

Zen Ashiatsu : une expérience millénaire à découvrir

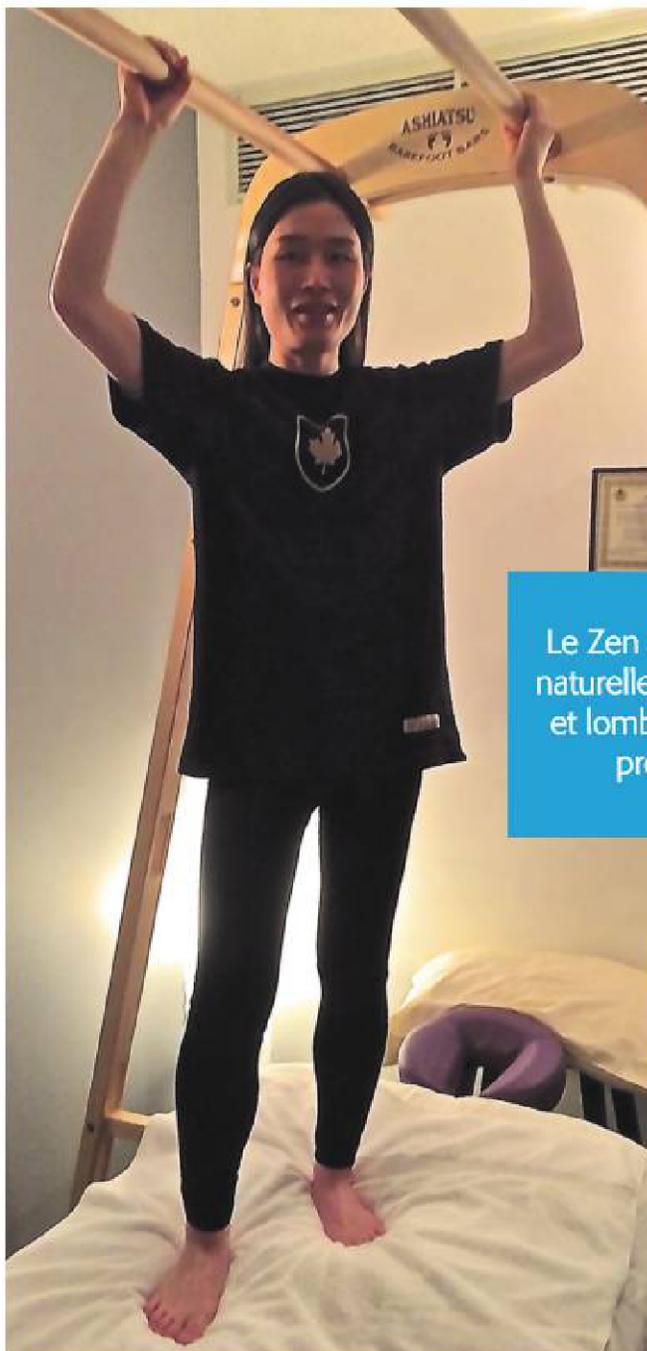
Qui dit Zen, dit relaxation. Qui dit Ashiatsu, dit massage par les pieds. Tout en étant un massage thérapeutique, le Zen Ashiatsu nous amène vers un état de relâchement musculaire et de relaxation; un parfait équilibre. Pratique millénaire utilisée en Chine et au Japon, où elle est reconnue pour stimuler l'énergie vitale ou le Qi (en chinois), nous avons désormais la chance de pouvoir la découvrir au Québec depuis quelques mois.

FRANCE PROTEAU
fproteau@versants.com

Le Zen Ashiatsu (en japonais Ashi pour pied et Atsu pour pression) est la gestion naturelle des douleurs dorsales et lombaires par un massage profond et relaxant. C'est la thérapeute Yuan Xiao, diplômée en médecine traditionnelle chinoise de l'Université de médecine traditionnelle chinoise du Fujian, qui a apporté cette merveille thérapeutique au Québec, plus précisément à Saint-Bruno-de-Montarville. Après ses études en Chine, Yuan Xiao a voulu approfondir ses connaissances comme thérapeute en *Ashiatsu Oriental Bar Therapy®* (AOBT), qui est, disons-le, reconnu comme le massage le plus luxueux pratiqué dans le monde, surtout dans les spas! La particularité et l'originalité du Zen Ashiatsu sont que cette pression thérapeutique, exécutée par les pieds glissant sur la peau, cible les principaux points d'acupuncture le long des méridiens.

« Le ressenti par les pieds » est bien l'impression qui me revient le plus facilement en tête pour décrire cette technique, que j'ai expérimentée. Il nous semble que Yuan Xiao ressent nos tensions musculaires par tous les pores de ses pieds (dont elle utilise toutes les parties), tant elle est précise et juste sur le plan des mouvements. Pour la pratique de ce genre de massage, la praticienne, qui est de petit gabarit, se soutient à l'aide de ses bras en utilisant des barres et autres accessoires afin d'alléger son poids corporel. Tout d'abord, avant d'être étendue sur la table chauffante (avec coussins chauffants) et d'être enduite d'une crème spéciale (ne tache pas) qui facilitera le glissement des pieds sur le dos, les bras et les jambes, il y a un questionnaire médical à remplir.

Selon notre historique et nos pathologies physiques, les pressions qui nous sont offertes seront bien calibrées, modulées et personnalisées. Le Zen Ashiatsu représente réellement la fusion entre la médecine



traditionnelle chinoise, dont l'acupuncture, et les méthodes récentes occidentales de la pratique de l'Ashiatsu. Et je dois dire que Yuan Xiao excelle en son art!

Le Zen Ashiatsu est la gestion naturelle des douleurs dorsales et lombaires par un massage profond et relaxant.

Cette technique, totalement hygiénique, car la thérapeute stérilise ses pieds avant chaque traitement, tend à favoriser le sommeil grâce à l'élimination des toxines dans les tissus profonds, ce qui conduit à un relâchement musculaire durant la nuit. Une expérience que je recommande fortement pour les gens ayant des maux de dos ou des problèmes de nerf sciatique. Le traitement se termine par un massage de la tête: massage facial et drainage sinusal qui nous permettront de terminer cette belle expérience en ayant le nez complètement libre et le visage réellement détendu. Tout pour nous rendre confortable et zen à souhait!

Pour plus d'infos :
<http://zenashiatsu.com/fr/>
514. 998-3316 ou
sans frais 1 888 405-8879