

# Nous avons testé le massage assis

Autor(en): **Aguet, Isabelle**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 11

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826826>

## **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.

VD

# Nous avons testé le massage assis

*Cette méthode, basée sur l'acupressure, nous vient du Japon, où on l'appelle AMMA, ce qui signifie «calmer avec les mains». En 1982, David Palmer, directeur du «Skilled Touch Institute» à San Francisco, a eu l'idée de pratiquer ce massage assis et habillé, sur une ingénieuse chaise pliable et transportable, ce qui permet au masseur ou à la masseuse de se rendre à domicile.*

**C**ourageuse et pleine de dynamisme, Anne-Lise Colanero, infirmière assistante, masseuse depuis une quinzaine d'années, est venue chez moi, transportant sa drôle de chaise dans son étui bleu, telle une contrebasse. Elle l'a dépliée sur mon balcon et m'a

## Renseignements pratiques

Pour Lausanne et environs: Anne-Lise Colanero, av. du Château 91, 1008 Prilly, tél. 079/440 24 45, de 8 h à 9 h ou téléfax 021/635 25 22.

Canton de Neuchâtel: Professeur Antony Neumann, Auvignier, tél. 032/730 55 23.

Pour d'autres adresses, le Professeur Neumann détient aussi une liste d'élèves diplômés.

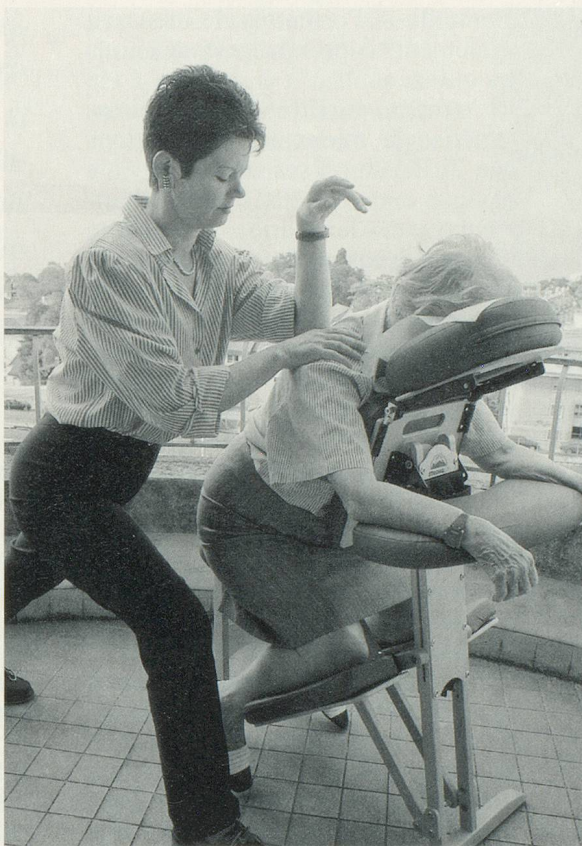


Photo Y.D.

**Notre collaboratrice lors de la séance de massage**

fait subir un quart d'heure de détente et de relaxation. Cette agréable opération a commencé par la nuque, les épaules, les bras et les jambes. Même le cuir chevelu y a passé! Et puis, il y a eu une sorte d'échange de vitalité et des constatations d'ordre psychologique très positives. Rien d'étonnant, puisque M<sup>me</sup> Colanero est aussi infirmière en psychiatrie à Cery.

A mon avis, le principal intérêt de cette méthode de massage assis réside dans le fait qu'elle se pratique à travers les vêtements. Or, on sait bien que les personnes âgées répugnent souvent à se dénuder. On peut donc se faire masser en compagnie de ses copines, autour d'une tasse de thé, par exemple... Si l'on est en groupe, pas moins de 6 personnes, la séance ne coûte que 20 francs (25 francs pour une personne seule). Ce n'est pas trop cher payé, pour

un après-midi de bien-être et de vitalité retrouvée.

## Il y a 4000 ans

Inventée en Chine, il y a 4000 ans, où on l'appelait ANMO, l'AMMA fut pratiquée au Japon, il y a 1300 ans, puis en Corée, avant de s'étendre jusqu'en Occident, où elle a pris le nom de SHIATSU, il y a environ 200 ans.

L'idée de la chaise portable, on l'a dit, nous vient d'Amérique et a fait des émules dans notre pays, grâce au Professeur Antony Neumann, à Auvignier. Cet Américain de 30 ans propose aussi ses massages assis sur des lieux de travail, lors de congrès ou de concerts. A la place d'attendre que les gens viennent à lui, il va à eux. Chez Griffin Europe, à Neuchâtel, le patron a décidé d'offrir des massages anti-stress à ses quelques employés. Chaque matin, ils ont droit à leur pause relaxante, dont certains disent «ne plus

pouvoir se passer».

«Si les jeunes se montrent immédiatement intéressés, commente M<sup>me</sup> Colanero, les personnes dans la quarantaine ou la cinquantaine sont plus hésitantes et n'attachent pas forcément la même importance à la notion de bien-être. Les mentalités doivent encore évoluer. En Hollande, par exemple, les massages assis se pratiquent en plein air, dans les jardins et les parc publics et il n'est pas rare de voir les gens faire la queue pour s'asseoir enfin sur la fameuse chaise japonaise.»

Anne-Lise Colanero travaille aussi avec l'Etat de Vaud: on imagine aisément combien les fonctionnaires de ce canton, en ces temps difficiles, ont besoin de l'équivalent d'une pause-café pour se relaxer et pour activer la circulation d'énergie.

*Isabelle Aguet*