petite fille curieuse y découvre « l'écoute du corps » et la réceptivité. Plus tard, un masseur japonais aveugle, monsieur Kurebayashi, spécialisé dans le massage énergétique, lui enseigne l'art de rééquilibrer

le corps en utilisant les énergies qui l'habitent, en travaillant sur le ressenti. Chico complète son apprentissage avec une formation au shiatsu dispensée par monsieur Hanamura. Elle perfectionne sa méthode en s'initiant à la technique des pressions, tout en découvrant les mystères du corps et de ses méridiens. Aujourd'hui, lorsqu'on l'interroge sur sa technique, Chico préfère parler de « massage sur mesure ». En mêlant des techniques de pressions, de massage énergétique, tonique ou relaxant, selon un parcours personnalisé, elle parvient ainsi, en une heure, à « traduire les besoins du corps » et à repérer les points d'engorgement qu'elle débloque à l'aide d'huiles essentielles. C'est en France, qu'elle a appris auprès d'un médecin naturopathe les vertus de l'alimentation et des plantes, selon la maxime suivante : « Nous sommes constitués de tout ce que nous avons mangé jusqu'ici. » Dès lors, Chico ne se contente pas de masser, elle propose aussi à ses clientes son « coaching vitalité », soit des conseils en matière d'alimentation, d'huiles essentielles, d'automassage et de respiration. « J'analyse tout ce que j'ai ressenti en touchant le corps, comme les problèmes de foie ou d'élimination et j'en déduis des conseils spécifiques. » Reste ensuite à ces corps soulagés à apprendre à mieux se comporter vis-à-vis d'eux-mêmes pour conserver les bienfaits de cette rencontre. ● Valérie Sarre

Contact : [www.shigeta.fr](http://www.shigeta.fr), 01-42-30-58-45.  
Tarifs : 150 € la séance à domicile, dont 1 heure de massage et 20 minutes de coaching.

## Conseils pour une bonne rentrée

### À FAIRE TOUS LES JOURS :

**Alimentation** | Débutez votre repas par des crudités (fruits ou légumes) qui prépareront l'organisme à la digestion. Des fruits consommés au petit-déjeuner vous apporteront l'énergie nécessaire à votre journée, et vous éviteront les coups de pompe.

**Automassage** | Pour vous détendre, massez vos tempes et votre front, vers la racine des cheveux comme si vous vouliez faire disparaître vos rides. Pensez aussi à effectuer, une minute par jour, une pression forte sous la plante des pieds sur le point énergétique « source d'énergie ». En saisissant son pied de part et d'autre, un pli se forme sous la plante. C'est là que se trouve ce point sensible.

**Huile essentielle** | Une goutte d'« Energy potion » avalée tous les matins ou cinq gouttes appliquées sur la plante des pieds pour conserver votre énergie.

### EN CURE DE TROIS SEMAINES :

**Plantes** | Boire de l'eau florale de menthe tout au long de la journée. Diluée dans 1,5 litre d'eau, cette « potion magique » aidera votre corps à neutraliser les apports négatifs. (En vente chez Colette à Paris.)

### TOUS LES MOIS :

**Corps** | Un massage vitalité pour dénouer les tensions, libérer les énergies.