



## Chacun cherche SON QI

Ayinuer Gérard  
Nuerjiahefu de La  
Vague et la Plume

À **Bordeaux**, les centres de bien-être chinois se multiplient. Leurs soins, dont l'objectif est de favoriser la bonne circulation de l'énergie dans le corps, ont un réel succès

Textes **Laurence Pinsard**

« Le massage "tuina" (autre nom du massage chinois) doit être adapté à la personne et à ses besoins au moment où elle se présente », commence Laurent Gérard. Avec son épouse, Ayinuer Gérard Nuerjiahefu, ils ont ouvert récemment La Vague et la Plume, un très joli petit salon de massage à Bordeaux. Tandis que Laurent se formait à Bordeaux et à Marseille avant de suivre divers stages en Chine, Ayinuer poursuivait une carrière de médecin, acupuncteur et chirurgien dans son pays natal. Leur bagage est sérieux. Tous deux expliquent que leur massage est profond mais pas dou-

loueux, contrairement à ce qui se pratique couramment en Chine. Enfin, ils me proposent d'essayer. Voilà qui tombe bien : avec la reprise du sport, j'ai quelques courbatures, et me sens fatiguée. Pendant 30 minutes, Ayinuer me masse la tête, puis le ventre et enfin le dos. Elle s'attarde sur des zones de tensions, au niveau des trapèzes et du bas du dos. Plus le massage se déroule, plus je me détends. Tant et si bien qu'à la fin de ce « massage découverte » je demanderais bien un petit

rab ! Autour d'un thé vert, Ayinuer m'explique ce qu'elle a repéré et me propose de revenir pour faire « gua sha ». Cela veut plus ou moins dire « gratter la maladie pour lui permettre de s'échapper à travers la peau ». « C'est une technique très connue en Chine mais peu développée en France », explique Laurent. « On utilise un os poli que l'on passe et que l'on repasse sur le trajet d'un méridien afin de le faire remonter. Cela ne fait pas mal. » Avouons-le, même si je suis convaincue de l'intérêt de gua sha, j'ai encore besoin d'un petit temps de réflexion... Une chose



L'os poli qui sert à faire gua sha



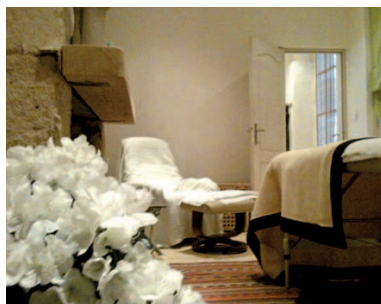


## DÉCOUVERTE BIEN-ÊTRE



Ci-dessus, différentes étapes du massage tuina au Petit Institut de Chine

© LA VAGUE ET LA PLUME



Ci-contre à droite, la salle de soins de La Vague et la Plume



© LE PETIT INSTITUT DE CHINE

est sûre en tout cas, je suis désormais convaincue par le tuina !

### La bonne circulation de l'énergie

Le massage tuina peut être reçu juste pour le plaisir, pour accroître le bien-être, mais il peut aussi avoir des effets thérapeutiques. Il a en effet la réputation de soulager les douleurs musculaires, les sciaticques à répétition... Mais il peut bien plus que cela. En effet, son originalité par rapport à un massage occidental, c'est qu'il vise à dissiper les blocages qui empêchent la bonne circulation du qi (1) le long des méridiens d'acupuncture. « Par des pressions, frottements, tapotements, frictions, étirements, vibrations que le praticien exécute avec ses mains, ses coudes ou ses avant-bras selon la zone anatomique à traiter, il mobilise l'énergie (qi) du corps, l'équilibre ou le tonifie, fait circuler le sang et les fluides et lubrifie les articulations », explique Margo, qui pratique le tuina au Petit Institut de Chine, dans le quartier de la Bastide. Or, pour les Chinois, la circulation

harmonieuse du qi est la condition sine qua non d'une bonne vitalité. « Cela a pour effet de rééquilibrer les systèmes fonctionnels, de stimuler le système immunitaire et d'accroître le bien-être de la personne. » À bon entendeur...

