

# La vitalité

Bien-être

Vous êtes coincé dans des schémas répétitifs, vous avez envie de passer à autre chose, de vous réaliser pleinement? Le massage métamorphique peut vous y aider.

## Libérez-vous de vos blocages

Texte: Mireille Monnier  
Photos: Olivier Evard

« Je me suis intéressée au massage métamorphique parce que j'en ai eu besoin. J'étais à un point de ma vie où je devais prendre une décision et je n'y arrivais pas, je tournais en rond. Trois séances et ma vie s'est révolutionnée. Quelle baffée!

Une baffée, mais bienfaitrice et libératrice, comme en témoigne la mine épanouie de Caroline Staehli et l'enthousiasme avec lequel la jeune femme parle de cette technique de mieux-être qu'aujourd'hui elle pratique.

Le massage métamorphique, qu'on appelle aussi métamorphose ou encore prénatotherapie, nous le devons à un réflexologue anglais, Robert St. John, qui en a jeté les bases dans les années 60. C'est un massage subtil du corps physique mais aussi du corps énergétique, au niveau des pieds, des mains et de la tête, sur les points réflexes de la colonne vertébrale.

Pourquoi la colonne vertébrale? Durant nos neuf mois de gestation, quand nos structures physiques, mentales et émotionnelles se mettent en place, elle est au contact de l'utérus de notre mère et mémorise tout ce qui se passe. Le travail sur les zones réflexes vise donc à nous reconnecter à notre vécu prénatal pour libérer ces mémoires, blocages et autres souvenirs traumatisants imprimés au plus profond de nos cellules. La métamorphose peut aussi – Catherine Staehli l'a constaté dans sa pratique –

### 1 LES PIEDS POUR AVANCER

La métamorphose commence par les pieds. Caroline Staehli travaille avec des effleurements circulaires sur la tranche intérieure du pied, zone réflexe de la colonne vertébrale.

1

2

### LES MAINS POUR AGIR

La tranche extérieure du pouce correspond à la colonne vertébrale. La base du pouce est liée au coccyx et à la naissance, la dernière phalange à la tête et à la préconception.

### 3 LA TÊTE POUR PENSER

Le travail sur les zones réflexes progresse du corps physique aux différentes couches (auras) du corps énergétique. A chaque niveau, chaque zone est massée trois fois.

3

contribuer à traiter l'hyperactivité et les troubles du sommeil, même chez les tout-petits. En général, il faut compter trois à cinq séances avant que la révolution se mette en marche... si l'on est prêt à marcher.

► Caroline Staehli: métamorphose (60 à 80 € la séance, massage classique, pierres chaudes).  
Route de Julie 301, 1409 Fauquieres.  
076 542 26 70.

