

ZEN ASHIATSU, LA FÉLICITÉ AU BOUT DU PIED

PAR EMMANUELLE MOZAYAN-VERSCHAEVE

MISE EN CONFIANCE INSTANTANÉE

Bien qu'elle soit diplômée en acupuncture et ashiatsu de l'Université des médecines traditionnelles chinoises du Fujian (Chine) et titulaire d'une formation en Ashiatsu Oriental Bar Therapy de St. Petersburg (USA) madame Xia Yuan Guo a choisi d'exercer sa profession en français. Petite, menue et très souriante, la jeune femme m'accueille d'une poignée de main solide et franche. Après un sympathique échange, elle m'invite à remplir un questionnaire médical. En plus de mes migraines chroniques intenses, j'arrive au cabinet avec les vertèbres nouées, curieuse d'en connaître plus sur les origines et les atouts du Zen Ashiatsu. « Le principe, basé sur la médecine traditionnelle chinoise, remonte à des milliers d'années. Comme pour l'acupuncture, en mettant de la pression sur les méridiens du dos, on permet aux muscles tendus et douloureux de se relâcher. J'utilise particulièrement le talon. L'avantage des pieds par rapport aux mains est qu'on peut exercer plus de pression grâce au poids du corps. » Ce traitement naturel en profondeur est bénéfique car il offre une détente plus complète. Il neutralise les tensions musculaires — « les athlètes ressentent beaucoup de soulagement grâce à l'Ashiatsu », souligne la thérapeute — mais aussi les douleurs lombaires, cervicales ou dorsales, si typiques aux randonneurs dont le dos supporte parfois d'importantes charges. Les névralgies, le stress, les insomnies et les maux de tête disparaissent également avec ce type de massage d'approche holistique. J'ai compris qu'il est temps d'entrer dans l'action.

DOUCEUR ET PUISSANCE : EFFICACITÉ MAXIMALE

Au centre de la pièce, la table de massage est surmontée d'étonnants arceaux de bois. Le lit confortable, doux et chaud, invite immédiatement à la détente. Madame Guo commence son massage avec les mains « pour réchauffer les muscles », dit-elle. Au fur et à mesure, avec juste assez de mots pour rassurer, elle explique les étapes. Hormis la musique de fond relaxante, le silence s'installe. Quand elle amorce le contact avec ses pieds, j'ai le sentiment qu'un galet lisse et massif glisse sur mon dos. C'est à la fois doux et puissant. Par endroits, supportant le poids de son corps grâce aux arceaux, elle exerce une pression plus pénétrante tout en s'informant toujours des éventuelles douleurs ressenties. Du bas du dos à la base du cou, en passant par les épaules et les bras, chaque zone est explorée. Comme par magie elle sait exactement où se trouvent les points de tension. Chacun de ses mouvements est parfaitement maîtrisé. Très vite, toutes mes craintes s'évaporent pour laisser place à la félicité. Elle entreprend ensuite les jambes, du haut des cuisses jusqu'à la pointe des pieds. Puis, pour la dernière phase, me demande de m'allonger sur le dos afin de travailler la partie avant des épaules et du cou. Elle termine par un massage manuel du visage et de la tête qui m'apaise complètement. L'expérience a duré environ une heure. Je me relève légèrement



© Païnce Halley

étourdie, détendue et en pleine forme. Le temps de reprendre mes esprits, je constate que mes tensions et mon mal de tête se sont envolés. La visite vaut vraiment la peine, avec le ZEN ASHIATSU on se sent entre de bonnes mains... ou plutôt de bons pieds! ☒

DÉGUEU, LES PIEDS?

Un massage avec les pieds... pas très ragoûtant au premier abord? Eh bien au contraire, car quand on y pense, si les principes d'hygiène sont respectés et qu'aucune maladie ne les affecte, nos pieds ont beaucoup moins d'occasions que les mains d'être infectés. Madame Guo traite les siens aux petits oignons et ils sont doux comme une peau de nourrisson!

INFORMATIONS PRATIQUES

www.zenashiatsu.com

Tél. : 514 998-3316 (sur rendez-vous seulement)

TARIFS (REÇUS OFFICIELS POUR ASSURANCÉS) :

Zen Ashiatsu (ZA) de 60 minutes : 90 \$

ZA de 90 minutes : 130 \$

ZA de 120 minutes : 175 \$



Restez en contact partout et en tout temps! **inReach™** CANADA

inReach SE

- Messages texte bidirectionnels
- SOS bidirectionnels
- Partage de vos coordonnées GPS
- Couverture mondiale

Voici l'**inReach SE**, la prochaine génération d'appareils de communication par satellite de DeLorme. Il dispose d'un écran couleur intégré avec clavier virtuel. L'appareil est très léger et possède une pile à longue durée. Il fonctionnera partout où votre cellulaire sera hors de portée, comme l'inReach original, vous permettant d'envoyer et recevoir des messages texte n'importe où dans le monde. InReach SE – le seul appareil dont vous aurez besoin.

Offre d'une durée limitée. Pour en savoir plus visitez : www.inreachcanada.com/espaces