



# Le rebozo, un soin au féminin

Les Mexicaines l'arbovent 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

**L**e 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, Laurence Kerbarh et Virginie Derobe ont rencontré des accoucheuses traditionnelles et appris à leurs côtés les gestes de ce soin ancestral. De retour en France, elles l'ont 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 nais-



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

sance mais aussi face au deuil, à une séparation, un mariage ou une réorientation professionnelle, le soin rebozo est l'occasion d'un recentrage personnel. Donné par deux femmes à une troisième durant deux heures et demie, il est pensé comme une célébration du corps féminin et s'adapte 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.

## 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 cerveau 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