



Ce massage est comme un redémarrage du corps

douce idéale pour tous les professionnels souhaitant se spécialiser dans les soins minceur avec la suppression des excès alimentaires (appétit excessif, fringales, grignotage, envies de sucre ou de graisse) sans frustrations ni compulsions. Bon à savoir, la Luxo peut aussi être utilisée dans le traitement des symptômes de la ménopause, en relaxation ou pour aider à traiter les addictions au tabac, à l'alcool ou aux somnifères. Également, pour tous les instituts ou les spas désirant aborder l'aspect diététique, Luxomed fournit également un livret complet proposant un suivi alimentaire très sérieux établi par des professionnels de la nutrition, que vous pourrez conseiller à votre clientèle en complément des séances pour un accompagnement alimentaire de qualité. Enfin, un grand merci au Laboratoire Luxomed qui a immédiatement accepté de jouer le jeu sur une cure complète et non pas une seule séance.

Parfumerie de Reully
41 bd de Reully
75012 Paris.
Tél. 01 44 67 93 91.
www.luxomed.com

LE JIAN FEI TUI NA, UN REDOUTABLE MASSAGE MINCEUR ANCESTRAL

Depuis quelques mois, toute la presse beauté féminine en parle, je décide donc de me rendre à la Maison du Tui Na, située dans le troisième arrondissement de Paris pour tester son massage minceur exclusif, issu de la médecine traditionnelle chinoise, le jian fei tui na.

À la Maison du Tui Na, tous les masseurs et masseuses sont formés en Chine selon la méthode traditionnelle du tui na, et encadrés au quotidien par trois praticiennes diplômées en médecine chinoise de l'Institut Chuzhen de Paris. Après avoir pris mon manteau et mes chaussures, j'enfile des sandales pour suivre Monsieur Xie, mon masseur chinois.

Ce dernier ne parle pas français, nous devons donc communiquer en anglais. Il m'accompagne dans une cabine de soin. Je découvre un espace de taille moyenne décoré sobrement mais avec goût. Ce style épuré évoque parfaitement le style zen asiatique. Je m'installe sur un lit de massage très confortable. Mon masseur revient à mes côtés et après un bref diagnostic, il m'explique qu'il va insister dans mon cas principalement sur la detox et le drainage. Compte tenu de mes problèmes circulatoires importants, il préfère laisser de côté certaines manœuvres qui pourraient être déplaisantes. Je dois bien avouer que cela me rassure énormément car je garde un assez mauvais souvenir d'un massage tui na minceur testé il y a quelques années. Si le tui na ne m'avait guère

traumatisée, le tui na ne m'avait pas plu du tout, du tout ! Pour mémoire, je vous rappelle que le massage tui na trouve ses origines en Chine sous la dynastie Zhou (1060 avant JC), et que, partie intégrante de la médecine chinoise, au même titre que l'acupuncture ou la phytothérapie chinoise, le tui na signifie pousser (tui) et saisir (na). Il a pour objectif de permettre une meilleure circulation des énergies et du sang. Les méridiens sont reliés à l'ensemble des organes du corps et assurent la régulation des énergies. Si les méridiens sont bloqués, cela crée des déséquilibres qui conduisent au stress, à la fatigue, et à la maladie. En Chine, les applications du tui na dépassent donc largement la simple détente et contribuent à augmenter la longévité. Pour la médecine traditionnelle chinoise, les causes du surpoids, de la cellulite, s'inscrivent dans un déséquilibre entre le yin (matière) et le yang (mouvement). Le flux de notre énergie vitale peut être soumis à des blocages et déséquilibres, dus au mode de vie que nous menons (alimentation, stress psychologique, trauma, etc.).

Mon soin est personnalisé en ciblant les zones à traiter : le ventre, les cuisses, les fesses, où se logent habituellement la graisse et la cellulite. En position allongée, mon praticien utilise une combinaison de plusieurs techniques : digitopression pour réguler mon métabolisme, massage en pressions glissées profondes, mais aussi des manœuvres de percussions et de pétrissages, sans oublier la technique de notre bon vieux palper-rouler !

Ce tui na minceur jian fei est clairement énergétique. Il faut avouer que cette technique peut s'avérer surprenante au début car le geste est puissant et travaillé en profondeur, précisément sur les zones du corps les plus tendues. In fine, le professionnalisme évident et la grande dextérité de Monsieur Xie font que le ressenti n'est absolument pas désagréable, au pire certains passages sont juste sensibles.

C'est également du sur-mesure ! Personne ne reçoit exactement le même massage de A à Z. En effet, le jian fei, comme tout tui na, a pour but de faire circuler librement et sans entrave l'énergie -le Chi ou Qi- au travers des méridiens qui parcourent notre corps. Il travaille sur les noeuds énergétiques ou les déséquilibres (excès ou manque d'énergie), les tensions musculaires et les blocages avec des mouvements précis (frottement, pincement, friction, étirement, tapotement) pour permettre au corps d'aller mieux.

Tous les praticiens de la Maison du Tui Na travaillent avec des huiles essentielles. Celle choisie pour mon tui na jian fei a pour but d'accentuer les effets de drainage, et d'éliminer en profondeur la cellulite.

Pour conclure sa séance, mon masseur me précise que comme pour tout protocole minceur, il faut prévoir au minimum une cure de 10 séances, que chaque séance dure 30 minutes et qu'une séance par semaine peut tout à fait convenir. Puis, il m'invite à me rhabiller et à le retrouver à l'accueil. Au final, cette séance aura passé très vite, presque trop vite, chose que je ne m'attendais pas forcément à dire, vu mes précédentes mauvaises expériences en tui na minceur !

Ma note : 17/20.