

# Tchong Mo

## le plaisir minéral

par Delphine L'huillier

Voici deux méthodes de massage encore peu connues en France. L'une utilise des pierres chaudes et froides, l'autre un savant mélange d'herbes, d'huile chaude et de graines de sésame. Relaxation garantie.

**T**chong Mo (ou Chong Mai) est le nom donné au vaisseau central en médecine traditionnelle chinoise qui contrôle la circulation de l'énergie et du sang dans tout le corps. C'est aussi le nom donné à une méthode de massage qui a pour spécificité d'utiliser des pierres chaudes de petite et moyenne taille.

### Un métissage de techniques

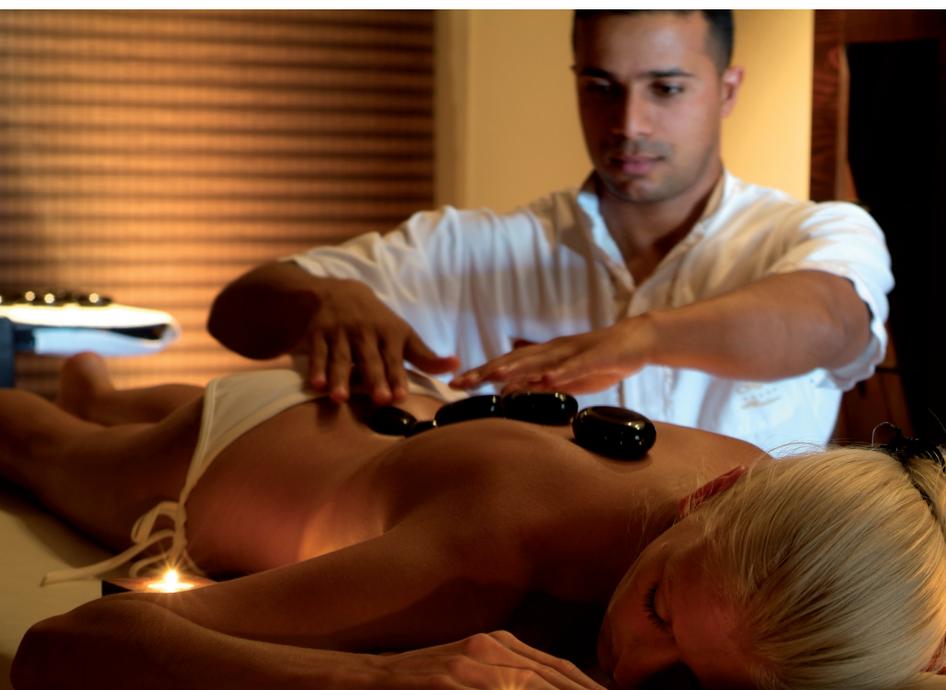
Difficile de connaître les origines précises de cette méthode, attribuées néanmoins à la Chine. Notons que l'utilisation de pierres chaudes se rapproche davantage des traditions

amérindiennes et que certaines zones d'application des pierres sont volontiers appelées « chakras » par les praticiens... On peut dès lors penser à un métissage moderne de différentes techniques.

### Du chaud et du froid

Près d'une heure de massage à la découverte de sensations nouvelles : c'est sans doute ce que l'on peut retenir de ce massage aux pierres chaudes qui allie la tonicité d'un massage manuel au frottement de galets « gorgés » d'huiles essentielles. Mais pour toutes celles et ceux qui n'auraient jamais encore goûté à cette méthode, comment se déroule une séance ? Tout d'abord, pour faciliter le glissement de la pierre sur la peau, celles-ci sont immergées abondamment dans de l'huile imprégnée d'huiles essentielles. Le praticien commence par masser manuellement le dos, puis utilise les galets les plus grands pour masser avec fluidité tout le dos. Les galets épousent la forme du corps, se glissent sous les omoplates. Il est étonnant de constater combien la pierre se marie si bien avec le corps. Ensuite, une fois la zone massée, des galets sont posés sur des points spécifiques : le long de la colonne vertébrale, au niveau du Dan Tian, etc. Ainsi toutes les parties du corps sont-elles massées et frictionnées par la pierre : des pieds jusqu'au visage et de nombreux points sont-ils stimulés : des Lao Gong (au centre de la main au thymus). A l'appréciation du praticien, des pierres froides sont également appliquées sur certaines zones pour les stimuler. A la fois tonique et relaxant, la pratique du Tchong Mo a un bel avenir. ■

