

# Un massage très percutant

Autor(en): **Bernheim, Patricia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 11

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832059>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 Zürich  
www.bio-strath.ch



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



Photo: Webphoto / iStock

# 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 poétique-ment 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 M<sup>me</sup> 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, 1h 30 (140 fr.), ou longue, 2h (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](http://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](http://www.mepha.ch)