

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 9

Artikel: Massage pour tous
Autor: Muller, Mariette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827070>

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: 30.01.2026

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

Massage pour tous

Simple et efficace, le massage assis se pratique n'importe où. Il ne nécessite aucun matériel et procure détente et bien-être, tout en faisant circuler les énergies.

Une chaise, une personne qui connaît la technique... et le luxe d'un coussin. Sylviane Rouiller résume ainsi le «matériel» nécessaire au massage assis. La thérapeute, installée au cœur de Lausanne, pratique depuis quatre ans cette technique, dérivée du massage thaï. En Thaïlande, l'art du massage est dispensé dans les temples bouddhistes ou dans les centres médicaux. Ici, adapté à nos us d'Occidentaux, il peut être pratiqué n'importe où. «La technique est toute simple, mais efficace», affirme Sylviane Rouiller, qui exerce selon la méthode Chantani.

Danse avec la vie

Le bénéficiaire du massage reste habillé. Il est confortablement assis à califourchon sur le siège, un coussin sous le menton et les pieds bien ancrés sur le sol, tandis que la praticienne lui masse le dos, les bras, les épaules, la nuque, les trapèzes et la tête, en une suite d'enchaînements codifiés alternant pressions, effleurements et tapotements. La thérapeute travaille sur les lignes d'énergie – les méridiens – au rythme de la respiration: «J'appelle ça: une danse avec la vie.» Le massage apporte une détente presque immédiate. Mais il a encore d'autres vertus: «Il recentre la personne et surtout il booste, car il est énergétique.» Depuis deux ans, Sylviane Rouiller

Jean-Claude Curchod



propose ses services sur les lieux de travail, dans des entreprises. Chaque séance dure quinze minutes. «Mais au total, le temps de dire bonjour et d'installer la personne, il faut compter une vingtaine de minutes», précise-t-elle. Au terme de cette pause bien-être, ce sont des employés détendus et plein d'une énergie nouvelle qui regagnent leur place de travail.

Penser à soi

Avec un peu d'entraînement, les gestes du massage assis s'acquièrent facilement. Chacun peut apprendre la technique pour ensuite la pratiquer dans le cadre familial, par exemple. Sylviane Rouiller insiste beaucoup sur l'aspect d'échange. C'est pour cette raison qu'elle organise régulièrement des cours ouverts à tous dans lesquels elle transmet son savoir. Dans son douillet cabinet, on croise aussi bien des grand-mères en charge de petits enfants, des mères de famille, que des cadres stressés ou des employés fatigués venus apprendre les rudiments du massage assis. «Dans la famille, ce sont généralement les femmes qui pensent à leur entou-

Sylviane Rouiller prend autant de plaisir à enseigner qu'à pratiquer l'art du massage assis.

rage. Je leur conseille donc de venir accompagnées car il est important aussi de penser à soi.»

«Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre» pourrait être un des credo de la thérapeute. Dans cette optique, elle anime des ateliers d'automassage qui permettent par quelques gestes simples de soulager une nuque douloureuse, un début de migraine ou encore des membres engourdis. ■

Adresses utiles

Mains et santé: massages, ateliers et cours donnés par Sylviane Rouiller, thérapeute dans l'art du toucher et réflexologue, rue du Tunnel 9, 1005 Lausanne;
tél. 079 332 96 58. Internet: www.mainetsante.com
Association du massage assis pour tous Chantani, www.methodechantani.ch