

Connaissez-vous le massage japonais ?

Il n'y a pas que le massage thaïlandais ou californien. Le massage japonais, ou shiatsu, est en pleine explosion. Retour sur une technique plus douce de relaxation.

Ambiance tamisée derrière les paravents. Tranquillement allongé sur un futon, le client attend le début de la séance de shiatsu, une technique ancestrale de massage japonais. « C'est en fait une technique chinoise remontant à plus de cinq mille ans », précise Dominique Malpart, praticien de shiatsu à Juvisy-sur-Orge. La première impression est rassurante. Les personnes pudiques n'ont pas de souci à se faire. On n'enlève juste ses chaussures. Ne reste plus qu'à se laisser aller. « On masse doucement en travaillant beaucoup sur les points d'acupuncture », précise le spécialiste. Le masseur masse doucement la tête, les oreilles, les sourcils... Rapidement, le diagnostic tombe : le "patient" est sujet aux migraines. Celui-ci confirme aussitôt. Tout le travail du masseur consiste à libérer les énergies et mettre à jour les points douloureux du corps, d'un point de vue musculaire ou organique. « Il faut être réceptif aux messages que nous lance le corps ». Cette technique se base sur les points d'énergie du corps, comme le cœur, l'estomac, le foie... Chaque organe est rattaché à un des cinq éléments (terre, feu, eau...). Le masseur s'applique à masser le patient en rythme avec sa respiration cardiaque. « Généralement, le massage agit un peu comme un drainage. On doit lâcher les tensions, lâcher prise. » Si la technique marche bien, il vaut mieux éviter toute acti-

tivité brusque après la séance. L'état de fatigue est palpable. En fonction des individus et des demandes, Dominique Malpart travaille sur des points précis, comme l'estomac. Cet organe est particulièrement révélateur des tensions subies par une personne. Par exemple, l'envie subite d'aller aux toilettes peu de temps avant un examen important, un entretien d'embauche... « On essaie d'avoir une approche globale de la personne », indique Dominique Malpart. Au bout d'une demi-heure, on se sent beaucoup plus relâché. Cette technique est nettement plus douce que le massage thaïlandais, plus violent pour les muscles, étirés vigoureusement. Dominique Malpart, éducateur sportif, a suivi pendant près de trois ans une formation de shiatsuki à l'École d'aromathérapie, dans le XX^e arrondissement de Paris. « Travailler sur son corps et bien se connaître est essentiel », insiste-t-il. Ancestrale en Asie, ces techniques de relaxation gagnent du terrain au Canada, aux



Aucune nécessité de se déshabiller pour se faire masser.

Etats-Unis. En Europe, l'Allemagne est conquise. La France s'ouvre petit à petit, même si les réticences demeurent. « Il faut être ouvert d'esprit. Quelqu'un d'hermétique sera difficilement à l'écoute de son corps et les résultats seront d'autant moins sensibles », explique Dominique Malpart. A chacun d'expérimenter et de se forger sa propre opinion.

S. D.