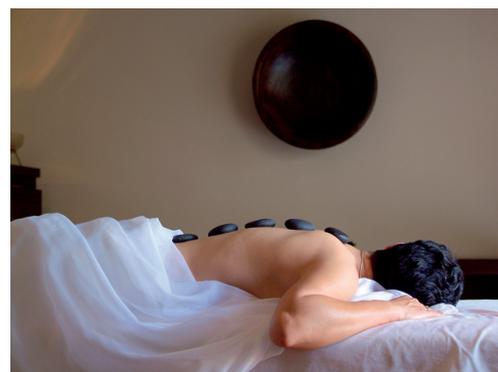
Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



crédit photos : Athénée Thalasso Djerba • SAS Radisson Resort & Thalasso Djerba



Les galets sont également délicatement appliqués sur le visage.



crédit photo : Thalasso Djerba • Mövenpick Ulysses Palace

# Herbarelax

## le plaisir aromatique

par Delphine L'huillier

L'Herbarelax consiste en un massage avec des pochons remplis d'herbes et de graines d'huile de sésame. Sous l'effet de la chaleur, les graines de sésame éclatent et libèrent leur huile. Appliqués sur tout le corps et le visage, les vertus de l'huile de sésame ne tardent pas à se faire sentir pour une détente spontanée de tout l'organisme.

Quant aux origines de cette méthode, il est dit que l'Herbarelax serait issu de la tradition chinoise. Sans doute... Peut-être... Sous une autre forme... Si l'utilisation d'herbes médicinales dans des pochons est attestée en Chine et dans d'autres régions de l'Asie, la pratique utilisée ici a sans doute subi quelques modifications, et surtout connu quelques adaptations pour en faire un massage essentiellement relaxant. Alliant l'utilisation des pochons à des techniques manuelles que l'on peut considérer comme « classiques », l'Herbarelax mérite d'être découvert. Une contre-indication tout de même : évitez l'application des pochons sur le visage si vous votre peau est sensible. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



crédit photo: Athénée Thalasso Djerba • SAS Radisson Resort & Thalasso Djerba

### J'AI TESTÉ POUR VOUS... LE TCHONG MO & L'HERBARELAX...



J'ai toujours beaucoup de plaisir à découvrir de nouvelles méthodes de massage. Parce que ces expériences me rappellent toujours la magnifique richesse de ces arts de santé, et parce que, bien évidemment, un massage augure (même si j'ai parfois eu des expériences désagréables) d'un très agréable moment à passer.

Les découvertes du Tchong Mo et de l'Herbarelax proposés par l'Athénée Thalasso et l'Ulysse Thalasso de Djerba (voir carnet d'adresses) m'ont surprise. C'est vrai que l'idée de me faire masser par des pierres chaudes me laissait quelque peu rêveuse... Mais le premier contact avec les galets abondamment huilés me rassura tout de suite : la rencontre avec le minéral me ravit dès son premier contact. Bien sûr, la compétence du praticien participe pour beaucoup à la qualité du massage, mais j'ai pu rapidement me rendre compte que son originalité n'était pas qu'un simple artifice et que l'utilisation des pierres était pleine de vertus.

Quant à l'herbarelax, je pensais vivre un simple moment de relaxation et je craignais une frustration : celle d'être peu massée. Erreur de jugement, par mille méridiens ! J'ai été massée, et là aussi, j'ai véritablement ressenti l'effet des herbes, quant en un dixième de seconde, mon corps s'est totalement relâché. N'hésitez pas !

Delphine L'huillier



#### PORTRAIT

Delphine L'huillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997.

Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.