

La vocation de Barbara

par Paulette Berguerand

Barbara Cottini, la quarantaine épanouie, a choisi de devenir masseuse, «pour donner beaucoup de bonheur, et apporter un peu de paix dans ce monde!»

«Pouvoir soulager,
c'est magique!»



**Un visage rayonnant
à la fin d'une
séance de massage:
c'est magique!**

La jeune femme a d'abord exercé le métier de nurse. Puis, après un séjour de 2 ans à San Diego, elle décide de donner une nouvelle orientation à sa vie. Elle acquiert une formation de masseuse, «enfin, les bases, précise-t-elle, car, dans ce domaine, je sais qu'il faut constamment apprendre et se perfectionner.» Ce choix est-il le fruit d'un don naturel? «Je ne dirais pas cela, c'est plutôt une vocation. Il est vrai que j'ai toujours été manuelle. Et j'adore le contact avec mes semblables, faire du bien, soulager.»

Bon pour le corps et l'âme

Barbara pratique diverses techniques: le massage relaxant, complément aux thérapies de la dépression, le drainage lymphatique, purifiant et renforçateur des immunités avant l'hiver, la réflexologie qui régénère les organes et procure une grande détente, enfin, la stone thérapie, souveraine contre les tensions musculaires. «On peut bien sûr combiner ces divers massages, les besoins sont souvent complexes», affirme-t-elle. Mais la technique n'est pas tout pour Barbara. «Il arrive que des patientes s'excusent de ne pas être

When she was young, Barbara first worked as a nanny. Later on, after staying for two years in San Diego, she chose to do something different. She took a masseur training course, "at least, a basic one, she explains, because in this sphere, I know that you have to constantly be learning and improving." Was her choice dictated by a natural talent? "I wouldn't say that. It was more of a vocation. It's true that I've always liked working with my hands and I love being in contact with people, doing them some good and bringing relief."

Good for mind and body

Barbara uses various techniques: the relaxing massage, a supplementary therapy for depression, lymphatic draining, to purify and reinforce the immunity system at the onset of winter, reflexology, which regenerates the organs and brings deep relaxation, finally, stone therapy, a sovereign remedy for muscular tension. "All these various massages can, of course, be combined. The needs are often quite complex", she states. However, for Barbara, the techniques are not everything. "Sometimes, patients apologize for

Barbara Cottini
imm. Tsaumiau /20
3963 Crans-Montana
barbaracottini@netplus.ch
079 358 18 65

parfaites, puis, au cours d'un massage, elles redécouvrent des parties de leur corps et apprennent à les "re-aimer". Et c'est un visage rayonnant à la fin d'une séance qui est mon meilleur salaire, c'est magique! Il suffit de se confier à ses mains pour ressentir la vérité de ces propos. Enfin, en guise de conclusion, elle nous livre cette petite parabole: *«Il y a sur terre des milliers de belles fleurs différentes, une tulipe n'a pas à regretter de ne pas être une rose!»*

Petit récit d'une séance amincissante

Cela commence par un massage lent du dos, aux huiles essentielles de lavande, mélisse et ylang-ylang, *«pour défaire les nœuds de tous les stress de la journée»*. Avec, en point d'orgue, l'application de mains chauffées en haut et en bas de la colonne, *«un fango manuel»*. Puis entre en scène une crème au camphre et menthol, qui réchauffe, dilate les tissus, les rendant dociles au pétrissage profond et vigoureux *«qui casse les cellules de graisse»*, explique la praticienne. Barbara n'épargne pas son énergie pour molester chaque «zone à problème», tout en entretenant une conversation complice et détendue. On sort de chez elle plus léger, mieux dans sa peau. Et là commence un nouveau travail: faire un peu la paix avec son corps, si rebelle aux diktats esthétiques du moment!



Un travail profond et vigoureux, dont on sort plus léger.

their imperfections, then, during the massage, they rediscover parts of their body and learn to "like them again". It's their beaming faces at the end of the session that are my best reward. It's magic!" Putting yourself into her hands will suffice to convince you that what she says is true. Finally, by way of a conclusion, she tells us a short parable: *"There are thousands of beautiful flowers in the world, there's no reason why a tulip should feel sad not to be a rose!"*

A short account of a slimming session

It begins with a slow back massage with essential oils of lavender, lemon balm and ylang-ylang, *"to untie the knots of all the stresses of the day"*, which culminates in a *"manual fango"*, the application of warm hands at the top and the bottom of the spine. Then comes a camphor and menthol cream, warming and dilating the tissues to soften them in preparation for a deep and vigorous kneading *"to break down the fat cells"*, the practitioner explains. Barbara does not stint on her energy when being rough with each *"problem area"*, but keeps up a soothing and relaxing conversation. You feel better about yourself and lighter when you leave. Then the real task begins: to feel at peace with your body, so rebellious to the aesthetic diktats of today!