

# FIGARO Femmes

« Sans la liberté de blâmer, il n'est point d'éloge flatteur » Beaumarchais.

MAEDI 8 OCTOBRE 2002  
EDITION SPÉCIALE  
NE PEUT ÊTRE VENDU

**FORME** *Un massage venu d'ailleurs*

## Le shiatsu contre le stress

Estelle Burtin

Proche de la place de l'Arc-de-Triomphe, l'agression permanente des klaxons, des crissements de pneus et d'un bruit de fond quasi permanent se fait pesante. En refermant derrière moi la lourde porte d'entrée du centre Vital team, c'est une pause qui m'est soudain offerte. Déjà Paris paraît bien loin. L'ambiance feutrée incite aux chuchotements, la quiétude est souveraine. On est bien loin du luxe ostentatoire des spas de certains grands hôtels pari-

*La décoration d'inspiration asiatique, quasiment dépouillée, annonce la couleur*

siens. La seule opulence tangible est celle d'un incroyable silence. La décoration d'inspiration asiatique, quasiment dépouillée, annonce la couleur. La seule chose qui a de la valeur en ce lieu, c'est vous. Tout concourt à vous le laisser subtilement supposer.

La silhouette gracile de Clotilde Poivilliers se détache alors du décor et vous invite à la suivre dans une petite pièce hors du temps. Praticien diplômé de la fédération française de shiatsu traditionnel, Clotilde inspire d'entrée une sérénité généreuse. Et, lorsque délestée d'une partie de vos vêtements, vous al-

longez votre corps chargé de stress et de nœuds sur la table de massage, c'est sans même tenter d'opposer une quelconque résistance, que la magie s'opère. Dans un ballet étourdissant, Clotilde fait alors jouer son art et ses mains, le tout dans un effluve musical monocorde et relaxant où percussions et tintements de cloches contribuent à aplanir les dernières tensions. Chaque geste reste précis, presque minuté. Les appuis de ses doigts se font tour à tour forts, gracieux et vigoureux. Puis, tout à coup, vous surprenez votre corps à se balancer au même rythme que ses effleurements. La respiration se fait de plus en plus profonde. Votre corps et votre esprit se rejoignant enfin, se font mener à la baguette par ce chef d'orchestre d'un genre nouveau. Guertant les fausses notes accumulées le long des meri-

diens, dispersant équitablement les énergies, les pressions successives vous font plonger dans une profonde béatitude. A plus long terme, maux de ventre, de tête, insomnies et constipation sont atténués.

Après une séance de quarante-cinq minutes, totalement déconnectée de la réalité, vous repartez sur un petit nuage, l'esprit encore confus et cotonneux.

Centre Vital team : 3, rue de l'Arc-de-Triomphe, 75017 Paris.  
Tél. : 01.44.09.73.30 [www.vitalteam.fr](http://www.vitalteam.fr)