

VOGUE

PARIS

www.vogue.fr

**MARION
COTILLARD**
Numéro de charme

MODE
**TOUT CE QUE
VOUS
ALLEZ AIMER**

Les joyeux adieux de
JEAN-PAUL GAULTIER

vogue.fr

M 05590 - 1006 - F: 4,90 € - RD



Expressions corporelles

En médecine traditionnelle chinoise, toute pathologie provient d'un blocage à la base. D'où l'urgence de lever chaque tension corporelle avec le bon mouvement, le bon massage, la bonne pression. LA RÈGLE : solliciter son corps, un peu, chaque jour, pour l'aider à mieux fonctionner.

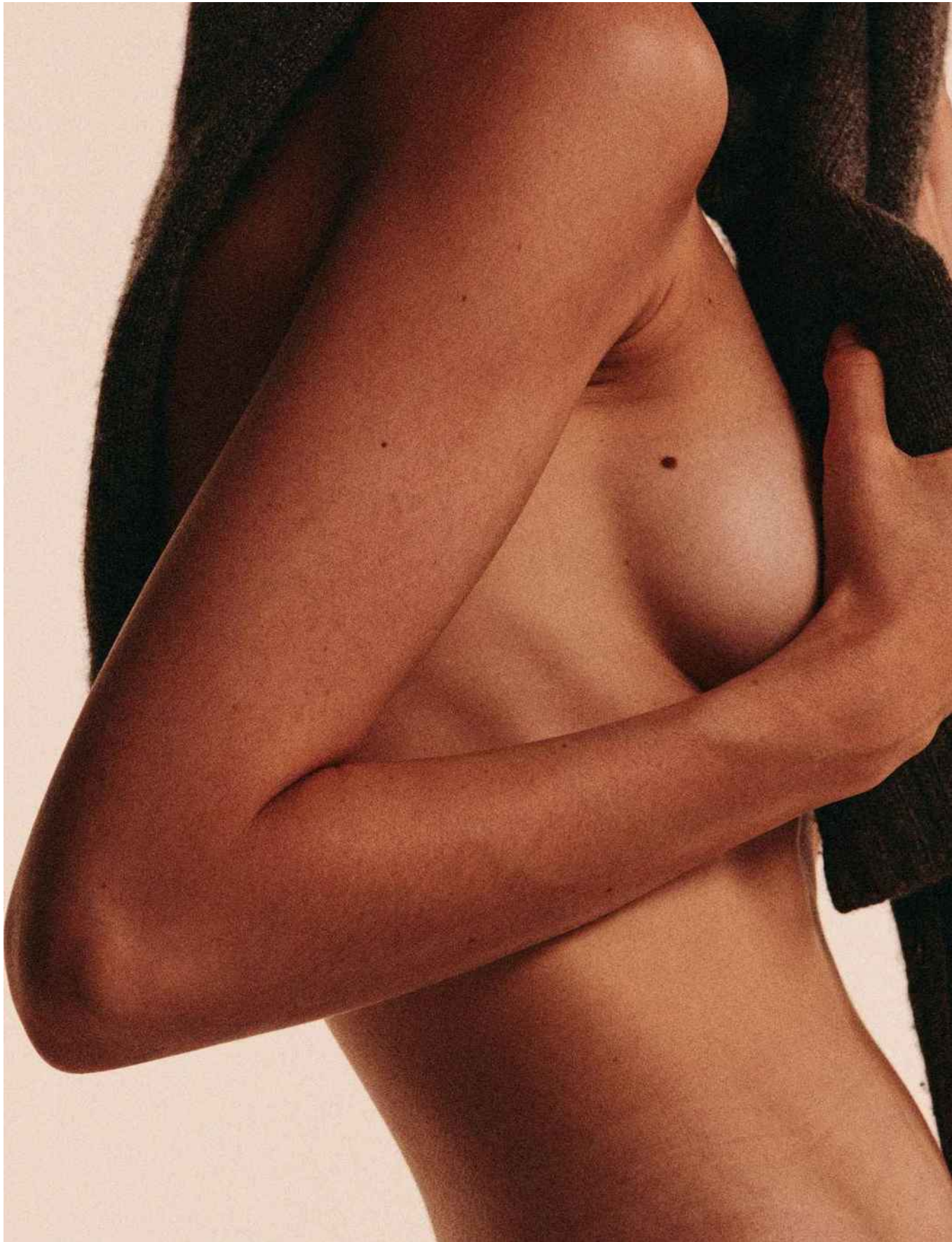
Par Frédérique Verley et Mélanie Defouilloy.

Photographe Mel Bles. Réalisation Morgane Bedel.

