



# BALLON D'ESSAI

Mélissa Proulx

## QUAND LOMI RENCONTRE L'ATSU

Se lever au chant des oiseaux pour pédaler jusqu'à un oasis de détente – un spa urbain – relève presque de l'irréel. Pourtant, c'est de cette manière que s'amorça un jour de semaine comme un autre. Mardi. Le spa Scandinave – Les Bains ouvre ses portes dès 7h pour permettre à sa clientèle un doux moment de silence, juste après le café du matin. L'objet de ma visite: la nouveauté à leur carte de massage: le Lomi-atsu, une technique développée par une Montréalaise, que l'on enseigne maintenant chez Kiné-Concept.

### JE SUIS ICI

«La détente commence ici et le mieux être s'ensuit.» Il est 8h30 lorsque je sors du vestiaire pour aller vers le bain à hydrojets, un énorme bassin design sur lequel se jette une bruyante chute thermale. Seule, je me permets d'y faire l'étoile, à demi submergée. S'ensuit le bain froid qui me fouette les sens. Avant mon rendez-vous de massage, j'alterne ainsi chaud et froid entre bain à vapeur et sauna finlandais. Les étapes sont entrecoupées de repos de 15 minutes dans la salle Zéro stress. Une petite tasse de thé Camellia Sinensis à la main, je dévore l'instant présent.

### LOMI-ATSU

Noémie Gélinas vient me cueillir peu après 10h. Cette ex-acrobate pratique la massothérapie depuis dix-sept ans. Elle a fait ses classes auprès de sa mère, Yuki Rioux, qui a fondé la première école de Shiatsu au Canada au début des années 70.

Forgeant son style, sa signature, et privilégiant un massage sur table, avec huile, Noémie a récemment mis au point la technique Lomi-atsu, un croisement entre le Lomi-lomi, massage traditionnel hawaïen, et le Shiatsu. La première technique où elle utilise surtout ses avant-bras lui permet d'offrir un massage profond, enveloppant, bien qu'intense. La seconde technique, thérapeutique, lui donne une approche plus globale sur la santé, selon les préceptes de la médecine traditionnelle chinoise.

Après le questionnaire de santé, on se dirige vers la jolie salle de massage. Noémie commence par la nuque, de sorte à favoriser l'irrigation sanguine vers le cerveau. Elle «lit ensuite mes pieds» et détecte, grâce à ses connaissances en réflexologie, les soucis santé qui m'affectent.

Elle procède ensuite au massage du dos. D'une manière idyllique, la

thérapeute s'arrête continuellement aux endroits et petits creux qui en ont le plus besoin. Et dire que je lui disais que mon dos se portait bien! Elle travaille ainsi les points de tension pour les délier – la technique de Lomi-lomi lui permettant d'agir en force.

Elle s'attarde ensuite au fessier. Ouf! muscles endoloris qui supportent les longues heures au bureau ou sur le vélo... Suivent les jambes, les pieds, et me voilà sur le dos.

Une serviette posée sur les yeux, je profite du massage du visage qui comprend la mâchoire. J'ai alors l'impression de me faire palper le squelette et je m'étonne d'apprécier le massage des oreilles. Les poumons et les bras (encore des tensions dans les avant-bras) suivent. Puis, elle s'attarde au ventre.

### SIÈGE DES ÉMOTIONS

Le ventre, siège des émotions. Particulièrement sensible (quelle femme ne l'est pas?) dans cette partie du corps que les Taoïstes nomment le «deuxième cerveau», je demande habituellement aux masso de passer outre. Mais j'ai ici affaire à une technique éprouvée (prise en Scandinavie et en Orient) qui vise à détoxifier et revitaliser les organes vitaux, à favoriser la santé émotionnelle.

Noémie y consacre généralement de 5 à 15 minutes, selon la réponse qu'elle reçoit. J'aurai droit à la totale. Elle commence d'abord par cibler les organes les plus stressés, congestionnés, et reçoit beaucoup de résistance. Après quelques minutes de massage cyclique, toutefois, mon ventre se met à réagir. «J'attends alors que la tempête se calme avant de m'arrêter.» Elle poursuit son massage et je sens mon abdomen devenir plus réceptif puis détendu.

La tourmente passé, elle complète tout en douceur avec les jambes, les pieds. Léger toucher sur le troisième oeil en guise de clôture – «pour ramener l'âme dans le corps» –, et c'est fini.



photo Guy Beaupré/TVA Publications

Pendant les 90 minutes qu'aura duré le massage Lomi-atsu, mon corps et mon esprit auront traversé toutes sortes d'états, de l'extase à la (bonne) douleur, de l'extrême détente (à en baver) à l'intensité.

Après un dernier cycle de bains, je quitte le Scandinave avec la conviction que j'ai trouvé là un massage qui me convient, à la fois thérapeutique et préventif. Traitement douceur qui, intégré à une routine, viendrait sans doute soulager quelques bobos.

### ALBUM-SOUVENIRS /

-Le corps, une carte. Incroyable, comment Noémie a su lire mes pieds, mon dos, mon ventre pour détecter les troubles de santé qui méritent qu'on s'y attarde.

-Aperçu depuis le sauna finlandais: en plein cœur du bain vapeur, un homme à tête blanche a fait son étirement tai chi du matin alors qu'il se croyait à l'abri des regards.

-Jamais massage n'aura sollicité mon corps de manière aussi intense, tout en me faisant accéder à un état proche du sommeil. Contrastes. Le masculin, le féminin. Le yin, le yang. Une dichotomie qu'on semble aussi trouver dans le nom du massage: lomi-atsu. La douceur et la fermeté.

### ADRESSES /

**Scandinave - Les Bains Vieux-Montréal:** 71, rue de la Commune Ouest, Montréal, 514 288-2009,

[scandinave.com](http://scandinave.com)

**Lomi-atsu:** [lomi-atsu.com](http://lomi-atsu.com)

**Kiné-Concept:** 760, rue Saint-Zotique Est, Montréal, 514 272-5463, [kineconcept.com](http://kineconcept.com)

**LE BATH ROOM**  
BAINS FLOTTANTS | MESSAGES

\* BAINS FLOTTANTS OUVERTS

Expérience de détente unique

514 842.6564

LEBATHROOM.COM 4137, RUE ST-DENIS, MONTRÉAL

TÉLEX /

UNE ÉPICERIE QU

**bio terre**  
épicerie santé

Il est difficile de trouver un aussi bon ambassadeur de produits bio et écolos que ce commerce certifié biologique en plein cœur du Mile-End. L'équipe dynamique et professionnelle de Bio Terre vous accueille et vous guide à travers la vaste sélection de produits exceptionnels offerts en magasin. Vous y trouverez les dernières tendances et nouveautés de l'industrie.

Depuis 2002 l'équipe professionnelle de ce beau commerce de quartier vous sert et vous guide en répondant avec brio à vos attentes en matière de santé et de produits naturels.



Si ce n'est déjà fait, allez faire un tour pour constater les nouvelles améliorations locales! La terrasse a été réaménagée et vous attend pour un petit lunch sur le pouce ou pour simplement prendre le temps de vous reposer à la suite de vos emplettes.

Un nouveau concept a également vu le jour au rayon des produits cosmétiques. Dans le nouvel espace beauté, en plus de trouver les grandes marques

POUR ANNONCER D

514 84

Réalisée par le service cc

DÉP

Centre de thérapie pour femmes  
RÉSIDENCE LE PORTAIL  
1 877 878-2867 • [residenceleportail.org](http://residenceleportail.org)