

[\(http://www.charlesbourgexpress.com/\)](http://www.charlesbourgexpress.com/)

Journal Charlesbourg Express, membre du groupe Québec Hebdo (/) >
Communauté (/Communaute-12501)

Testé pour vous: cours d'automassage avec balles thérapeutiques



[Viviane Asselin \(/Auteur-Viviane-Asselin/6242/1\)](#)

Publié le 24 juin 2016



Publié le 17 juin 2016

L'automassage avec balles thérapeutiques, c'est un moyen de prendre soin de soi. (Photo gracieuseté)

DÉTENTE. Ce soir-là, j'avais une semaine complète d'entraînement dans le corps... et des années de travail à l'ordinateur, de mauvais plis posturaux, de petites douleurs ici et là, alouette. Autant dire que j'anticipais avec hâte

ce cours d'automassage avec balles thérapeutiques auquel Christine Roy, de Zeste détente, m'avait invitée quelques semaines plus tôt. Compte rendu de mon expérience pour TC Media.

Tapis déroulé, bas retirés, bouteille d'eau à côté, balles thérapeutiques distribuées, lumière tamisée, musique feutrée: le cours peut commencer. L'automassage avec balles thérapeutiques, explique Christine, c'est une alternative au massage qui a l'avantage d'être simple, accessible et efficace. Venant d'une massothérapeute, l'argument a de quoi convaincre.

Aux États-Unis, où la méthode a fait ses preuves, ils appellent ça le «yoga tune up» – même si on n'y pratique aucun mouvement de yoga. C'est, littéralement, une «mise au point» de son corps... qu'on fait moins souvent qu'une mise au point de sa voiture, fait remarquer Christine.

Et là, le garagiste, c'est vous.

Balle qui roule découvre tensions

Ça y est, on se lance. Les pieds d'abord. On roule l'une des petites balles sous la plante, d'avant en arrière, en exerçant une légère pression. C'est la première étape, celle de l'exploration. Tiens, petite douleur au seuil des orteils. Je laisse la balle là. Je mets un peu plus de poids sur mon pied. Je balance légèrement de droite à gauche. Comme un massothérapeute qui s'attarderait à une zone sensible pour en libérer les tensions. De fait: quand je remets le pied au sol, je le sens décontracté. L'autre pied est jaloux.

Pendant deux heures, tous les muscles y passeront l'un après l'autre. En appui contre le sol ou contre le mur, les balles massent, pétrissent, étirent les mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, avant-bras, triceps, trapèzes, cou, omoplates, dos... Je découvre beaucoup de tensions insoupçonnées. Je ne suis pas la seule: dans la salle, les exclamations de douleur rivalisent avec les soupirs de soulagement.

La balle est dans mon camp

Personnellement, les soupirs de soulagement se sont faits rares. Mon corps, vers la fin, m'a fait comprendre que c'était assez de peser ainsi sur le bobo (il faut dire que je ne me suis pas ménagée). Christine nous avait prévenus: on ne se libère pas d'années de tensions en criant ciseaux!

L'atelier a quelque chose d'intensif parce qu'il couvre tous les muscles, mais il permet d'avoir tous les outils nécessaires pour recommencer ensuite à petite dose, à la maison. Une pratique quotidienne est d'ailleurs recommandée, à laquelle on peut s'adonner en vaquant à nos occupations.

Il reste que les nuits suivantes ont été bercées d'un sommeil anormalement – et salutairement! – profond, et que mon corps, sans me l'avoir dit, se trouvait dans un état plus détendu. Ça laisse un goût de revenez-y.

Les prochains ateliers d'automassage avec balles thérapeutiques auront lieu les 18 juillet et 18 août. Pour plus d'info: 418 255-7727 ou www.zestedetente.com. (<http://www.zestedetente.com>)

Québec Hebdo

**taboola_utm_content=organic-thumbnails-a:French UNIS Desktop Organic:)
Recommandé pour vous**

(<http://www.charlesbourgexpress.com/Actualites/Societe/2015-08-26/article-4258558/Ecole-secondaire-Le-Sommet:-les-parents-pourront-louer-les-iPads/1>)

École secondaire Le Sommet: les parents pourront louer les iPads

(<http://www.charlesbourgexpress.com/Actualites/Societe/2015-08-26/article-4258558/Ecole-secondaire-Le-Sommet:-les-parents-pourront-louer-les-iPads/1>)

(<http://www.charlesbourgexpress.com/Culture/2016-08-15/article-4615890/Caravane-Coop:-nouvelle-cooperative-de-cirque-pour-l'entrainement-libre/1>)

Caravane Coop: nouvelle coopérative de cirque pour l'entraînement libre

(<http://www.charlesbourgexpress.com/Culture/2016-08-15/article-4615890/Caravane-Coop:-nouvelle-cooperative-de-cirque-pour-l'entrainement-libre/1>)

(<http://www.charlesbourgexpress.com/Sports/Hockey/2016-08-02/article-4603886/David-Desharnais-a-Charlesbourg-pour-lete/1>)

David Desharnais à Charlesbourg pour l'été

(<http://www.charlesbourgexpress.com/Sports/Hockey/2016-08-02/article-4603886/David-Desharnais-a-Charlesbourg-pour-lete/1>)

Circulaires à proximité

VOIR TOUS ([HTTP://WWW.CHARLESBOURGEXPRESS.COM/PAGEVOLANTE/6661/PROMOTIONS](http://www.charlesbourgexpress.com/PAGEVOLANTE/6661/PROMOTIONS))

Code postal



Super C Charlesbourg
Valide du 18 août au 24 août



metro

Metro Plus Charlesbourg
Valide du 18 août au 24 août

Brunet plus d'économies et de variétés

2/3\$

2/5\$

4.99

6.99*

Brunet

Bourg-Royal

Valide du 18 août au 24 août

PLUS DE CIRCULAIRES

Propulsé par **publi sac**

(<http://www.charlesbourgexpress.com>)