Corps en mouvement Ce n'est pas un hasard si la majorité des centenaires au Japon (qui en détient le record mondial) font du sport ou s'adonnent au moins à une activité quotidienne. «Même si les exercices sont peu intenses, le plus important est la régularité. Il s'agit de ne pas manquer un seul jour d'activité», résume Junko Takahashi, dans son livre *La méthode japonaise pour vivre 100 ans* (éditions Albin Michel). On sait d'ailleurs aujourd'hui que la dynamique corporelle (au moins 30 minutes d'activité par jour : marche, vélo, jardinage...) active certains gènes de bonne santé, inhibés à l'inverse par trop de sédentarité. Mais l'activité physique renforce également le mental.

Une étude menée à Harvard sur 18 000 femmes a montré que la randonnée agissait préventivement contre la dégénérescence intellectuelle. «Même une demi-heure de marche lente suffit à rafraîchir la mémoire et à augmenter l'acuité intellectuelle», précise Pascale d'Erm dans son livre *Natura* (éditions LLL). Une activité physique aérobie stimule même la production de BDNF, une protéine qualifiée «d'engrais du cerveau». «Cette protéine entraîne la création de nouveaux neurones et de synapses qui vont aider l'organisme à résister aux maladies dégénératives», ajoute-t-elle.

Pull, Officine Générale.





Massage thérapeutique Mobiliser son corps est d'autant plus important que l'on passe aujourd'hui des heures assis devant des écrans. «L'immobilité engendre de nombreux dysfonctionnements tels qu'un ralentissement de la circulation sanguine globale et de l'afflux d'oxygène vers le cerveau, l'accumulation de tensions dans le cou, les épaules et le dos», rapporte Gaëlle Le Roux, praticienne et coach en thérapie psycho-corporelle. D'où la nécessité vitale de solliciter au moins quotidiennement sa colonne vertébrale, sa cage thoracique, ainsi que son bassin.» Le yoga incluant des exercices de respiration consciente et le massage sont, pour elle, les deux disciplines qui permettent de dénouer les tensions musculaires et de libérer l'énergie bloquée pour retrouver un état de bien-être global, corporel et mental. «Le yoga, en fonction des postures, va venir intensifier l'irrigation sanguine dans certaines parties du corps. Les flexions avant, par exemple, vont stimuler les glandes endocrines, le pancréas, les surrénales. Quant aux torsions, elles vont oxygéner et vivifier tous les organes. Le massage, lui, agit plutôt sur la régulation des différents systèmes organiques. Mais aussi sur l'ensemble des muscles, des tendons, des fascias, sur l'énergie vitale, sur la peau, les articulations et les glandes endocrines.»

Détente de 80 muscles 80 gestes pour solliciter 80 muscles et stimuler 80 points de pression : avec ce massage, aucun centimètre carré du corps humain (visage compris) n'est oublié. On choisit d'abord l'une des 4 huiles parfumées aux douces notes Guerlain (de la plus hespéridée à la plus capiteuse), divin préliminaire cutané propre à la maison. Puis à l'aide d'un objet en bois de hêtre chauffé, aux formes douces, baptisé le 8, la thérapeute twist chaque groupe musculaire pour libérer les blocages et relancer la circulation énergétique de l'organisme. En plus de l'agréable sensation de détente, qui donne des frissons comme quand on entre dans un bain chaud, on en ressort le corps délié et le mental libéré de nos ruminations.

Le 80, 90 mn, 295 €. Institut Guerlain, 68, av. des Champs-Élysées, 75008.

Retraite chinoise de déblocage On connaît bien les massages parisiens de la Maison du Tui Na. On connaît moins leurs cures détox, comme celle proposée ce printemps par l'hôtel Saint-Rémy, en Provence. Pour Michael Deydier-Bastide, diplômé en médecine traditionnelle chinoise, qui dirige les cures : «La plupart des pathologies sont des pathologies de blocage». Pour en venir à bout, la cure, qui commence par un bilan

individuel du corps, des pouls chinois et de la langue, se poursuit au spa de 600 m², avec séance de Ban Fa articulaire, massage du corps Tui Na, soins des organes Chi Nei Tsang, réflexologie ancestrale Zu Dao. Le tout, entrecoupé de séances de méditation thérapeutique, de qi gong et de prises personnalisées de plantes médicinales. L'idéal pour remettre tout son corps au carré.

Cure détox Tui Na, 3 jours/3 nuits, à partir de 1450 €. le-saint-remy.fr

Fluidité tibétaine Savant mélange de médecine traditionnelle (enseignée par son père), de massage thérapeutique dispensé au monastère de Kopan (Népal), de shiatsu et de réflexologie plantaire (dont il est diplômé), le massage tibétain de Tenzin Chodak ne ressemble à aucun autre. Sa connaissance minutieuse du corps et de ses dysfonctionnements, associée à sa bienveillance d'ex-moine bouddhiste, dénoue une à une chaque tension. Aucune ne lui résiste et on en ressort le corps intégralement délié, comme si rien ne l'avait jamais contrarié. Une sacrée béquille pour affronter les contrariétés qui viennent s'accumuler toute l'année.

