

LYON-INTERNATIONAL

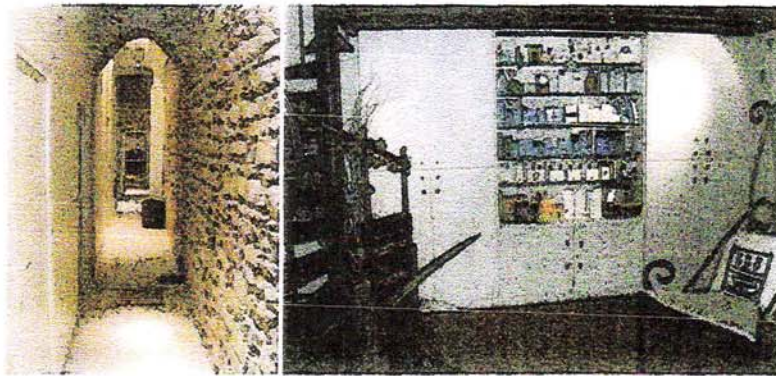
Magazine

portrait

No stress

Par Laurence Jaillard

Kinésithérapeute et ostéopathe, Patricia Nakache est aussi à l'origine de l'Espace Capucins, récemment agrandi d'un spa. Elle se soucie de notre bien-être et constate à quel point nous sommes stressés. Cette saison, no stress.



Constatez-vous un engouement pour les massages, sommes-nous de plus en plus stressés ? Malheureusement oui. Je constate de plus en plus de compression mentale, de tristesse, de mal-être. Nous n'avons pas de temps pour penser à nous, nous ressourcer, nous retrouver. Les gens sont en demande d'une écoute, d'une prise en charge globale. Ici nous sommes une petite structure de 8 personnes et c'est cette approche individuelle, personnalisée qui m'intéresse. Pas de recettes toutes faites.

Quels sont vos conseils pour bien aborder cette période automne-hiver ?

Au niveau énergétique nous sommes dans l'intersaison, il faut porter son attention au foi, il est important de le drainer. Par les plantes, par des massages, celui aux pierres chaudes par exemple que l'on peut positionner sur des points stratégiques. On prépare son corps à l'hiver, saison aussi où on accuse une baisse de l'immunité, où fatigue, problèmes articulaires apparaissent. Des massages qui stimulent les points d'acupuncture comme le shiatsu, la réflexologie plantaire sont les bienvenus. Le massage au chocolat permet de faire absorber par les pores de la peau, dilatés grâce à la chaleur, le magnésium conseillé à cette période.

Vous proposez aujourd'hui une dizaine de massages bien-être, quelles sont leurs spécificités ?

Les techniques diffèrent selon les massages mais les buts se rejoignent puisque la peau reste l'interface entre nos émotions, notre système nerveux et nos organes. On peut avoir des actions spécifiques mais plus généralement le massage entraîne une libération d'endorphines, d'où cette sensation de calme, de paix. Le stress est à 80% ce qui pousse les gens à venir ici. Ils veulent poser les valises, les soucis, se couler dans une bulle de chaleur de bien-être, s'extraire complètement de leur rush quotidien.



Pour cela nous sollicitons tous leurs sens avec outre le massage, des bougies parfumées, des senteurs, de la musique relaxante et bien sûr ils doivent décrocher leur téléphone.

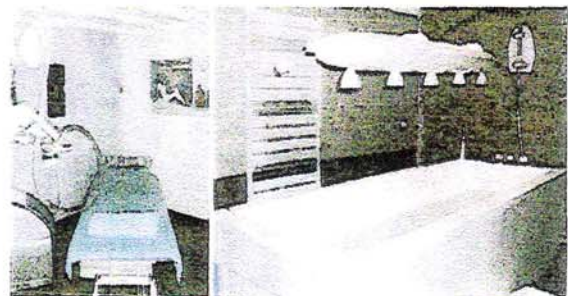
D'ailleurs notre spa est aménagé dans un espace sans aucun téléphone, ordinateur, aucun bruit... toutes ces hyper-sollicitations dont il faut savoir se couper.

Comment les machines de musculation, les deux Power Plate qu'on trouve ici s'inscrivent-elles dans cette approche ?

Chacun à ces machines est coaché individuellement. En tant que kiné, je suis rôtée aux techniques de travail sur le corps depuis 22 ans et je peux dire que la Power Plate est ludique, rapide, efficace. On vise là musculation, tonicité, minceur, mais le travail sur la Power Plate libère aussi les endorphines, entraîne une baisse du taux de cortisol, l'hormone du stress, certains psy la recommandent même pour le largage de la tension nerveuse. Par ailleurs, je veux dire aux femmes de ne pas être obnubilées par leur poids. Elles doivent prêter attention à leur poids-santé plutôt qu'aux images stéréotypées des magazines. L'optique est de prendre son temps pour perdre peu de poids.

Une technique no stress à faire chez soi ?

À certaines personnes, je peux recommander le tai-chi, le yoga sinon je suis très axée respiration. C'est un outil facile à utiliser et parfait pour se poser, se recentrer, se libérer. ■



Espace Capucins
14 rue des Capucins Lyon 1er - Tél 04 78 30 86 19