Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 2

Artikel: Le massage assis tonifiant
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827530

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: 12.07.2025

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

En position couchée, la personne demeure sous traitement environ 40 minutes. Sylvie Wyler vient stimuler les points deux ou trois fois durant ce temps de repos. «Les aiguilles sont posées sur les méridiens qui correspondent au visage, elles agissent sur la tonicité des muscles et permettent un meilleur afflux sanguin.» L'effet lifting n'est pas toujours perceptible immédiatement, mais visible quelques jours après la séance.

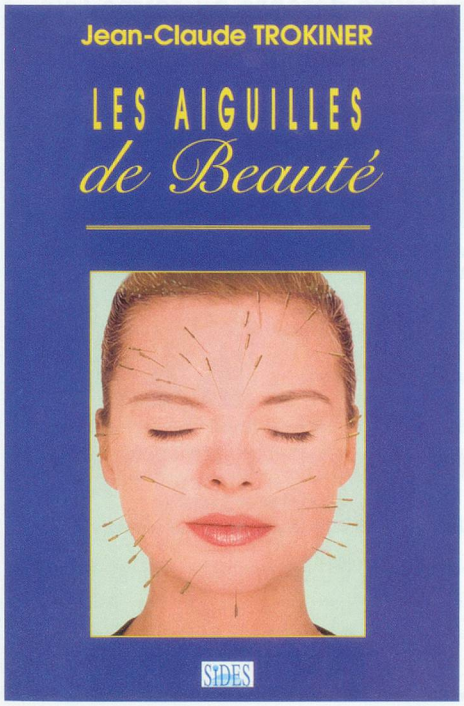
Sans bistouri

«Je suis adepte des médecines douces, non invasives. Il n'y a pas d'effet spectaculaire après une séance d'acupuncture, mais la peau est plus lisse, a beaucoup plus d'éclat et paraît reposée, explique une patiente traitée par Sylvie Wyler. Personnellement, je ne voudrais pas recourir au bistouri. L'acupuncture correspond pour moi à l'envie de bien entretenir mon corps.»

La peur des piqûres? Sylvie Wyler explique que la douleur est très fugace, ce que confirme sa patiente. Mais il existe néanmoins une certaine réticence à se faire ainsi piquer, surtout sur le visage. Par contre, l'avantage très net de cette technique est de ne pas engendrer d'effets secondaires, si ce n'est de très brèves rougeurs. De plus, ce traitement peut être associé à d'autres sans contre-indications.

Bernadette Pidoux

›› **A lire:** *Les Aiguilles de Beauté,* par Jean-Claude Trokiner, éditions Sides.



Le massage assis tonifiant

Accessible à tous, le massage assis et habillé est une méthode rapide et agréable de remise en forme. Il s'apprend à tout âge et chacun peut en bénéficier. Une expérience qui regonfle le physique et le moral!

Les initiateurs du massage assis, comme Tony Neuman à Neuchâtel, saisissent toutes les occasions pour faire connaître leur technique. Dans les centres commerciaux, dans les entreprises, dans des EMS ou des centres de loisirs, ils apportent leur chaise et font des démonstrations auprès de ceux qui n'ont pas l'habitude d'être massés. «Le visage et les épaules bien calés contre le dossier du siège, la personne présente son dos au masseur, qui intervient sur cette face du corps ainsi que sur les bras», explique Tony Neuman, qui pratique depuis huit ans en Suisse, après des études de massothérapie et des années de travail dans le Colorado.

Mis au point au Etats-Unis d'après une méthode japonaise d'acupressure, le massage assis a connu un grand succès dans des entreprises où des informaticiens hyperstressés ne quittaient guère leurs écrans. Les patrons avaient accepté que les employés soient massés durant leurs heures de travail et ont été surpris du résultat: regain de concentration et d'énergie, moins de maladie et d'absentéisme...

Lorsque Tony Neuman s'installe en Suisse, le contexte est un peu différent. Certaines entreprises américaines, qui connaissent les bienfaits de ce type de thérapie, organisent des séances dans leurs bureaux. Mais le massage n'a pas forcément bonne réputation dans notre pays, enclin à une certaine pudibonderie et plutôt négatif face à tout ce qui relève du luxe. «Le massage assis brise ces barrières, une séance dure quinze minutes et ne coûte que vingt-cinq francs environ», remarque le spécialiste.

Tony Neuman a formé des centaines de personnes à la pratique de ce massage. «Les participants à mes stages ont en moyenne 50 ans. Ils apprennent cette technique pour en faire profiter leurs proches ou pour se reconvertir professionnellement, précise-t-il. L'une de mes élèves âgée de 70 ans a redécouvert qu'elle pouvait avoir un vrai rôle social. Comme elle était veuve et qu'elle disposait de temps, elle s'est mise à recevoir ses amies pour des massages. C'était pour elle une opportunité d'activité utile aux autres et intéressante pour elle-même», souligne le thérapeute.

Le formateur ajoute que la pratique du massage n'est pas fatigante, parce que le masseur apprend à bien transférer le poids de son corps, en suivant le mouvement, et à utiliser son corps comme un levier, sans travailler en force. Pour le massé, l'effet est tonifiant, car les gestes précis stimulent les muscles et la circulation sanguine.

«Souvent, la personne qui a bénéficié d'un massage assis me demande s'il n'existe pas aussi quelque chose pour les pieds ou le reste du corps», s'amuse Tony Neuman. «C'est alors le candidat idéal pour un massage couché sur une table et cela veut dire que ma méthode d'initiation fonctionne bien, puisqu'elle sensibilise la personne à l'importance du toucher.» Le masseur ajoute que, dans notre société, «les personnes âgées n'ont guère l'occasion d'avoir un contact corporel avec quelqu'un. D'où l'intérêt des massages dans les EMS, par exemple».

Comme le massage assis est bref et peu coûteux, le masseur ne se déplace pas pour un seul client. Par contre, des thérapeutes se rendent volontiers à des réunions de groupe, de clubs ou d'amis. Des dames organisent ainsi des soirées, sur le modèle des rencontres autour de certaines boîtes en plastique... Tony et son équipe sont également présents pour des démonstrations au Salon Mednat.

Bernadette Pidoux

›› **Adresse:** *Tony Neuman, Touch Line, case postale 3170, 2001 Neuchâtel; tél. de l'Association Touch Line: 021 623 04 81. Internet: www.touchline.ch. M. Neuman fournit volontiers les adresses des praticiens dans les différents cantons.*

›› **A lire:** *Le massage assis: art traditionnel japonais d'acupression Amma,* par Tony Neuman, éditions Jouvence.