

Le rebozo, un soin au féminin

Les Mexicaines l'arborent depuis des siècles et ont même donné son nom à une technique de relaxation profonde, de plus en plus pratiquée en France. Pour comprendre sa puissance, nous avons testé le « soin rebozo » et découvert un patrimoine féminin universel

Le rebozo est un châle léger, porté depuis l'époque préhispanique par les Mexicaines. En coton, il protège du soleil et peut servir de panier, y compris pour porter son bébé. Popularisé au début du siècle dernier par l'artiste nationale Frida Kahlo, son utilisation reste courante au Mexique, où il est une fierté culturelle, toutes catégories sociales confondues. À la puberté, chaque jeune fille se voit offrir son propre rebozo, symbole de féminité.

Un héritage traditionnel

Dans un pays où la figure maternelle est sacrée, l'étoffe fait l'objet d'un soin post-natal très apprécié, qui utilise l'écharpe pour ceindre les membres, lentement. Après l'accouchement, la femme est invitée à rester allongée avec son bébé pour reposer leurs corps et encourager le lien mère-enfant. Ses sœurs, tantes, amies ou voisines s'occupent d'eux et prennent en charge les tâches quotidiennes. Au bout de quarante jours, la maman reçoit le soin rebozo, qui permet de nettoyer les toxines de la grossesse et vient marquer cette nouvelle étape de sa vie.

Au Mexique, Virginie Derobe a rencontré des accoucheuses traditionnelles et appris à leurs côtés les gestes de ce soin ancestral. De retour en France, elle l'a adapté et ouvert à toutes les femmes : « Ce soin s'adresse à toutes celles qui sont en train de passer un cap dans leur vie, qui traversent une épreuve ou un changement. » Après une naissance mais aussi face au deuil, à une séparation, un mariage ou une réorientation professionnelle, le rituel rebozo est l'occasion d'un recentrage personnel. Donnée par deux femmes à une troisième durant deux heures et demie, il est pensé comme une célébration du corps féminin et s'adaptera à la jeune fille qui vient d'avoir ses règles comme à la femme qui entre dans sa ménopause. Une bulle hors du temps, composée de trois étapes majeures, vers une décontraction totale.

Donné par deux femmes pour une troisième durant deux heures et demie, il est pensé comme une célébration du corps féminin.

Trois femmes, trois temps forts

D'abord il y a le massage à quatre mains. L'odeur de l'huile tiède et la juste pression synchronisée des praticiennes sont une invitation au relâchement.

Contrairement à un modelage simple, lorsque quatre mains vous parcourent le corps, le cer- veau n'est plus capable de suivre leurs mouvements et lâche prise complètement. Puis vient le temps de la montée en chaleur dans un bain chaud ou un hammam aromatisé aux plantes. Au Mexique, la chaleur a des vertus thérapeutiques. Dans les villages, la plupart des familles utilisent encore le temazcal, une petite hutte à sudation de forme utérine, adossée à la maison.

Une tisane astringente composée de romarin, de piment, de cannelle et de miel est proposée tout au long du soin.

L'objectif est de chauffer le corps de l'intérieur et de l'extérieur pour dilater les tissus et détendre l'esprit. La transpiration se poursuit, la receveuse allongée sous plusieurs couvertures

confortables. Emmilloté délicatement, le corps est enveloppé des pieds à la tête, dans un demi-sommeil.

Enfin, c'est le resserage proprement dit : les deux femmes vont placer et nouer le rebozo, en sept points clés du corps : tête, épaules, taille, bassin, mollets et pieds. Disposée de chaque côté de leur cliente, chacune tient un bout du châle qu'elle va tendre progressive- ment. L'effet est remarquable sur les muscles et les tensions. « C'est elle qui nous dit quand la pression lui suffit », précise Laurence. Parce qu'elle contacte notre mémoire corporelle, celle de l'enfant, contenu, qui s'abandonne, l'expérience est d'une grande force émotionnelle.

Le but : sentir ses contours et réunifier son schéma corporel pour se retrouver soi. La richesse du soin rebozo vient de ce mélange entre méthode et

savoir-être intuitif. Une connaissance transmise de femmes à femmes qui trouve ses équivalents partout dans le monde.

Post-accouchement

Les femmes qui viennent d'accoucher ont toutes en commun ce besoin d'être très fermement serrées au niveau du bassin, comme pour « se refermer ». Certaines communautés africaines encouragent le port d'un pagne serré sur le bas-ventre, sans oublier la ceinture de grossesse qui n'a pas que des avantages esthétiques en post-partum. Le soin rebozo est conçu comme un passage : on clôt une situation pour s'ouvrir à une autre. « Nous appelons intention l'état d'esprit dans lequel la personne vient nous voir quand elle prend rendez-vous, explique Laurence. L'intention lui permet de poser ses attentes et à nous

de l'accompagner au plus près de l'énergie dans laquelle elle se trouve. Cela peut être aussi de s'offrir une pause, tout simplement. » Proposé par environ cent quarante praticiennes certifiées à travers la France, il est enseigné, entre autres, à l'École de formations rebozo et s'ouvre aux professions médicales qui y voient un véritable outil. En serrages doux ou en bercements, ces quelques centimètres carrés de fibres naturelles intéressent déjà les sages-femmes et les éducateurs spécialisés. S'il fait une arrivée discrète en France depuis quelques années, sa formule séduit et les séances s'offrent même en cadeaux entre filles, vers le partage d'une féminité heureuse.

www.lerebozo.fr pour trouver des praticiennes