



MASSAGE ASHIATSU

C'EST LE PIED !

Jamais je n'aurais cru qu'un jour, je me laisserais marcher sur le corps. C'est pourtant ce que je m'apprête à faire, de mon plein gré, dans le studio de la massothérapeute Xian Yuan Guo, spécialiste de l'ashiatsu, un massage prodigué à l'aide des pieds. Étendu sur le ventre, les bras le long du corps, j'appréhende un peu le moment où madame Guo grimpera sur moi, même si, avec ses 40 petits kilos, elle tient davantage de la ballerine que du lutteur sumo.

Au-dessus de la table de massage, deux longues barres de bois verni, semblables aux barres parallèles où s'exécutent les gymnastes, sont ancrées au plafond. La massothérapeute s'y suspend afin de soutenir son poids et adapter la vigueur du massage selon les souhaits du client. Dans mon cas, avons-nous décidé d'un commun accord, elle pouvait y aller sans ménagement. Je serai servi.

Après m'avoir massé le dos, les épaules et le cou à l'aide des mains, la voilà qui grimpe sur la table. Elle place un pied sur mon épaule gauche, l'autre près de ma fesse droite, et esquisse dans mon dos de lents et amples mouvements en X qui font un bien immense. La pression est forte, la détente, totale. Les talons fermement plantés dans ma chair, elle s'attarde parfois sur un point précis en y mettant davantage

de poids. Le tout sans que je ressente la moindre douleur. « Les talons, moins pointus que les coudes, permettent d'appliquer la pression avec plus de douceur », dit-elle.

L'ashiatsu, qui vient des mots *ashi* (pied) et *atsu* (pression), est un massage traditionnel chinois. Xian Yuan Guo, aussi diplômée en acupuncture, le pratique depuis 2013. Si elle masse à l'aide de ses pieds, elle n'exclut pas l'usage des mains, comme je l'expérimente, non sans surprise, lorsqu'un troisième point de pression est appliqué sur mon épaule, alors que j'avais déjà un pied sous l'omoplate et un autre sur les lombaires.

Voici maintenant le moment de me retourner sur le dos. La massothérapeute me couvre les yeux d'une serviette repliée. Tandis que ses pieds glissent sur mes cuisses, mes pectoraux et mes épaules, au son d'une musique douce et planante, je sombre dans un état d'engourdissement à deux doigts – ou deux orteils – du sommeil profond. Peut-on être plus détendu ? [D. C.]

POUR QUI ? POUR LES GENS À LA RECHERCHE D'UNE DÉTENTE EN PROFONDEUR ET D'UN GAIN D'ÉNERGIE

COMBIEN ? 110 \$ POUR 60 MINUTES / 150 \$ POUR 90 MINUTES
ZENASHIATSU.COM