

Au jour le jour

## Il vous masse à votre bureau

Elizabeth  
FACTON-BIAIS

Il arrive, sa chaise sous le bras, dans le bureau et masse qui veut, durant quinze minutes, rapidement.

Depuis dix ans que il pratique l'art du massage japonais « assis », un massage assis et habillé, basé sur des points d'acupression situés sur le trajet des méridiens, Tony Neuman, new-yorkais de naissance et résident d'adoption, a soulagé le dos et les nerfs de milliers d'employés, hommes d'affaires et cadres hypertendus.

### Rencontre

C'est lors d'une rencontre, dans un de ces bus qui sillonnent les États-Unis, que ce jeune Américain, licencié en littérature française des XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles - il a étudié à Aix-en-Provence -, prend un voyage à 180°. « J'étais assis à côté d'une jolie fille qui a proposé de me masser après nos trois heures de route communes.

« J'étais... perplexes jusqu'à ce qu'elle m'explique l'origine de ce type de massage, assis et habillé, qui n'avait rien de sexuel. »

En fait, il s'agit de l'art traditionnel japonais d'acupression. Son objectif ? Ramener à niveau la circulation de l'énergie, libérer les émotions, détendre sans ramollir et relancer la machine, puisque l'on sort de la séance regardé à l'œil. Convoqué par ces mains qui soulagent, Tony étudie la méthode, durant deux ans, à l'université de Boulder (Californie), « la Harvard des écoles de massage », avant de partir en croisière anti-stress. « J'ai réalisé combien j'avais soif de ça - un mode de mon enfance, je suppose - et décidé de le faire découvrir aux autres. »

### Formation

Depuis, grâce à des stages intensifs, il a formé plus de mille élèves en Europe et au Canada. A leur tour, ces derniers dispensent ce type de massage. L'un est steward, dans la compagnie aérienne Virgin Atlantic, sur la ligne Los Angeles-Tokyo. « Autrefois, on choisissait entre l'espace fumeur et non-fumeur. Aujourd'hui, avant l'embarquement, l'hôtesse vous demande : avec ou sans massage ? »

Même scénario, en première classe, sur l'Eurostar, sur les sites de l'aéroport de Sud... Et dans certaines entreprises françaises, notamment de nombreuses



Tony Neuman, 33 ans, masseur américain, applique sa méthode anti-stress sur les lieux de travail.



Contrairement à ce que l'on croit, le massage assis est pratiqué par tous les professionnels de la santé. Le massage assis est une méthode de massage pour détendre tout le monde.

sociétés d'informatique, dans lesquelles les DRH (directeurs des ressources humaines) ont bien compris la rentabilité de ces pauses anti-stress d'un quart d'heure qui régulent le moral et le physique des troupes, contractées des heures devant leur ordinateur.

Couté de l'opération ? 10 à 15 la séance, parfois prise en charge par la direction ou le comité d'entreprise. Plus fort encore, certains « massés » en retirent un tel bénéfice que la tendance du « l'apprends à masser pour faire du bien autour de moi » est en plein essor dans les entreprises. « Même les plus timides franchissent le pas.

« Simplement parce que le fait de garder ses vêtements (le tout habillé) ne perturbe pas le processus. »

On est encore loin de l'engouement américain qui dispense, le plus naturellement du monde, ce type de remise en forme aux clients et à des centres commerciaux, à l'heure des courses

ou le long des allées de Central Park, à New York. Touch Line Massage Assis, Tony Neuman. Tél : 00 47 32 730 35 28. e-mail : ne@touchline.ch et touchline.ch

### L'école du toucher

La méthode d'acupression assise de massage assis « Assis », mise au point par Tony Neuman, demande un investissement total d'environ 1000 euros et un apprentissage de quatre mois avec des « devoirs de stage ». Tout passe par la connaissance du « kaiti » - un protocole japonais très rigoureux qui rétablit l'équilibre dans la prescription du Shiatsu et l'art d'arranger les fleurs... De son côté, avec un « pagotage » d'été, à l'été, un stage intensif, une vidéo « kaiti » parlante et une boîte-cassette pour s'exercer le massage dans les doigts. Durant quatre mois, l'élève masse - toute personne qui l'aime pour lui pardonner ses erreurs - Apres quoi, l'élève - assis - est prêt avec un maître pour un examen de niveau des connaissances. Au final ? Un certificat de profession « Touch Line » qui tient compte des aptitudes au massage mais aussi d'un certain état d'esprit. Plus, avec 400 euros ?