Massage Ku-Nye, 1h10, 85 €, Centre tibétain Dzambala, 23 rue Berthollet, 75005 Paris. dzambala-centre-de-massage-tibetain.business.site

Pétrissage colombien Experte en body contouring, Olfa Perbal va plus loin dans l'art du toucher avec ce protocole d'inspiration colombienne : la Madothérapie. Armée d'outils en bois de frêne et d'une main plus que tonique, Olfa touche, pétrit, lisse, pince et malaxe sans relâche matelas cutané et muscles peaussiers. Avec un seul objectif : agir en profondeur pour restructurer l'intégralité du tissu corporel. 50 minutes plus tard, on ressort toute légère, avec l'impression (pas si fausse) d'être passée sous un rouleau compresseur. À la troisième séance, les résultats sont si bluffants sur la qualité de peau que l'on comprend pourquoi ce protocole est adulé des actrices françaises...

50 mn, 75 €. Institut Olfa Perbal, 17, rue Fantin-Latour, 75016 Paris. olfaperbalparis.fr

«**SOLLICITER**
son corps est
“la réponse”»

la plus fiable pour lutter efficacement contre les effets du vieillissement, car le mouvement est synonyme de vie.»

—Gaëlle Le Roux, praticienne et coach en thérapie psycho-corporelle

Cardigan, Fifi Chachnail. Jean, Agolde. Mise en beauté Lisa Eldridge pour Lancôme. Coiffure Christian Eberhard. Manucure Marie Rosa. Assistantes réalisation Léa Meylan et Francesca Riccardi.

Réflexologie connectée «Le travail de réflexologie touche aux racines, c'est un accès direct à la mémoire du corps et aux émotions», annonce d'emblée Gwenn Libouban. Via des effleurages et des pressions ciblés sur la voûte plantaire, associés à une intuition étonnante, elle scanne le corps dans son ensemble et décèle chaque point de blocage qui freine son fonctionnement optimal. Surtout qu'à l'heure actuelle, où les thérapies vibratoires et ésotériques sont à leur apogée, il est important de rappeler que nous sommes avant tout un corps physique. «Il faut s'ancrer, avant de se lever, puis de s'élever. Et comme la plante des pieds nous connecte à la terre, on peut renforcer notre ancrage d'une simple balade pieds nus sur le sable, les galets ou l'herbe.» la-maison-de-gwenn.com

Boîte à outils physiologique Praticienne et coach en thérapie psychocorporelle, Gaëlle Le Roux cherche à nous rendre autonomes par rapport à notre santé et à notre bien-être. Elle a donc mis au point des ateliers, évolutifs en fonction des saisons, qui combinent: la respiration à 3 étages (abdominale/intercostale/claviculaire) pour mobiliser tous les organes du thorax + des exercices de yoga en pleine conscience, où elle explique les bienfaits de chaque posture + des auto-massages, dont l'un d'eux, super-efficace, à l'aide d'une balle de tennis que l'on fait rouler sous son corps. L'idée de cette boîte à outils, comme elle l'appelle, est de pouvoir y puiser ensuite, chez soi, les bons mouvements et les bonnes pressions pour évacuer toutes les tensions et se remettre d'aplomb.

Pour connaître les dates des prochains ateliers à Paris: 06 64 51 2038.

Coups de pouce Ustensiles profilés et formules chevronnées pour décupler l'expertise de la main.

1) **LA PUISSANCE DU BOIS.** Sculptés par un ébéniste colombien, les outils en bois de frêne d'Olfa Perbal sont uniques au monde. D'une part, leur forme inédite épouse parfaitement les contours pour intensifier la force de la main. D'autre part, leur synergie d'action agit de manière globale pour un travail en profondeur sur les muscles et les tissus.

Gua sha XXL et les 2 roll-on, cubique et strié, sont les 3 accessoires indispensables pour le protocole Madothérapie.

2) **PAUSE CUTANÉE.** Version design des traditionnelles ventouses de massage, ce sablier bicolore en céramique et silicone stimule toute la circulation pour drainer et réoxygéner les tissus sous cutanés, tout en libérant les tensions superficielles. Associé à l'huile de massage tonifiante, c'est l'assurance d'un corps revigoré.

Ba Guan + huile de massage, Cha-Ling, 85 €.

3) **À L'ÉQUILIBRE.** Appliqués sur les points de pulsation, puis massés longuement, les élixirs d'huiles essentielles de l'apothicaire londonien Anatome accompagnent le corps et l'esprit avec une mission bien précise. Ici, Sleep + Recovery assure une nuit de 8 heures. Alors que Balance + Stability ancre le corps dans le moment présent en empêchant les ruminations.

Elixirs Balance + Stability et Sleep + Recovery, Anatome, £65 chaque. 🍷

Corps satiné avec la Nutrix Royal Body Lotion de Lancôme. Veste en denim, Citizen of Humanity. Culotte et chaussettes, Petit Bateau. Baskets, Converse.



Photographe produits Bastien Gomez.

