

Publié le 30 décembre 2020 à 10h26

# Offrir une bulle d'oxygène en cette période anxieuse



Christine Calvez a profité de la crise sanitaire pour ouvrir un cabinet de massage indien.

Lecture : 2 minutes.

**Serveuse depuis des années dans la restauration, Christine Calvez a profité de la crise sanitaire et de la fermeture prolongée de l'établissement pour ouvrir un cabinet de massage indien à Carhaix.**

## **Le massage indien est-il plus efficace contre la covid que le masque ?**

Massage ou masque ? Je dirais un massage masqué puisque c'est dans l'air du temps ! La covid a figé la planète dans des émotions négatives : peur, frustration, colère, incompréhension... Les individus se sentent brimés, tristes, asservis face à une équation qui n'a pas pour le moment de solution. Le massage à l'huile Abyhyanga de tradition ayurvédique ainsi que le massage bol kansu, techniques que je pratique, proviennent d'Inde. Axées sur le travail de mobilisation, l'élimination des toxines, la mise en circulation

de la lymphe, l'élimination du stress et de la colère, elles apaisent le système nerveux et facilitent le sommeil. Mais le praticien en massage bien-être n'est pas un médecin. Si le massage est un accompagnement de la personne, une main bienveillante qui soulage le corps et l'esprit, en aucun cas, il ne guérit.

## **Le passage de serveuse à masseuse est-il implicite ?**

On reste sur un métier de service et de don de soi. Si le massage décrit une forme d'enveloppement, ce n'est pas dans le sens « film protecteur » du terme mais bien de manière manuelle et bienveillante dans les gestes et les postures. Ce changement correspond à une évolution logique dans mon chemin de vie, un souffle et un rythme nouveaux avec toujours l'envie d'apprendre et de transmettre. Car le massage est un échange. Dans un monde qui va trop vite et trop fort, il est bon de prendre un moment pour soi, écouter son corps qui nous porte avec bravoure, laisser son esprit aller au rythme des lissages, pétrissages et autres accords de mes mains.

## **Que raconte un corps en souffrance quand vous le rencontrez ?**

Le langage corporel, celui qui n'a pas de mot, est très riche. Tout d'abord, le regard en dit long sur l'état de fatigue tandis que l'enveloppe du corps raconte une histoire gravée dans la chair. Enfin, la tension des muscles reflète la charge mentale de la personne. Lorsque le ballet des mains commence, le corps se relâche doucement, les nœuds se dénouent, l'esprit se pose, laissant parfois l'émotion s'exprimer ou l'endormissement

s'installer. Dans tous les cas, le sac à soucis glisse le long de la table de massage, les tensions s'estompent à travers mes mains. La souffrance s'offre une parenthèse, une pause. Un corps en souffrance vient chercher l'apaisement. Il arrive en me disant « Aide-moi à lâcher prise », puis repart soulagé.

### **Pratique**

*Sur rendez-vous, tél. 06 70 04 65 30. 17 rue Amiral-Émeriau. Courriel : christinecalvez29@orange.fr*