

Massage au bol tibétain de l'institut Tip Touch

"Autour de l'Ayurveda, un chiffre et un bol"

Tip Touch est la création de Jean-Guy de Gabriac, jeune sage passionné par les traditions millénaires du bien-être. Ses soins sont à son image, authentiques, imprégnés de spiritualité, et où le sublime rejoint l'efficace.

Sur le ventre, le corps endolori attend d'être dorloté. L'huile chaude de sésame enveloppe le dos, qui se détend très vite grâce aux gestes toniques de la masseuse. Ce soin ayurvédique est placé sous le signe du 8, chiffre de l'infini. Le pétrissage va de l'intérieur à l'extérieur et vice-versa, allant pêcher les contractures en profondeur pour les évacuer. Dos, épaules et bras, mains, jambes, une sensation enveloppante se propage, aucun millimètre du corps n'est oublié. On se sent devenir matériau terrestre, on ressent physiquement la géographie du corps. C'est sans doute "l'effet infini du 8" qui opère ce petit miracle plutôt saisissant.

Le chassé-croisé des 8

Une série de 8 qui grimpent et descendent le long de la colonne, à l'assaut des nœuds, tels de vaillants alpinistes, puis poursuivent leur conquête des jambes. La respiration, libérée des blocages, se fait plus large et le corps s'allège. Une sublime rosace de 8 encercle le ventre,



et pour une fois, cet endroit si sensible accepte sans rechigner d'être dénoué. Les douleurs sont "recueillies" par les mains de la masseuse pour être chassées du corps par les mains et les pieds. Une des philosophies de Tip Touch est de porter l'accent sur les extrémités, lesquelles doivent retrouver un aspect libre, les orteils bien séparés et non pas serrés, les doigts déliés.

Le bol tibétain fait danser les pieds

Et le bol fait son entrée ! Les pieds sont enduits de ghee, le beurre clarifié indien, pour cette dernière partie du soin qui dure 20 minutes. Le bol tibétain, (un alliage de 5 métaux), travaille chaque millimètre. Petites touches, pincements, glissés appuyés avec le pouce, frottements arrondis, enveloppements de la main - le bol omniprésent sert à la fois de support et d'outil de massage - et une étonnante sensation de pieds devenus souples comme une étoffe. À la fin, on s'étire tel un chat et l'on marche avec des ressorts sous la plante, avec une impression d'occuper l'espace de manière différente, comme si le corps s'était agrandi en s'allégeant. Et, incroyable, l'effet dure plusieurs jours !

Annabel MacGowan

Tip Touch Société de conseil et de formation

Tél : 01.46.89.63.30 - Site : www.tiptouch.com

e-mail : info@tiptouch.com