### Rétablir la résonance

Pour peaufiner ma compréhension des soins chinois, il me faut découvrir le « traitement manuel d'harmonisation » que propose Katharina Schafer dans son cabinet situé place Nansouty. S'il se reçoit aussi sur une table de massage, et si l'objectif est également de « faire circuler le sang et l'énergie pour éliminer les blocages afin que tout soit le plus fluide possible », ce soin n'a pas grand-chose à voir avec un massage. Après une prise de pouls, la praticienne applique des pressions douces sur divers points d'acupuncture. « L'objectif est de rétablir la résonance, à l'image d'un instrument de musique qu'on réaccorde. »

Assez rapidement, sur la table, les tensions lâchent et je me sens envahie d'une douce langueur. Je piquerais bien un

petit somme ! Mais le soin arrive à sa fin... Katharina me propose un autre rendez-vous, car il faut souvent plus d'une séance pour travailler sur le fond. « On propose au corps une réorganisation et celui-ci a besoin de temps pour intégrer les nouvelles informations. » Pour se « prendre en main », Katharina Schafer propose une pratique de qi gong, cette gymnastique chinoise de longévité, « une pédagogie sensorielle et énergétique qui permet de développer la conscience du corps pour pouvoir se réharmoniser soi-même ». Une bonne manière de n'avoir plus recours aux massages que dans le but de maintenir un état de bien-être. C'est d'ailleurs de cette manière que les soins se conçoivent en Chine, où les traitements sont reçus de manière préventive. Dans la même optique, Margo, du Petit Institut de Chine, propose une formation à l'automassage. Parfait pour se faire du bien où on veut, quand on veut !

(1) *Impalpable, invisible, le qi (prononcer « chi ») circule dans le corps, le long des méridiens identifiés par la médecine chinoise.*





## DÉCOUVERTE BIEN-ÊTRE

# Une coupe énergétique

**L**e salon de Mariette Perrin est un lieu entièrement dédié au bien-être et à la beauté. On y soigne, colore, bichonne la chevelure avec un maximum de produits naturels, et on réalise votre coupe de cheveux en fonction des préceptes de la médecine chinoise ! Pas banal. Après une explication sur la technique et le déroulement des opérations, la séance débute par un massage shiatsu du cuir chevelu. Un délice ! Puis c'est le moment de la coupe, qui se fait au rasoir. Mariette taille selon les méridiens d'acupuncture et, puisque le cheveu garde en mémoire les traumatismes, en le coupant de cette manière, on peut les libérer. D'ailleurs, il arrive que l'on sente des points un peu douloureux sur certaines zones de la tête. « Ceux-ci se trouvent bien souvent sur un méridien où il y a un blocage. La cliente peut même parfois ressentir des émo-

tions, ou des sensations dans le corps : fourmillements, bouffée de chaleur, énergie qui circule, frissons, etc. Cela correspond à des choses bloquées qui se libèrent », précise Mariette. En effet, le rasoir engendre une vibration qui réveille la circulation sanguine et réveille les mémoires cellulaires et émotionnelles des cheveux. D'après Rémi Portrait, à l'origine de la coupe énergétique, le cheveu, tel un baromètre de notre état intérieur, réagit à tout ce qui nous touche profondément. Plus qu'une simple transformation physique, la coupe énergétique engendre une transformation intérieure. Magique ? « Le rééquilibrage se fait petit à petit, coupe après coupe », tempère Mariette. En revanche, les cheveux semblent en meilleure santé dès le premier passage et l'on ressent très nettement un regain de vitalité.

### PRATIQUE

#### **Le Petit Institut de Chine :**

14, cours Le Rouzic, 33100 Bordeaux.  
Tél. 05 56 96 97 49 <http://lepic.org/>.

Massage assis : 35 €. Massage sur table : 50 € pour 1 h, 65 € pour 1 h 30.

#### **La Vague & la Plume :**

7, rue Rode, 33000 Bordeaux.  
Tél. 06 79 59 47 60.

[www.vagueplume.com](http://www.vagueplume.com)

Modelage découverte : 20 €. Modelage corps : 50 €. Modelage pieds : 45 €. Modelage dos : 30 €.

#### **Cabinet Katharina Schafer :**

7, rue Preignac, 33800 Bordeaux.  
Tél. 06 86 05 11 96.

[kat.schafer@gmail.com](mailto:kat.schafer@gmail.com).

Compter 50 € la séance.

#### **Coiffure Art et Nature :**

59, cours Pasteur, 33800 Bordeaux.

Coupe énergétique : 100 € avec une consultation (compter 1 h 30), ou 65 € sans la consultation, juste pour le bienfait des cheveux.

**Rémi Portrait :** [www.remi-portrait.com](http://www.remi-portrait.com)

Cheveu, parle-moi de moi, de Rémi Portrait et Michel Odoul.

© COIFFURE ART ET NATURE



Ci-contre, Mariette dans son salon de coiffure Art et Nature, avec une cliente et une petite statuette sur laquelle on voit les méridiens d'acupuncture

