

## ■ PORRENTRUY

# Le Amma de Botanica, une tradition japonaise à goûter sous les arbres

► **Bon... la chaise ergonomique** a de vagues ressemblances avec un instrument de torture.

► **Mais les arbres séculaires** du jardin botanique de Porrentruy se laissent bercer par une légère brise. Et Louella lori-Monney a le sourire.

► **Allons-y!** Petit aperçu in vivo d'un massage traditionnel japonais, le Amma.

La méthode a ses racines en Chine. Elle était initialement pratiquée par des non-voyants. Elle a été exportée au Japon il y a 1300 ans, puis aux Etats-Unis un peu plus récemment (1982), et enfin en Europe

## Calmer avec les mains

Amma signifie calmer avec les mains. Au jardin botanique de Porrentruy, c'est le Amma assis que l'on proposait aux visiteurs de Botanica. Une manière plutôt agréable de se détendre et de se ressourcer en un minimum de temps: 15 minutes.

Le massage comprend, dit-on, un enchaînement de 23 mouvements. Mais quand on a pris position sur la chaise – une merveille de confort – on perd très vite l'esprit comptable. On réalise seulement à

quel point la nuque est en béton, le dos aussi, et la tête squattée par le petit vélo épuisant de la pensée. Au bout du voyage, Louella dit merci. Elle n'est pas la seule. Ce corps malmené par l'agitation frénétique du quotidien dit lui aussi merci. La véritable promenade au jardin botanique peut commencer. Lentement, dans une paix retrouvée avec soi et avec le monde.

## Un massage adapté aux pauses durant le travail

On dit encore de ce court mais efficace Amma, qu'il peut être pratiqué sur le lieu de travail pendant les temps de pause. Sûr que le rendement du personnel prendrait l'ascenseur. Je vais demander à mon patron...

ÉDITH TOURÉ-COURBAT



Botanica a innové, proposant des massages de tradition japonaise au beau milieu du parc du jardin botanique.

## Un millier de visiteurs au jardin botanique

### ► Un public diversifié

Le directeur du Musée jurassien des sciences naturelles, Jacques Ayer, a le sourire. La semaine Botanica, consacrée à la biodiversité, a fait le plein de visiteurs de tous âges, tous milieux, tous intérêts. L'atelier de moulage proposé aux enfants a rencontré un vif succès. Autant que la conférence consacrée à la biodiversité dans le canton du Jura. Sans oublier les massages, une innovation qui a cartonné, et les visites de classes durant la semaine.

### ► Le café scientifique se poursuivra

Jacques Ayer a profité du cadre de Botanica pour lancer le premier café scientifique dans le canton du Jura. La formule a marché. Au point même que le modérateur a dû stopper un débat passionné: «Les discussions ont été vastes, allant de la philosophie aux questions plus pragmatiques. On était partis pour débattre jusqu'à minuit!» Le café scientifique est appelé à se renouveler dès l'automne, avec la collaboration du cercle scientifique de l'Emulation. ET