

# Dessine-moi un massage

De nombreux spas proposent sur leur carte de massages des approches populaires qui ne datent pas d'hier. Dans cet océan d'offres plus traditionnelles, quelques nouveautés ont émergé au cours dernières années. Parmi elles, le Lomi-atsu et le Libérateur, deux techniques inventées par des Québécois. D'où leur est venue l'inspiration?

Par Karine Charbonneau

## NOÉMIE GÉLINAS: EXPÉRIENCE + INNOVATION + ÉCOUTE DU CLIENT

Populariser la philosophie orientale à travers une approche plus accessible, sur table et avec de l'huile, tel est l'objectif qu'a atteint Noémie Gélinas en créant le Lomi-atsu, une technique de massage qui a pris forme dans son esprit au fil de ses 15 années d'expérience en massothérapie.

Vers la fin des années 1970, sa maman, Yuki Rioux, a ouvert la première école de shiatsu au Canada. «Petite, après les classes, je me rendais à l'école de ma mère pour faire mes devoirs et je servais souvent de modèle, explique Noémie. [...] J'ai donc appris très jeune à évaluer la qualité du toucher, des pressions.» Elle a vite mis cet apprentissage en pratique en suivant une formation en shiatsu dès l'âge de 17 ans. Noémie est ensuite allée travailler au Club Med, où elle a dû adapter sa technique pour répondre aux besoins d'une clientèle davantage habituée aux massages à l'huile donnés sur table (le shiatsu se pratique au sol et la

personne traitée est habillé). C'est là qu'elle a appris les bases du Lomi-Lomi, une approche d'origine hawaïenne encore très peu enseignée au Québec, à cette époque. Charmée, elle s'est par la suite rendue au pays du surf et du soleil pour en étudier les manœuvres traditionnelles et s'imprégner de l'essence de la philosophie hawaïenne.

De retour au Québec, Noémie a continué à offrir son massage «personnalisé» – qui combine les bienfaits relaxants du Lomi-Lomi et ceux plus thérapeutiques du shiatsu – à sa clientèle en clinique privée.

En parallèle, elle a aussi renoué avec le shiatsu traditionnel en assistant sa mère, devenue professeure à l'institut Kiné-Concept. En discutant avec des étudiants, Noémie a constaté qu'il y avait un réel besoin à combler en massothérapie et que la technique qu'elle avait instinctivement créée y répondait. Elle a illico approché la direction de l'institut pour lui proposer d'intégrer sa nouvelle approche alliant massage sur table et philosophie orientale à son

Le Lomi-atsu, inventé par Noémie Gélinas, est maintenant offert chez Scandinave Les Bains Vieux-Montréal.



programme de formation. «On m'a donné l'opportunité de le faire et j'en suis très heureuse.»

## PASCAL GRANDLAIR: LE POUVOIR DE L'INTUITION

Contrairement à Noémie, Pascal Grandlair n'a pas créé le Libérateur en mariant deux techniques. Il l'a plutôt créé en puisant au plus profond de son intuition pour répondre aux besoins ponctuels d'une cliente régulière qui souhaitait que son massage soit moins intense qu'à l'habitude. «Je ne sais pas pourquoi elle désirait un soin plus doux, cette journée-là. Mais c'est à partir de ce moment précis que j'ai eu l'intuition pour ce massage», confie Pascal, qui avait choisi une musique chinoise au rythme très lent pour accompagner le soin et s'en est inspiré pour déterminer la vitesse de ses mouvements. «J'ai seulement écouté mon intuition et laissé travailler mes mains. [...] À la suite du commentaire positif de ma cliente, j'ai su que je tenais quelque chose.»

Même si le Libérateur est né d'une profonde intuition créatrice, il s'appuie aussi sur des connaissances que Pascal a acquises au fil des ans. Ainsi, lorsque, en pratiquant le massage pour la première fois, il a senti que ses mains poussaient sur quelque chose de résistant qui n'avait rien à voir avec les muscles, il a

compris que c'était un blocage énergétique. «Ce soin fait appel à l'utilisation de l'énergie universelle comme le reiki, par exemple, sauf qu'il y a contact avec le corps. Ce contact permet au thérapeute de ressentir les blocages et par un mouvement qui ressemble à du foulage, mais sans pression; de les repousser vers une zone de sortie.»

C'est un soin qui demande toute l'attention du thérapeute. «Ce n'est pas un traitement où tu peux masser en pensant à ton épicerie», souligne Pascal. En étant à l'écoute de l'énergie de chaque client et en agissant comme canal libérateur, le massothérapeute vit une expérience différente à chaque fois.

«Le soin se développe au fur et à mesure que j'apprends comment travailler avec l'énergie.» C'est ainsi qu'il a découvert que la direction dans laquelle est donné le massage procure des sensations différentes chez la personne. «Si l'on désire un massage de détente celui-ci sera pratiqué de la tête vers les pieds. Pour libérer des émotions ce sera le contraire.» ●

### Où recevoir le Lomi-atsu?

Déjà, plusieurs massothérapeutes ont suivi la formation et offrent ce nouveau type de massage à leur clientèle. Le Lomi-atsu a aussi fait son entrée à l'Ovarium ([www.ovarium.com](http://www.ovarium.com)), premier spa à le proposer dans la région montréalaise, et, depuis cet automne, au spa Scandinave Les Bains Vieux-Montréal. Pour trouver un thérapeute pratiquant le Lomi-atsu, contactez la liste de la Fédération Québécoise des Massothérapeutes au (514) 597-0505.

### Où recevoir le Libérateur?

Notamment au Manoir des Laurentides ([www.manoirdeslaurentides.com](http://www.manoirdeslaurentides.com)), à l'Auberge La Cuillère-à-Pot ([www.cuillere-pot.qc.ca](http://www.cuillere-pot.qc.ca)), à l'Auberge La Montagne Coupée ([www.montagnecoupee.com](http://www.montagnecoupee.com)) et au Centre de santé naturelle de Mont-Laurier (1-819-623-3031). Renseignez-vous car le massage n'est pas offert pendant toute l'année dans certains centres. Pour plus d'infos à propos de la formation: [www.ecoledemassageelmondos.ca](http://www.ecoledemassageelmondos.ca)

### Massages populaires: comment ont-ils été créés?

**Massage suédois:** Reconnu pour son effet relaxant et tonifiant, le massage suédois a été élaboré par Pehr Henrik Ling (1776-1839). Son but? Créer sur le corps les mêmes effets que ceux obtenus par la gymnastique, discipline qu'il enseignait. Il a aussi établi un lien entre la pensée et le corps, ce qui lui a attiré quelques critiques à l'époque.

**Massage californien:** Le massage californien procure une profonde relaxation à la fois physique et psychique. Il débute avec des effleurages doux, suivis de manœuvres qui s'enchaînent et s'intensifient pour soulager les tensions et, parfois, libérer les émotions. Il a été créé par Margaret Elke au début des années 1970 – période qui a aussi vu naître de nombreux ateliers de croissance personnelle – mais a surtout été popularisé dans les années 1980.

**Shiatsu:** Au début du XXe siècle, le japonais Tokujiro Namikoshi, qui avait sept ans à l'époque, a développé une technique de pression sur des points précis pour tenter de soulager sa mère qui souffrait d'arthrite. Elle s'est vite sentie mieux et a vécu jusqu'à 88 ans! Il existe aujourd'hui principalement deux écoles de pensée; la première, où le praticien n'utilise que ses doigts et ses paumes; et l'autre, basée sur la médecine chinoise.