

Chaque mardi, Pause fait la lumière sur une pratique tout en douceur, telle une invitation à reprendre son souffle et à se faire du bien.



MARIE-FRANÇE LÉGER  
LA PRESSE



MASSER AVEC LES PIEDS

THÉRAPEUTIQUE  
OU RELAXANT

SE FAIRE MARCHER DESSUS

SOULAGEMENT DE LA  
DOULEUR CHRONIQUE

## Se faire marcher dessus

Se faire marcher dessus, au sens propre, n'est pas une chose fréquente, c'est le moins que l'on puisse dire. C'est pourtant le type de massage que pratique Xiao Yuan Guo, une jeune Chinoise ayant étudié à l'Institut de médecine traditionnelle du Fujian, en Chine, avant de s'établir à Montréal.

La jeune femme, qui vient d'ouvrir un bureau à Saint-Bruno-de-Montarville, nous explique qu'elle se sert tout simplement de la gravité. Les barres situées au-dessus du lit de massage lui permettent de se tenir afin de moduler la puissance de son intervention. Avec le pied, plutôt qu'avec la main, « le mouvement est plus lent, plus égal, plus profond », souligne la thérapeute. Xiao Yuan Guo travaille avec la plante, le talon, l'arche et le côté du pied. En plus d'atteindre les muscles profonds, son pied longe les lignes d'énergie des méridiens. Yuan indique que l'ashiatsu est pratiqué



### SE FAIRE MARCHER DESSUS

MARIE-FRANÇE LÉGER  
LA PRESSE

Se faire marcher dessus, au sens propre, n'est pas une chose fréquente, c'est le moins que l'on puisse dire. C'est pourtant le type de massage que pratique Xiao Yuan Guo, une jeune Chinoise ayant étudié à l'Institut de médecine traditionnelle du Fujian, en Chine, avant de s'établir à Montréal.

La jeune femme, qui vient d'ouvrir un bureau à Saint-Bruno-de-Montarville, nous explique qu'elle se sert tout simplement de la gravité. Les barres situées au-dessus du lit de massage lui permettent de se tenir afin de moduler la puissance de son intervention. Avec le pied, plutôt qu'avec la main, « le mouvement est plus lent, plus égal, plus profond », souligne la thérapeute. Xiao Yuan Guo travaille avec la plante, le talon, l'arche et le côté du pied. En plus d'atteindre les muscles profonds, son pied longe les lignes d'énergie des méridiens. Yuan indique que l'ashiatsu est pratiqué dans les hôpitaux en Chine, comme remède naturel et partie intégrante de la médecine traditionnelle.

En plus de travailler le muscle endolori, la thérapeute passe aussi sur des points d'acupuncture. « Pour nous, la relaxation est un effet secondaire. L'objectif est la gestion naturelle des douleurs lombaires », précise la jeune femme qui commence à parler de mieux en mieux le français.

*La Presse* a pu profiter d'une séance d'ashiatsu thérapeutique. Couchée sur le ventre, nous avons ressenti une puissance du toucher rarement atteinte dans les différents massages reçus à ce jour. La thérapeute se tient sur un pied, puis sur l'autre, en s'agrippant à ses barres. Elle commence la séance assise face à nous sur un tabouret et nous tambourine le creux des épaules. Puis, elle se lève pour nous marcher littéralement dessus. Elle nous piétine l'arrière des bras, une partie toujours négligée dans les massages ordinaires. Après une légère inquiétude, nous nous détendons enfin.

Elle s'en prend ensuite à nos omoplates, en pressant profondément pour décoller la masse engluée dans les tensions. Un pied à la fois, elle nous pétrit le dos, parfois

avec la plante, parfois en poussant avec le talon. Elle passe aux fessiers, puis aux cuisses avec précision et force.

Elle s'attaque aussi à la sciatique qui nous démange la cuisse droite depuis plusieurs semaines. La pression profonde qu'elle exerce sur notre sacrum provoque une onde de chaleur intense. Nous sortons de notre expérience avec l'impression d'avoir dormi, et la sensation d'avoir bu un verre d'alcool. Notre corps est extrêmement léger, nos bras sont prêts à se détacher de notre corps !

Mme Xiao Yuan Guo recommande sa technique dans le cas de blessures sportives, de blessures causées par de mauvaises postures dans un cadre professionnel ou à la suite d'une grossesse. La thérapeute a reçu une certification américaine, par l'école Ashiatsu Oriental Bar Therapy. Au Québec, elle est accréditée par l'association Mon réseau +. Une séance d'une heure coûte 90 \$.

On peut se renseigner sur ses soins sur le site : <http://www.zenashiatsu.com>

**Cet écran a été partagé à partir de La Presse +**

**Édition du 7 janvier 2014, section PAUSE SANTÉ, écran 4**