Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 11

Artikel: Un massage très percutant
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832059

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PUB

Fatigue chronique?

Vous vous sentez constamment fatigué et épuisé? Ou bien vous vous relevez d'une maladie et vous avez de la peine à retrouver votre énergie habituelle? Les gouttes Strath pour la convalescence vont vous aider à reprendre le dessus! Elles fortifient le corps et stimulent l'esprit.
Les gouttes Strath sont 100% naturelles. Elles contiennent les précieuses substances nutritives de la levure végétale Strath.

Strath®
Gouttes convalescence
Bio-Strath AG, 8032 Zurich
www.bio-strath.ch

Le Tu Nia est centré sur l'abdomen, les cuisses et le bas du dos.

Photos: Wellodja Jentsch

Un massage très percutant

Destiné à toutes les personnes qui luttent contre le surpoids et la cellulite, le Tui Na rafermit le corps.

Le Tui Na (de *Tui* pousser et *Na* tenir ou saisir) est l'une des cinq disciplines de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) aux côtés de l'acupuncture, de la diététique, de la pharmacopée et des exercices énergétiques. Depuis environ 5000 ans, les Chinois se font donc masser régulièrement, soit pour rester en bonne santé, soit pour traiter un certain nombre de maladies.

Pour la MTC, la santé repose sur l'équilibre du yin et du yang, les deux énergies vitales. Le surpoids et la cellulite sont les symptômes d'un déséquilibre causé par un certain nombre de facteurs parmi lesquels figurent une mauvaise alimentation, du stress, une vie désorganisée ou des blessures émotionnelles. «Le but du Tui Na est de rééquilibrer les énergies. C'est un travail en profondeur qui va stimuler le métabolisme, tonifier les tissus musculaires et cutanés, drainer et favoriser l'élimination des toxines et, au final, harmoniser la silhouette», explique Delphine Morin-Faure, responsable de l'espace massage du centre thermal d'Yverdon-les-Bains.

Ventouse et petit marteau

Centré sur l'abdomen, les cuisses et le bas du dos, ce soin consiste en un enchaînement de pressions exercées sur les points d'acupuncture avec un ou plusieurs doigts, de pétrissages, de secousses et de tapotements. Leur but est de faire circuler l'énergie et de la libérer là où elle est bloquée. Après cette première étape profondément relaxante, place à la ventouse... La masseuse la chauffe à la flamme puis l'applique sur le corps. L'aspiration due au vide d'air entraîne alors un afflux sanguin sous la ventouse. Celle-ci est ensuite mobilisée sur les zones de cellulite, généralement mal irriguées, et dynamise ainsi la circulation du sang. Dernière étape: des petits coups indolores donnés à l'aide d'un objet hérissé de minuscules pointes. Surnommé poétiquement marteau fleur de prunier, son but est de mobiliser les graisses.

«Le Tui Na minceur agit sur la silhouette à condition d'être accompagné d'une modification du comportement alimentaire. Ce n'est pas une solution miracle», précise Mme Morin-Faure. Au-delà de l'aspect remodelage de la silhouette, le Tui Na est aussi un massage régénérant et dynamisant. En stimulant la circulation sanguine et lymphatique, il a une action bénéfique et énergétique sur tout le corps et permet de disperser les tensions et les blocages. On en ressort parfaitement détendu, conscient que l'énergie circule autrement, avec, une peau à l'aspect plus ferme.»

Un moment de bonheur dont les effets perdurent quelques jours.

Patricia Bernheim

Attention aux peaux sensibles

Au centre thermal d'Yverdon-les-Bains, le Tui Na minceur se pratique en version courte, 1 h 30 (140 fr.), ou longue, 2 h. (185 fr.). Il est recommandé de le faire sous la forme d'une cure de 10 séances. Il est déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant d'une maladie aiguë ou de problèmes de peau importants.
Liste des autres praticiens en Tui Na minceur sur le site **www.asca.ch**

PUB

Le nouveau guide «Mieux informé sur le syndrome métabolique» vous fournit de nombreuses informations précieuses sur cette maladie métabolique complexe.

Cette brochure est disponible gratuitement sur www.mepha.ch

Jusqu'à épuisement du stock

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha