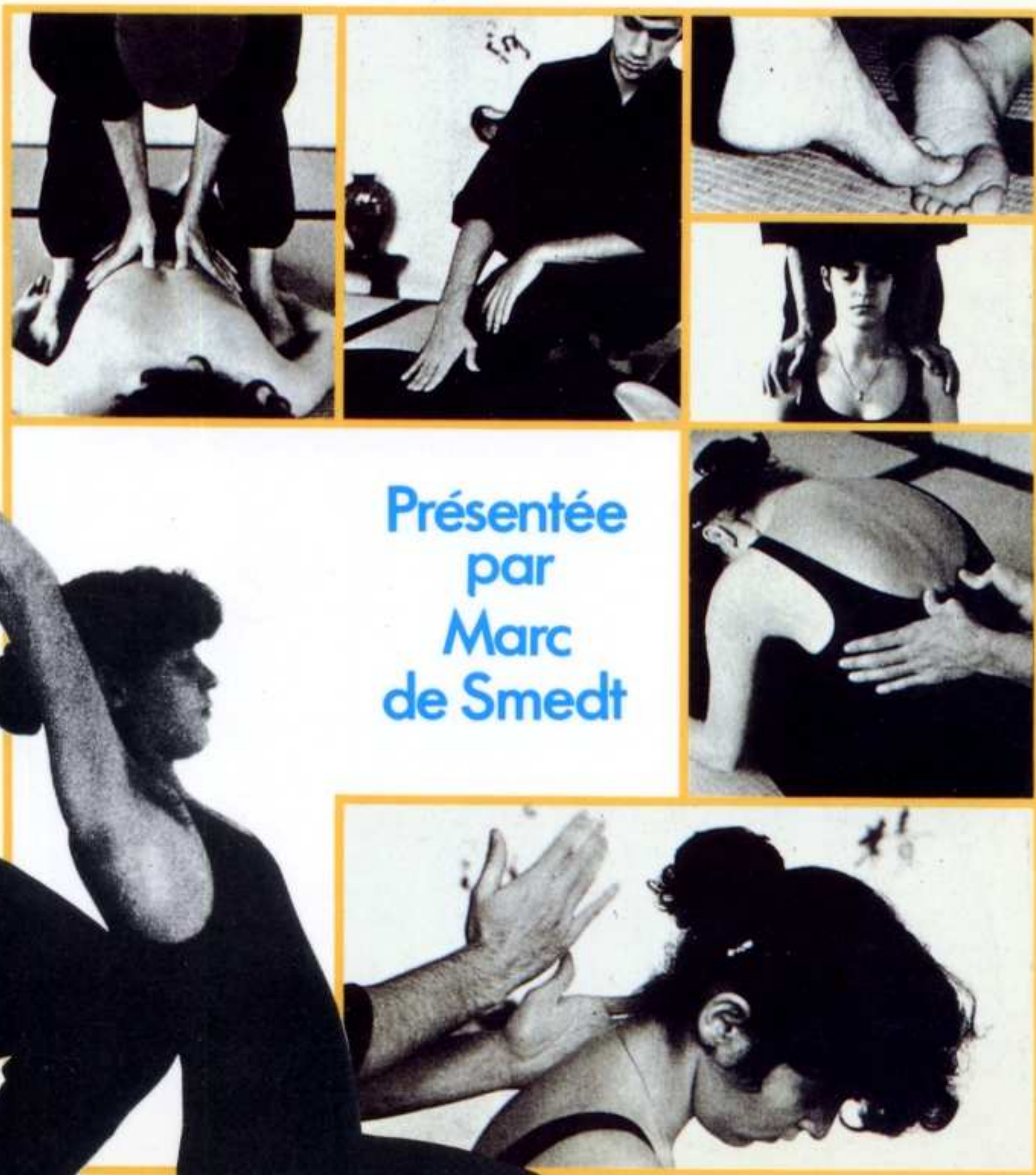


Initiation aux MASSAGES ZEN



Présentée
par
Marc
de Smedt

Albin Michel

Initiation aux **MASSAGES** **ZEN**

Présentée par
Marc de Smedt

Massages :
Frank Philippe – Sabine Vayssières

Albin Michel

© Éditions Retz, Paris, 1982
pour la première édition

© Éditions Albin Michel S.A., 1988
pour la nouvelle édition, revue et corrigée
22, rue Huyghens, 75014 Paris

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, photocopie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible de peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

Cet ouvrage
a été imprimé en janvier 1988
sur les presses de Pollina
à Rennes
pour les éditions Albin Michel

N° d'édition : 10101
N° d'impression : 9688
Dépôt légal : février 1988

ISBN 2-226-03208-8

Sommaire

Présentation	6
La salutation	9
Le massage du dos	15
Massages des jambes et des pieds	69
Massages de l'abdomen	83
Massages du visage	95
Gassho et zazen	115

Présentation

La réédition de ce petit ouvrage technique consacré aux massages zen était très demandée : de son vivant le maître Taisen Deshimaru initiait en effet ses disciples, lors des sessions de méditation traditionnelle en zazen, la posture de l'éveil du Bouddha⁽¹⁾, à la forme de massage décrite ici, toujours pratiquée par ceux qui continuent son enseignement.

En voici le déroulement complet : rappelons que cela se pratique deux par deux, chacun donne puis reçoit le massage de son partenaire.

Après les heures de méditation immobile en silence, seulement alternées par les kin hin, cette marche rythmée par le souffle (chaque pas est fait à la fin de l'expiration) et par des mondos (questions au Maître), la pratique d'un tel massage général se révèle fort salutaire et permet de faire circuler l'énergie dans tout le corps.

Ce massage simple et sans danger, qui prend ses racines dans la médecine orientale et reprend certains éléments du

(1) Voir explication de la posture en page 121.

shiatsu et du do-in, se montre aussi fort utile dans la vie quotidienne : dans notre société stressée il s'avère nécessaire de dénouer les nœuds du corps-esprit. Et si la pratique de la méditation zen permet une dépollution psychique et aussi physique par la concentration sur la respiration et la posture droite, de même le fait de connaître les gestes de ces massages que nous allons présenter aide à équilibrer notre santé mentale et corporelle.

Le massage permet de plus une harmonisation à l'énergie d'autrui et aide à la disparition des tensions et rigidités multiples que nous accumulons. Dans sa simplicité il est créateur d'un bien-être radical qui débouche sur une fusion accrue avec sa propre énergie et avec celle du cosmos. Créateur de détente, il peut aussi être considéré comme une thérapie de prévention : lors des périodes froides ou pluvieuses en particulier, sa pratique hebdomadaire amène un renforcement de la résistance spécifique de chacun. Et cette technique, utilisée sous des formes diverses depuis des millénaires par les Orientaux, s'avère aussi être

une extraordinaire expérience de découverte de soi et de l'autre ainsi que des potentialités cachées que nous recélons. Donner le massage puis le recevoir a enfin un aspect ludique et fraternel d'une grande portée humaine.

QUELQUES CONSEILS

- *Le massage est plus efficace si toutes les pressions se font sur l'expiration des deux partenaires. Cela renforce l'énergie vitale, le ki.*
- *Ne jamais être brusque ou nerveux dans ses gestes. Il faut s'adapter au corps de l'autre avec respect, douceur.*
- *Insister sur les zones contractées : c'est là où se fixent les tensions et énergies perverses.*
- *Se laver les mains et le visage après le massage, et mieux encore, prendre un bain. En tout cas, rester calme et fuir l'agitation pour profiter pleinement de ses effets : une courte méditation en zazen est excellente car le psychosomatisme y retrouve sa condition normale.*
- *Pratiquer tous les exercices avec concentration, ouverture, sérénité.*

La salutation



Si vous ouvrez votre main vous pouvez tout recevoir.

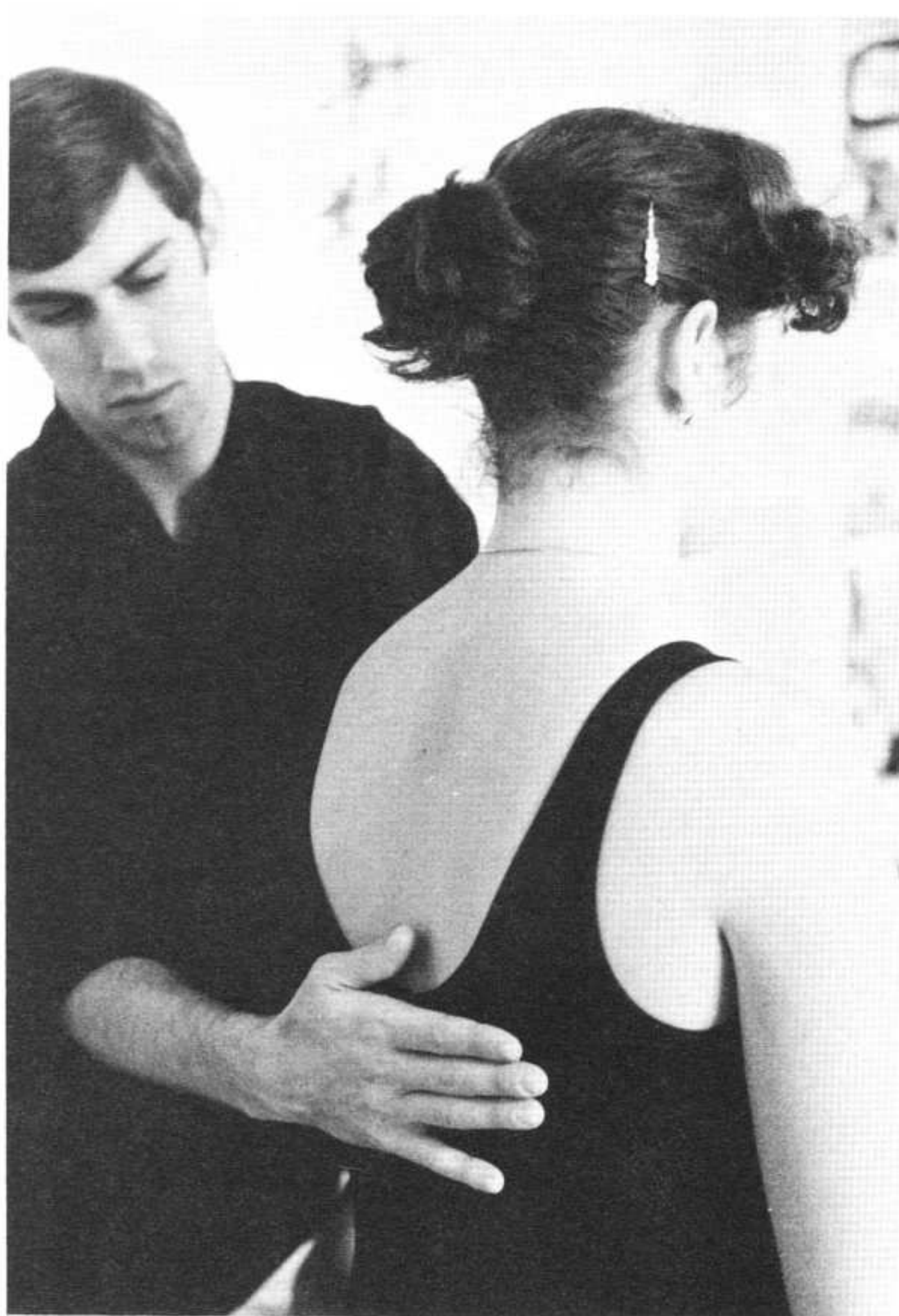
Maître Dogen



Avant de commencer un massage il est important de se saluer ainsi, mains jointes, en gassho, en signe de respect mutuel : ainsi l'esprit des deux personnes s'harmonise-t-il et les énergies se rassemblent en un même geste, empreint de beauté, d'ouverture et de dignité.



Le massage du dos



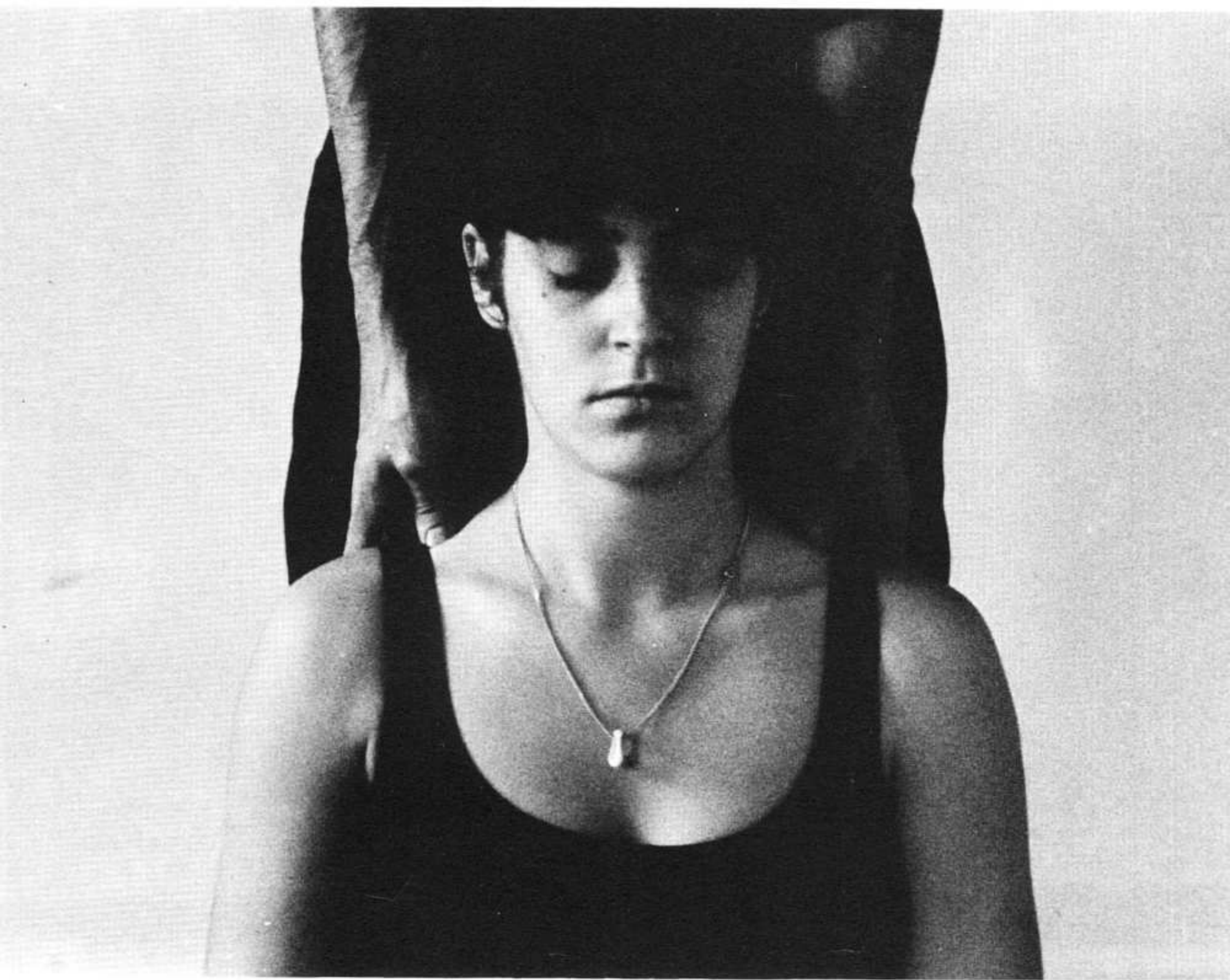
Pour commencer il faut bien stabiliser la personne qui reçoit le massage : assise sur les talons, son dos vertical, légèrement cambrée au niveau de la taille ; sa posture doit être droite mais détendue. Puis appuyer sur les épaules de façon graduelle avec le poids de son corps...





... en remontant ainsi vers la nuque. Les épaules sont un siège de tensions qu'il est important de bien masser et détendre. Attention ne pas tirer sur la peau.





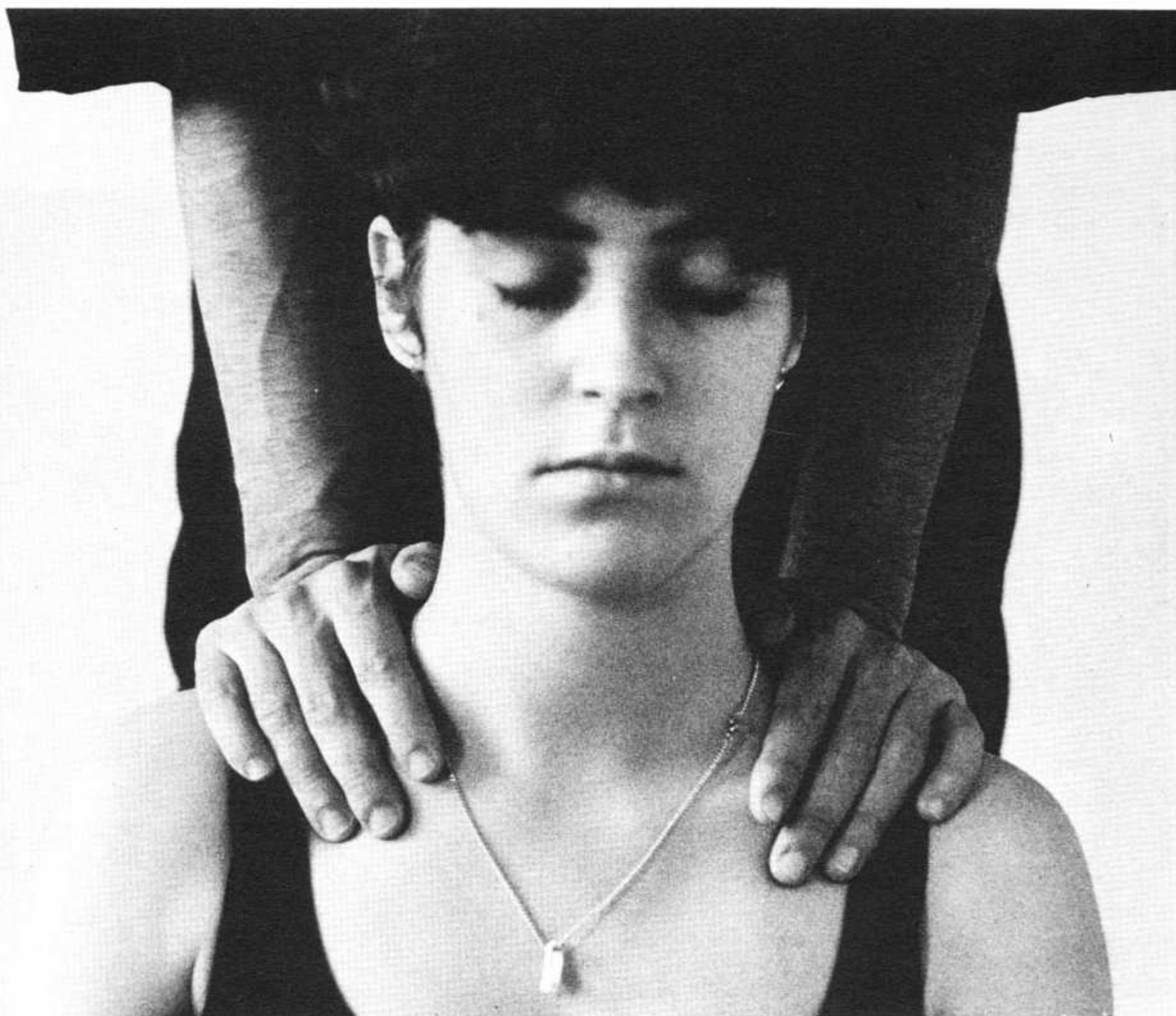
Frank enfonce ensuite son pouce dans l'ensemble de cette zone musculaire, point après point, en une pression ferme mais toujours souple. Il faut sentir le corps de l'autre, chacun possède des caractéristiques propres auxquelles il faut savoir s'adapter.



*On termine dans la gouttière située
à l'extrémité de l'épaule,
avant l'os sur lequel il est inutile d'appuyer*

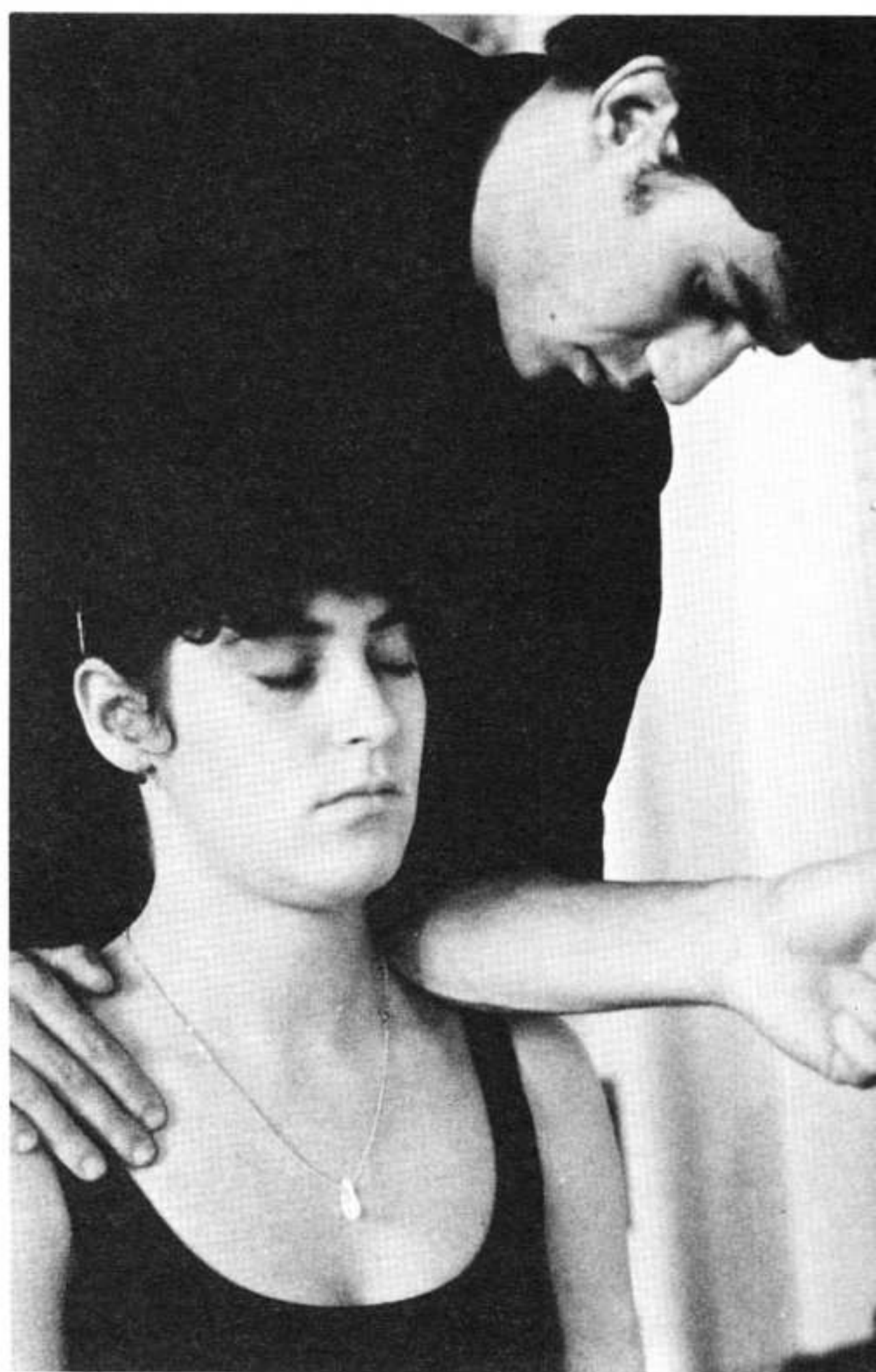


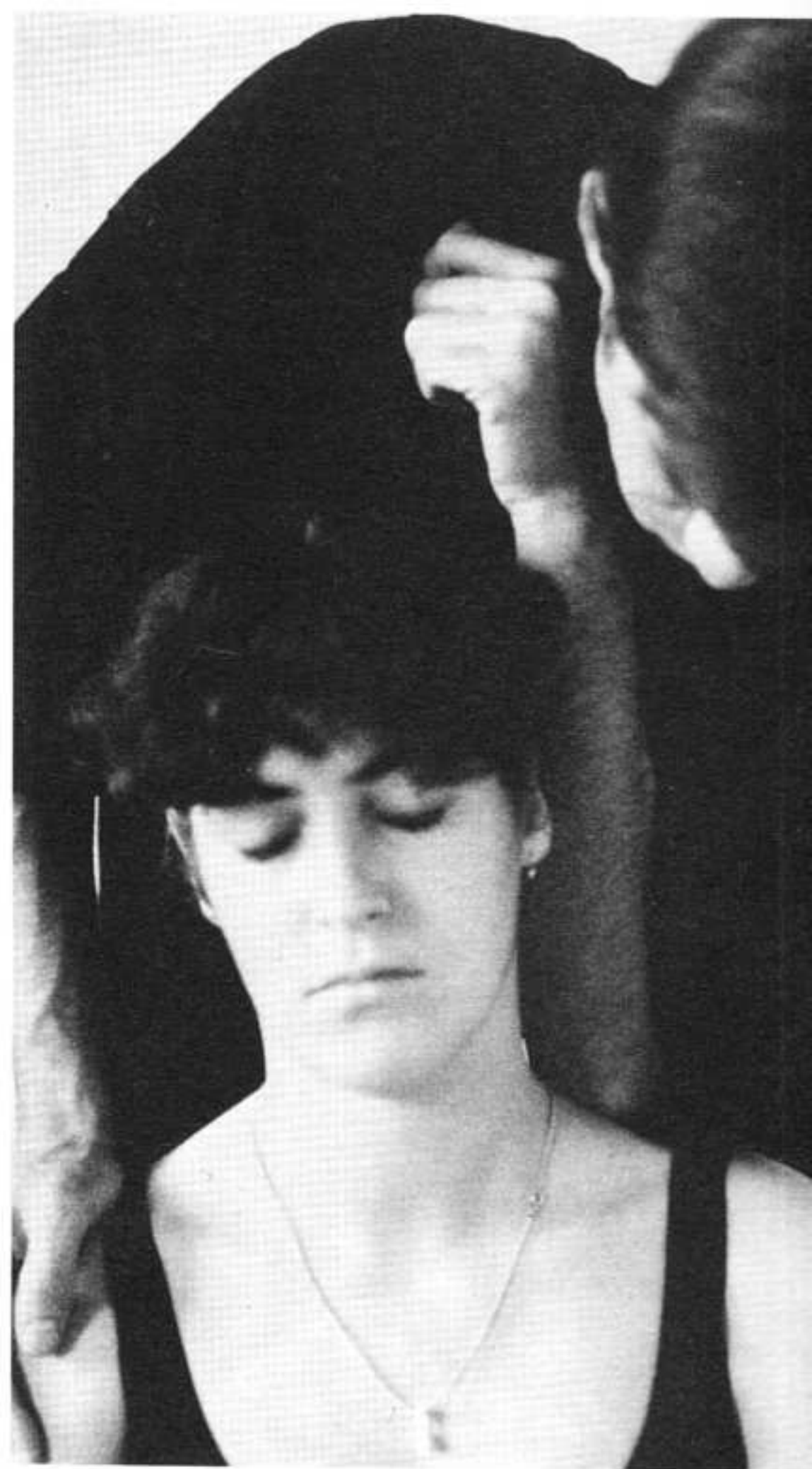
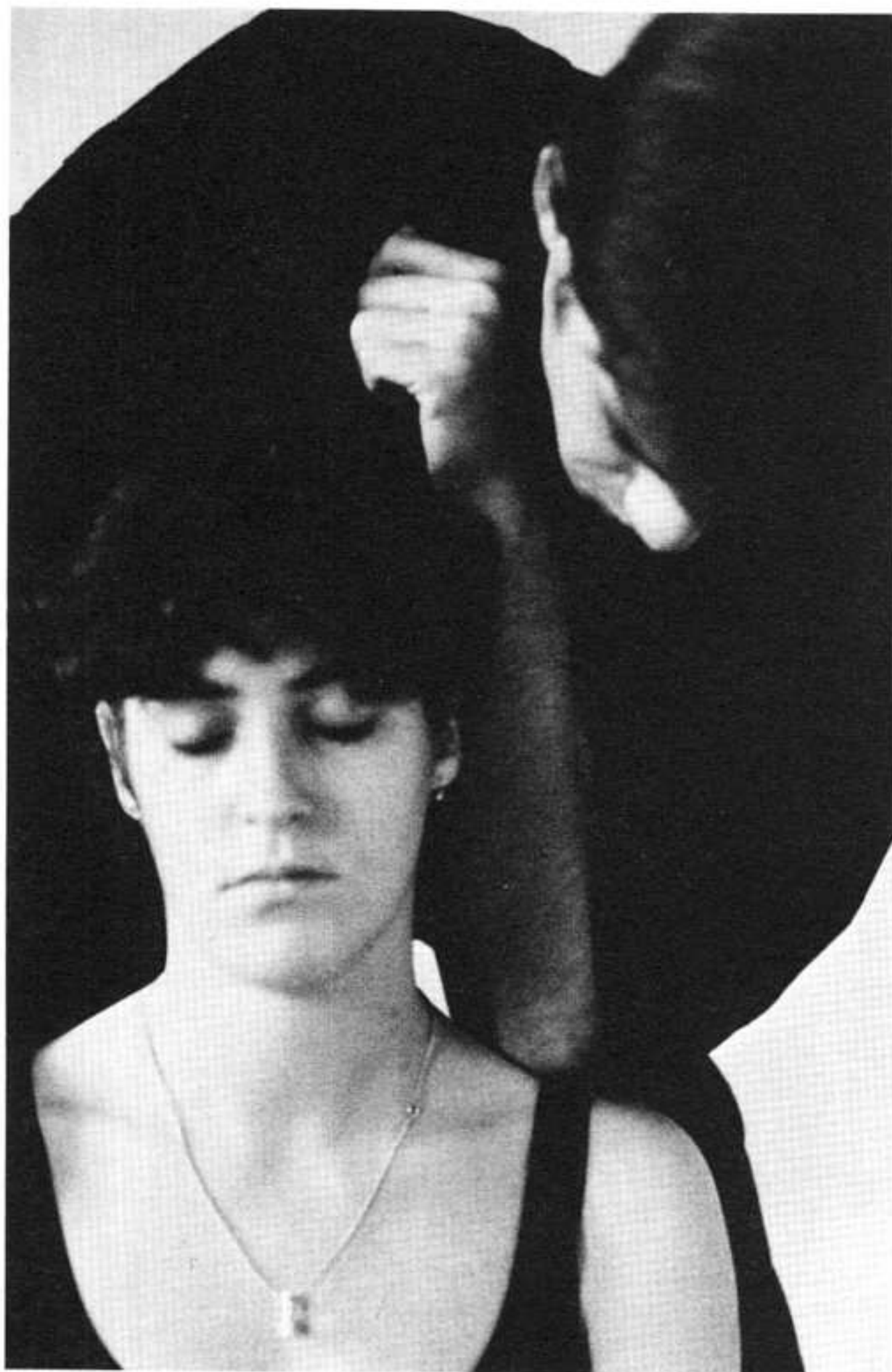
Il faut à présent malaxer cette masse musculaire avec les mains : une fois de plus les mains doivent s'adapter à la morphologie de la personne massée et ne jamais être brusques ni nerveuses : tout le mouvement continue à se faire avec chaleur et souplesse.



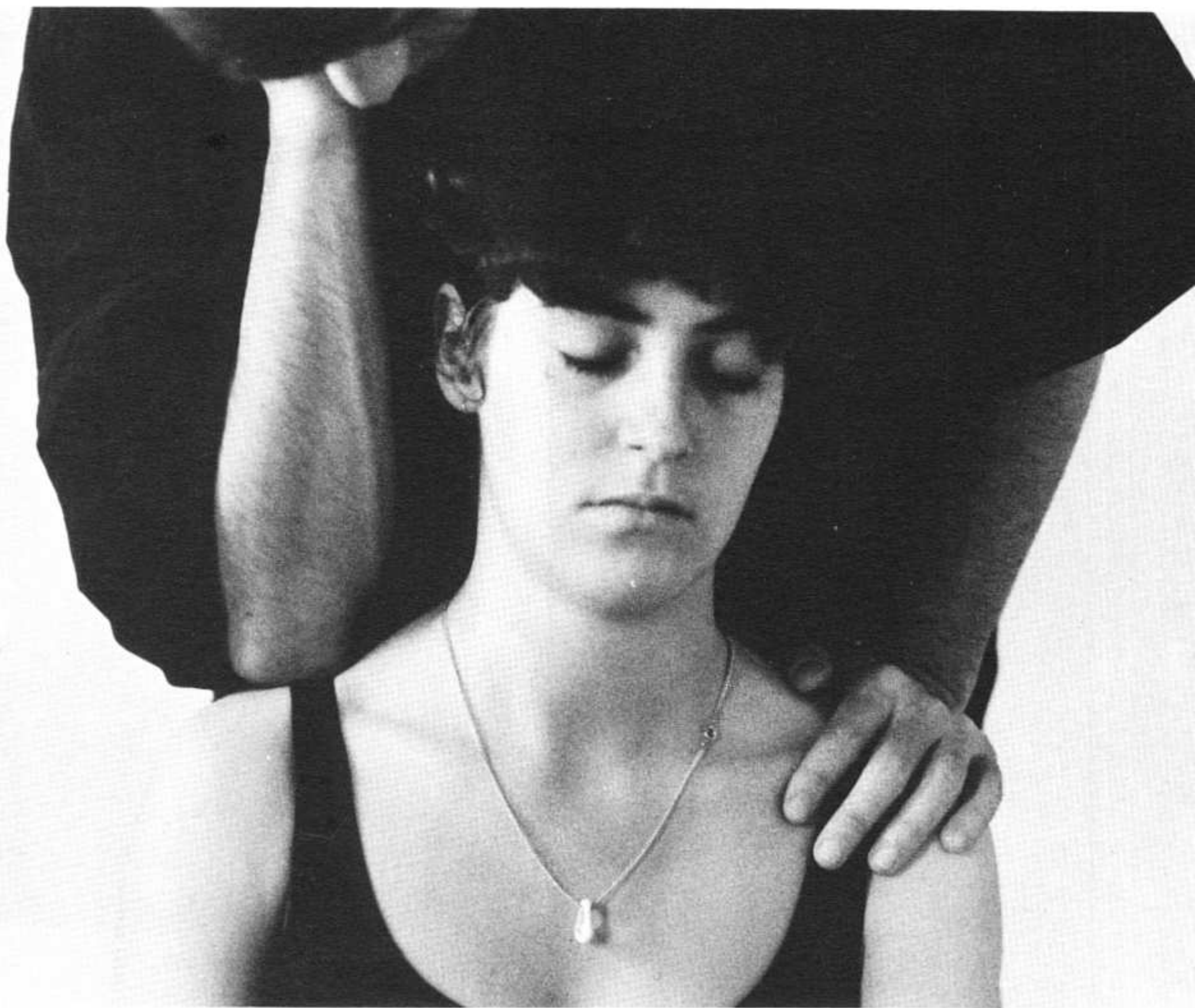
Puis Frank pose simplement ses mains ainsi, sans bouger durant une vingtaine de secondes : les énergies s'harmonisent et les souffles s'accordent.

Massage avec le coude : on part de la nuque pour arriver à l'extrémité de l'épaule, toujours sur la zone musculaire...





... puis l'on remonte vers la nuque en exerçant des pressions sur tous les points précédemment massés avec le pouce...







... en appuyant plus fort sur cette zone à la base du cou, zone souvent hypertendue, douloureuse, qu'il faut masser en profondeur, avec patience.

Ensuite, partant de la base de la calotte crânienne, il faut presser en descendant tous les points situés des deux côtés de la colonne vertébrale, dans la gouttière post-latérale.





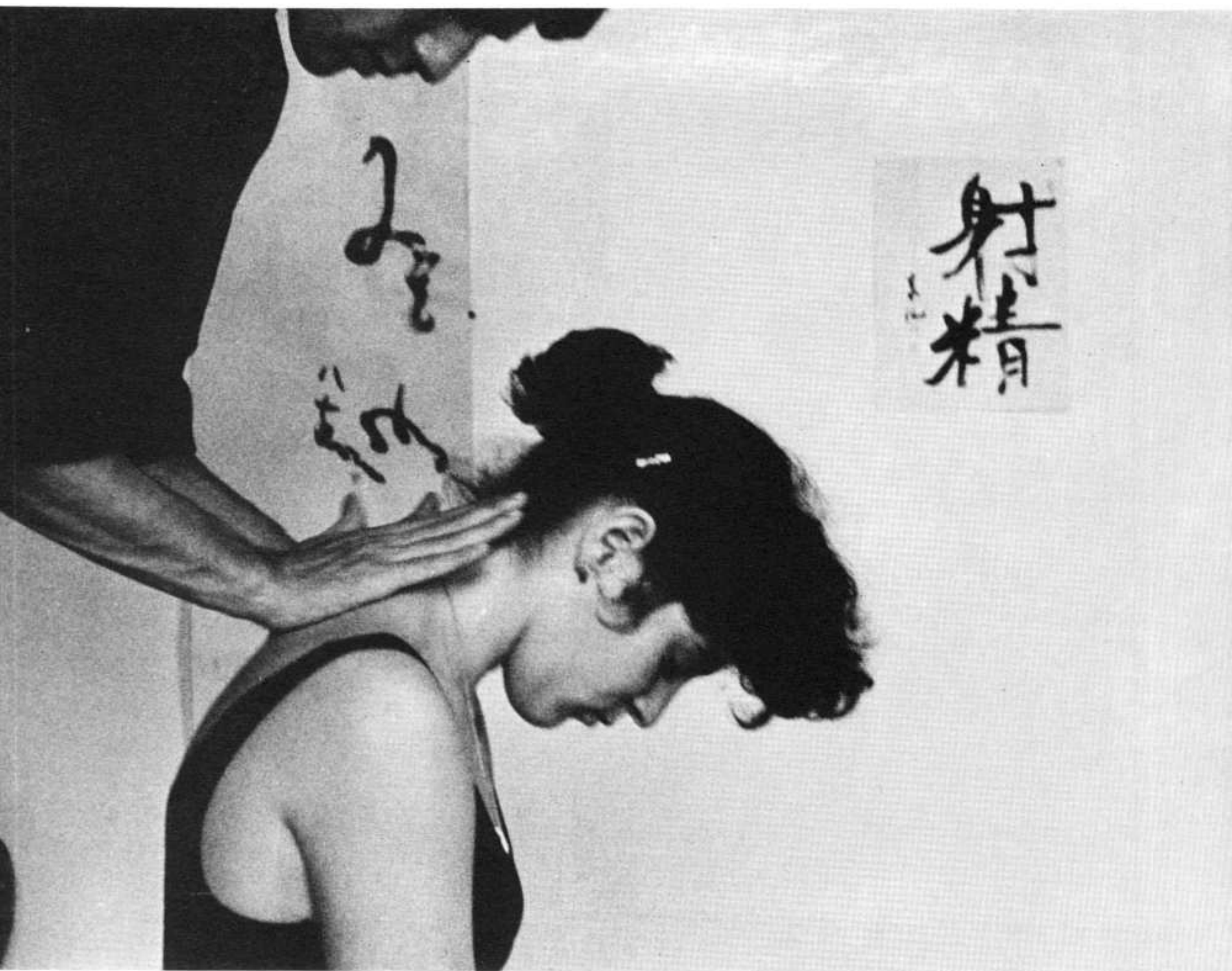
La tête du partenaire peut être posée dans une des mains du masseur, ce qui facilite la prise et... la détente.



Doucement appuyer avec le pouce dans les creux situés au bord de la calotte crânienne jusqu'à la base du cou.

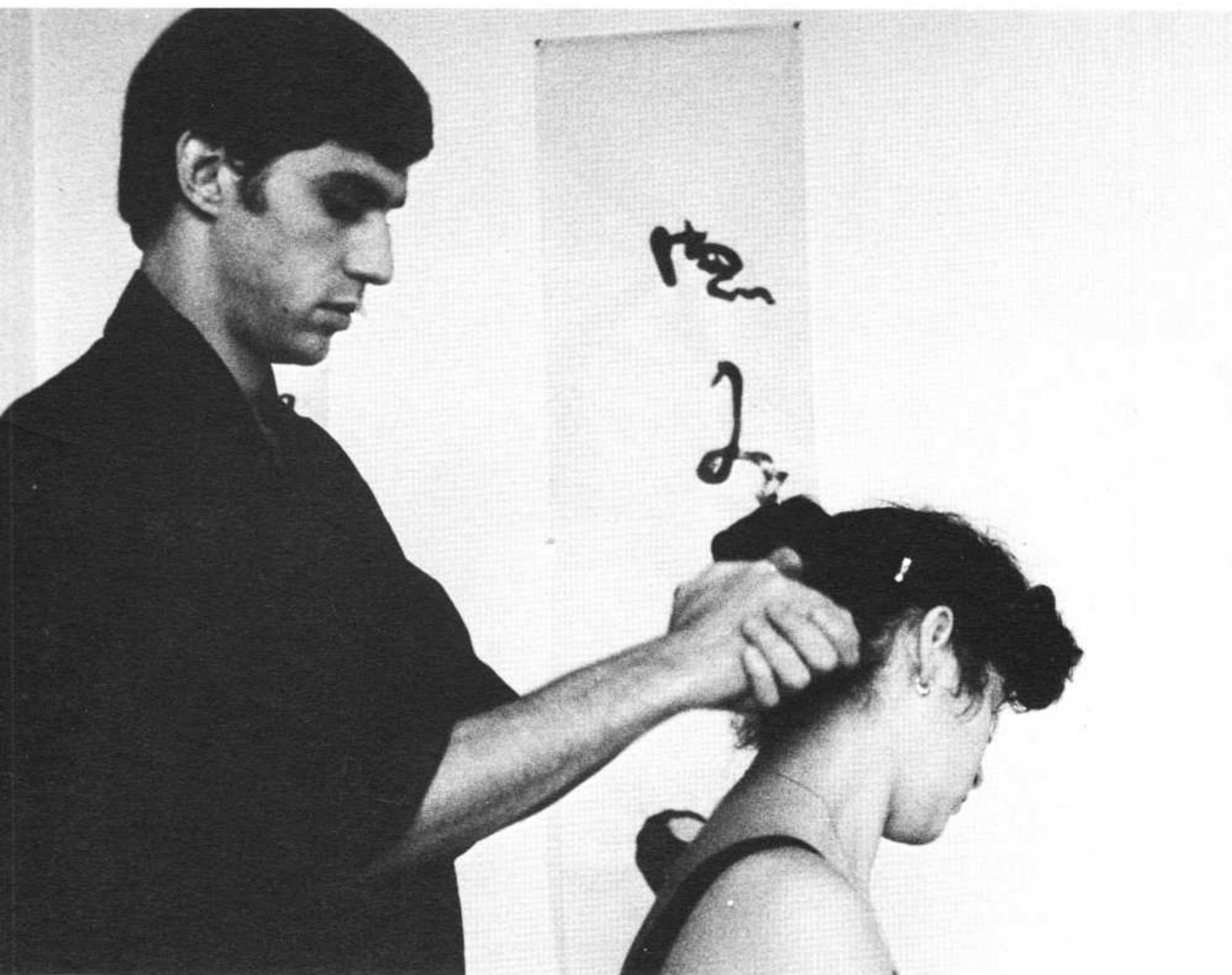


Puis, le sujet relâchant la tête vers l'avant, le masseur exerce des pressions sur les points de la nuque de chaque côté de la colonne cervicale.



Enfin, partant de la racine du cou vers les épaules Frank opère des dégagements avec les mains en effleurant la peau en un geste rapide.





Frank frappe à présent toute cette zone avec les mains formant coussin d'air entre elles : aucune violence dans ce geste, les mains tombent de leur propre poids.







Puis il faut traiter cette zone essentielle avec le tranchant des mains, en un mouvement léger, rapide et très souple, de hachure...







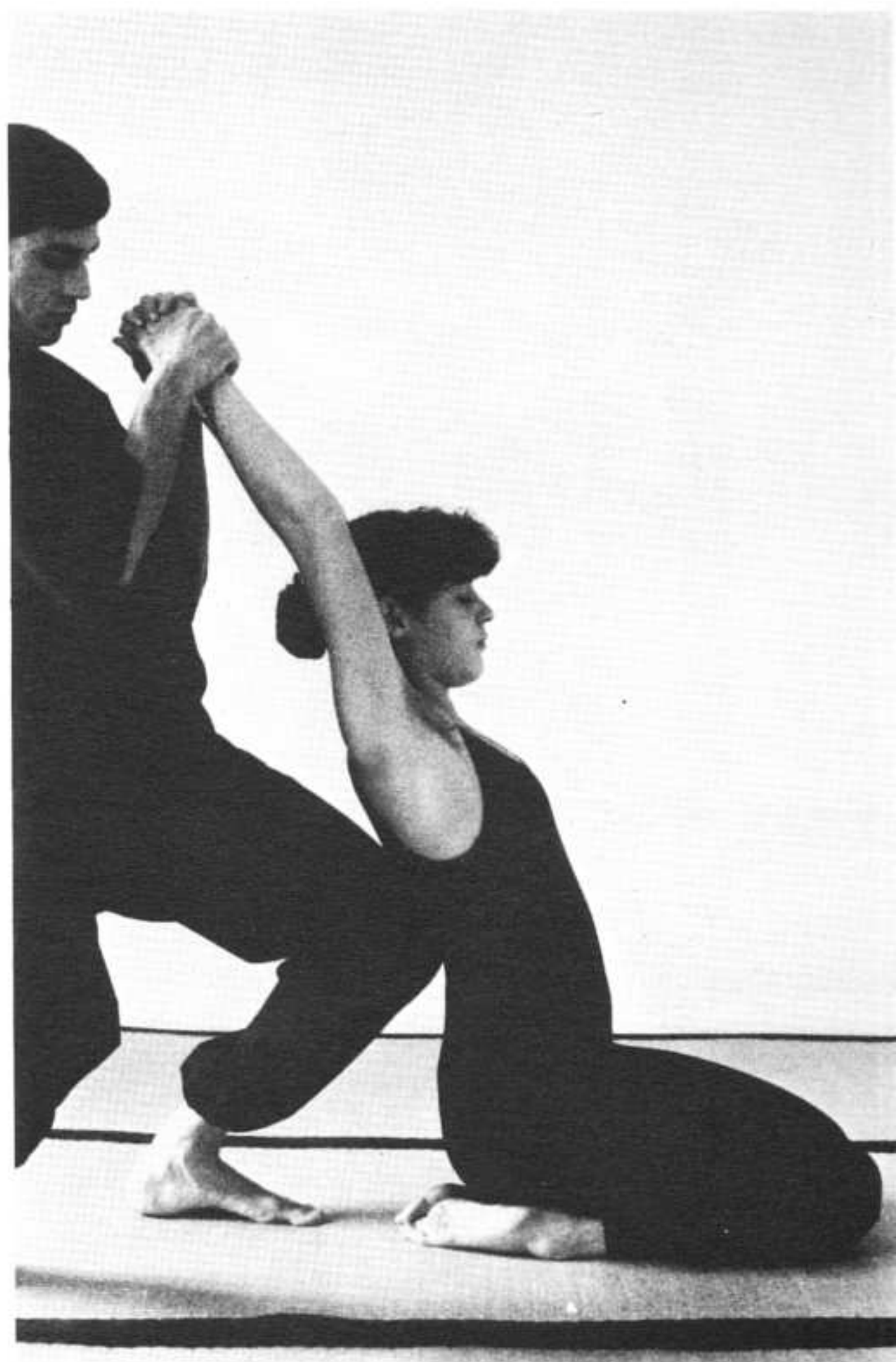
... en insistant à nouveau sur le point dit du « kyosaku » : lors de la méditation en zazen l'on peut demander en faisant gassho (voir p. 115) à recevoir le kyosaku, ou bâton d'éveil, si l'on a trop de pensées parasites, si l'on s'endort ou si l'on a des difficultés dans sa posture. Le maître, ou un assistant, frappe alors avec un bâton spécial cette zone, ce qui crée un immédiat changement de conscience et modifie la circulation des énergies dans le corps.



Avec la tranche des doigts légèrement écartés Frank frappe, avec beaucoup de légèreté, la nuque jusqu'en haut du crâne : les mains effleurent à peine la peau de Sabine en ces zones fragiles.

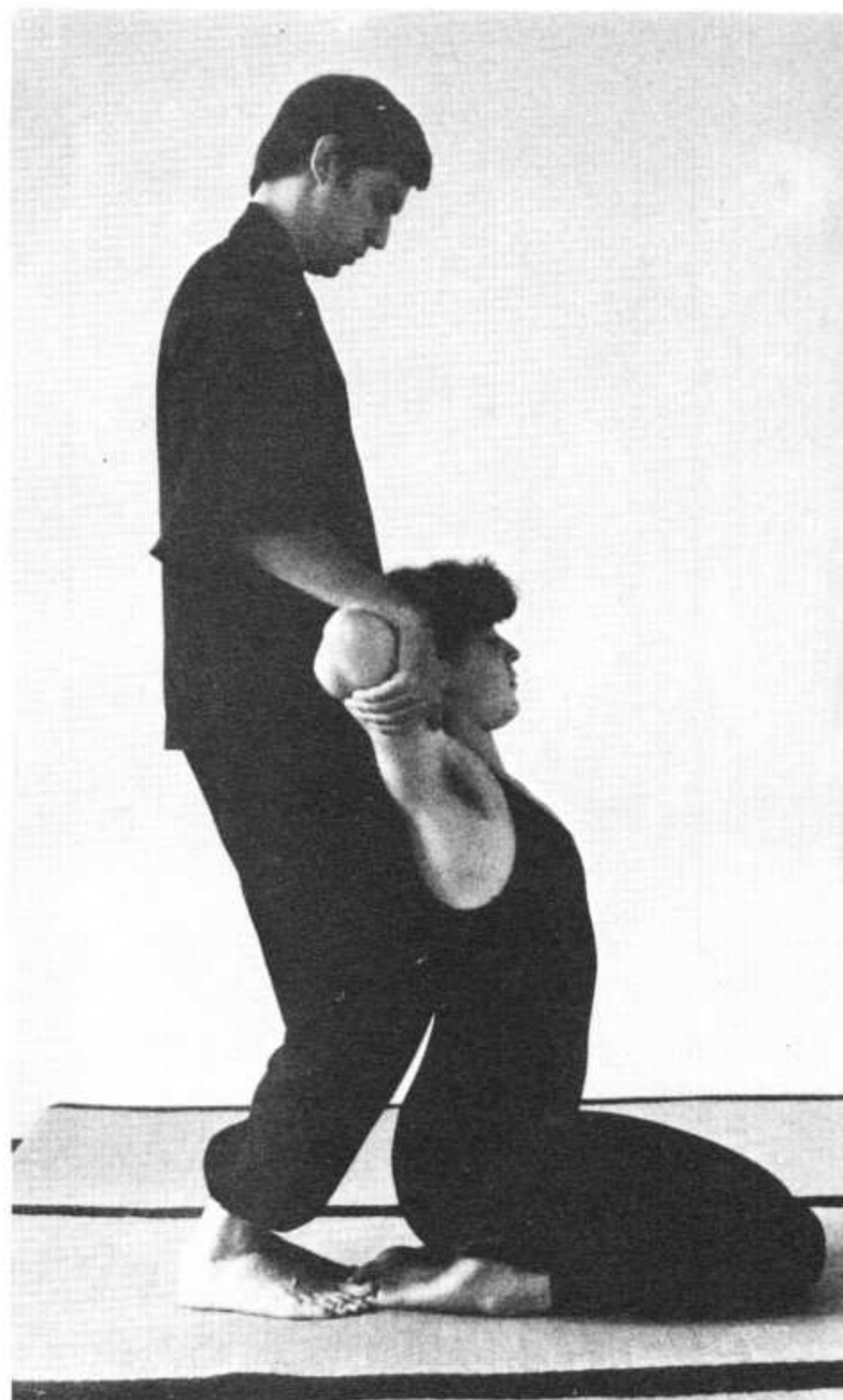
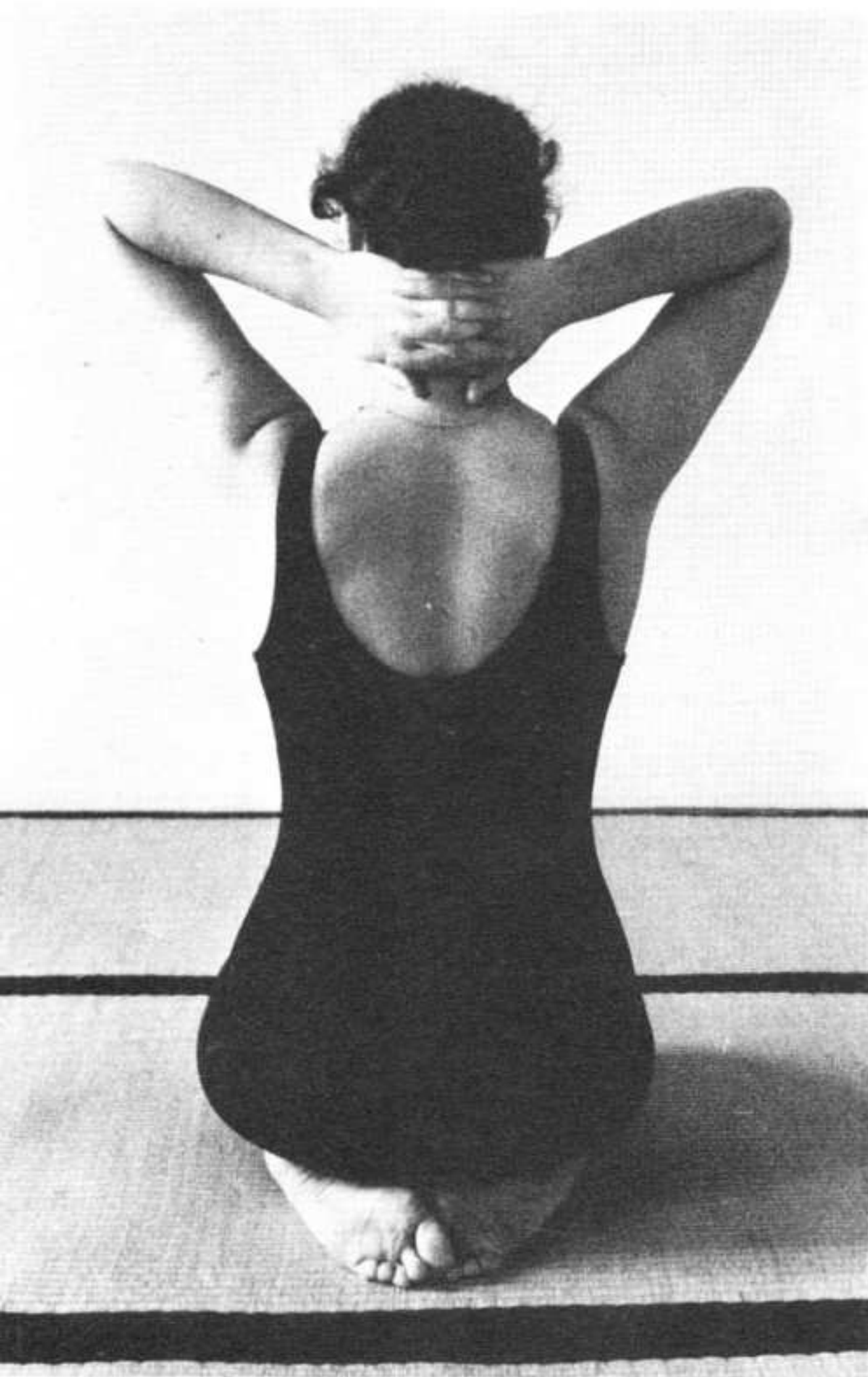


Puis l'on abandonne les épaules pour se concentrer sur le dos. Frank saisit entre ses mains les mains aux doigts entrecroisés de Sabine tout en posant son genou à gauche de la colonne vertébrale (et surtout pas sur celle-ci).



Il lève les bras, les tire vers le haut tout en courbant le dos par une légère poussée du genou.

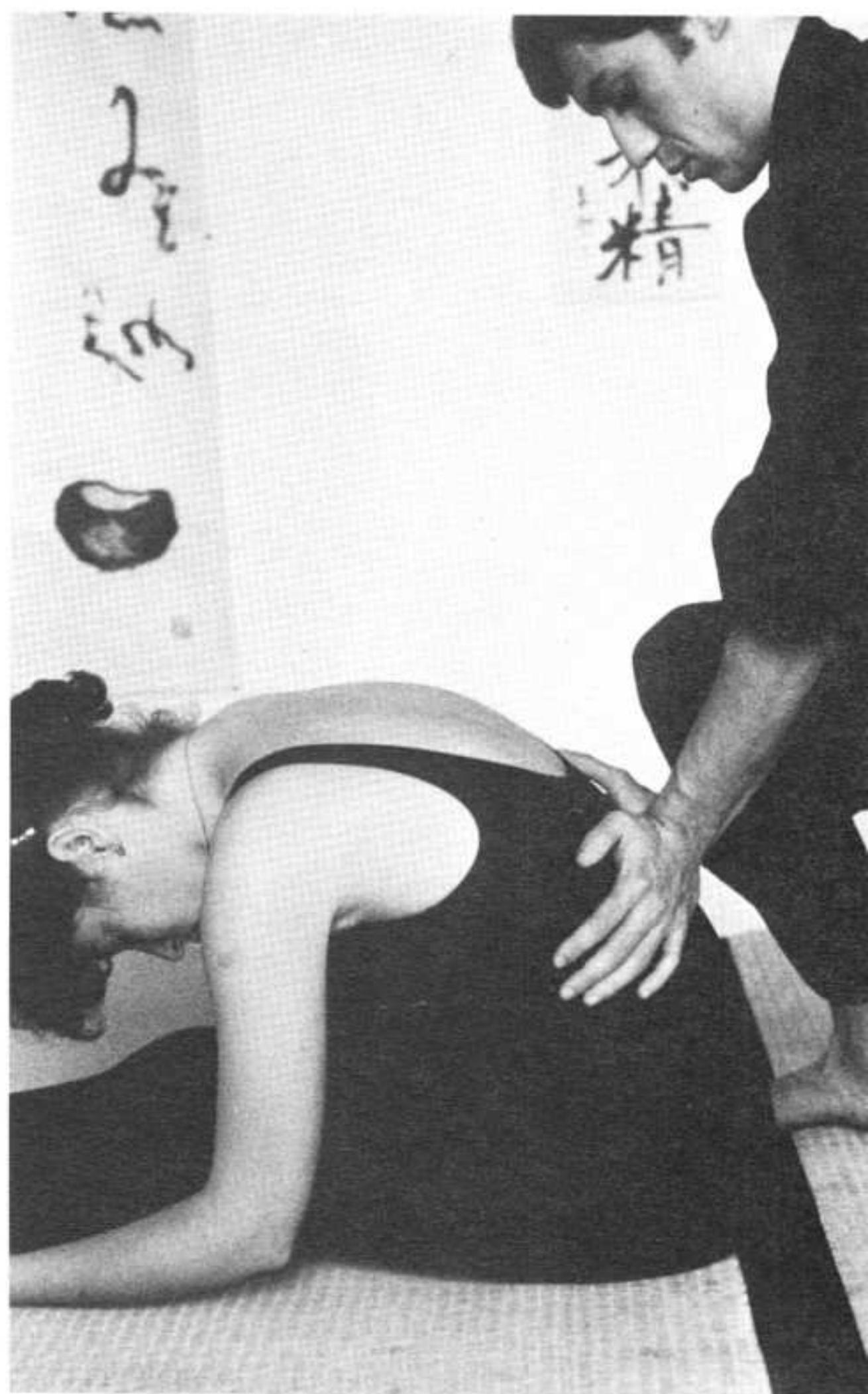
Après avoir posé ce dernier à gauche de la colonne vertébrale, il répète le même geste à droite.



Sabine place ensuite ses mains entrecroisées derrière la nuque, Frank pose ses deux genoux des deux côtés de la colonne vertébrale, saisit les bras et les tire, sans forcer, vers l'arrière et le haut. Ces mouvements créent des élongations salutaires.



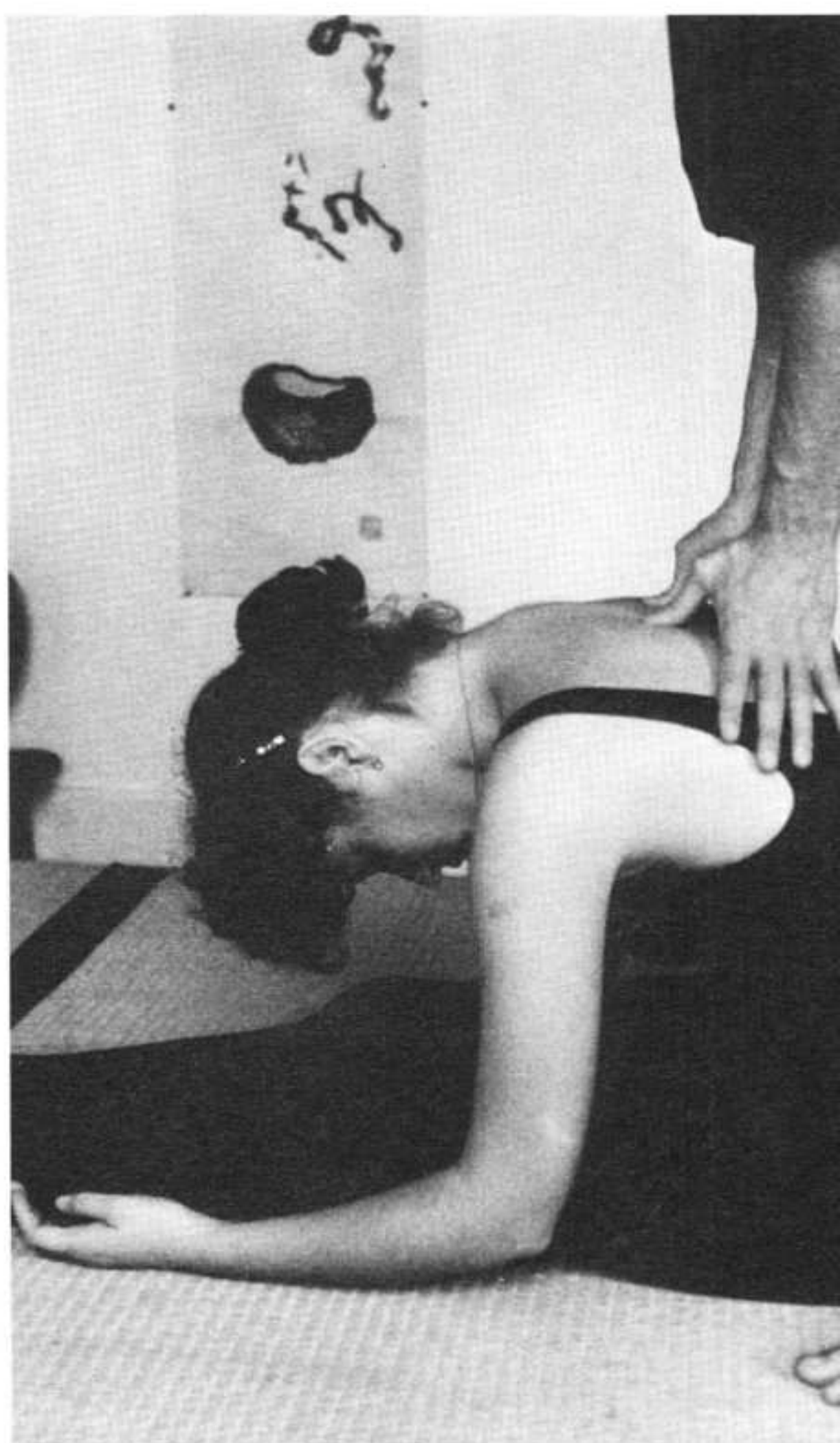
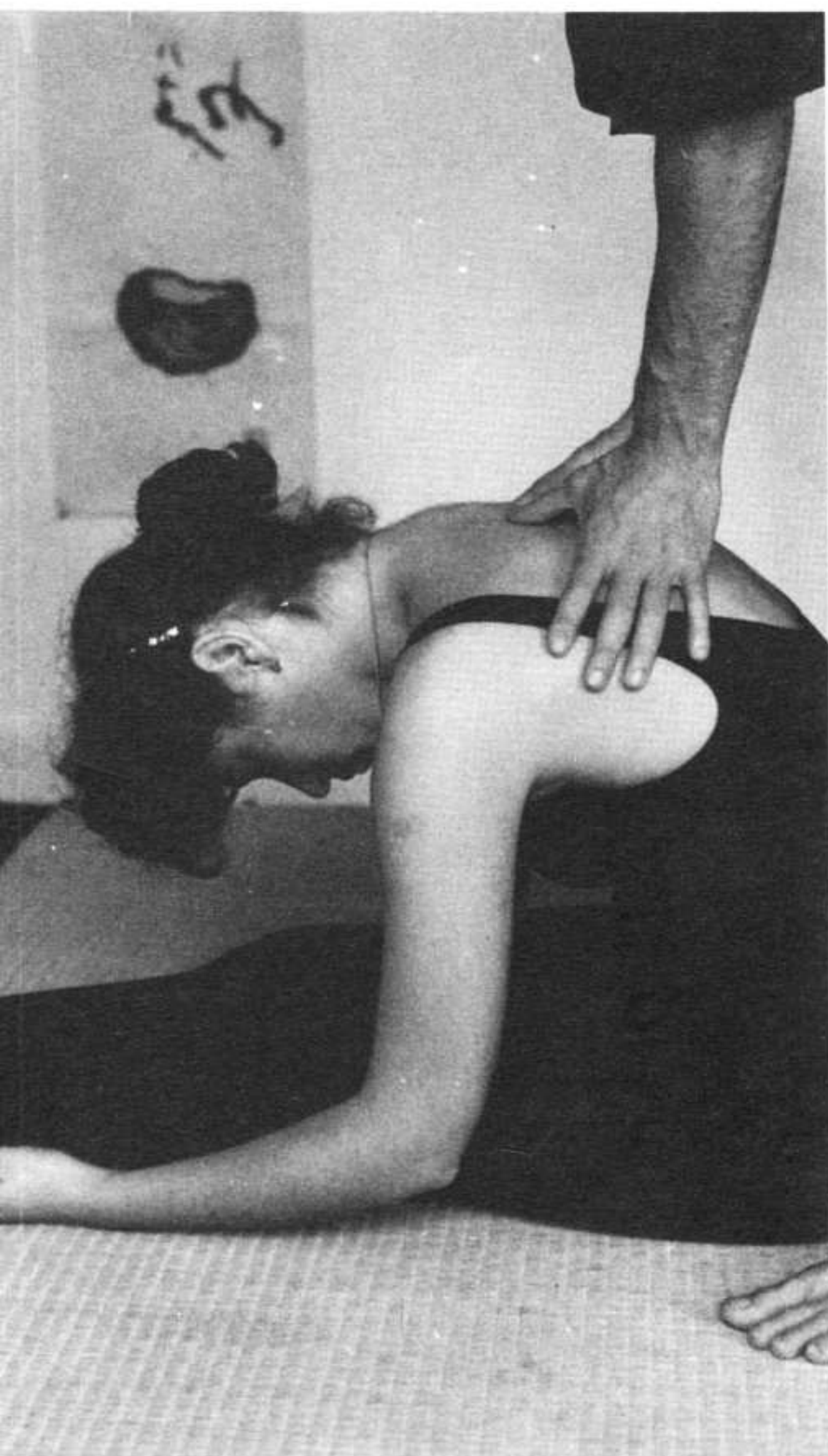
Nouveau mouvement : Sabine allonge les jambes devant elle, courbe son dos ; Frank de ses deux mains appuie progressivement jusqu'à la courbure maximum non douloureuse.



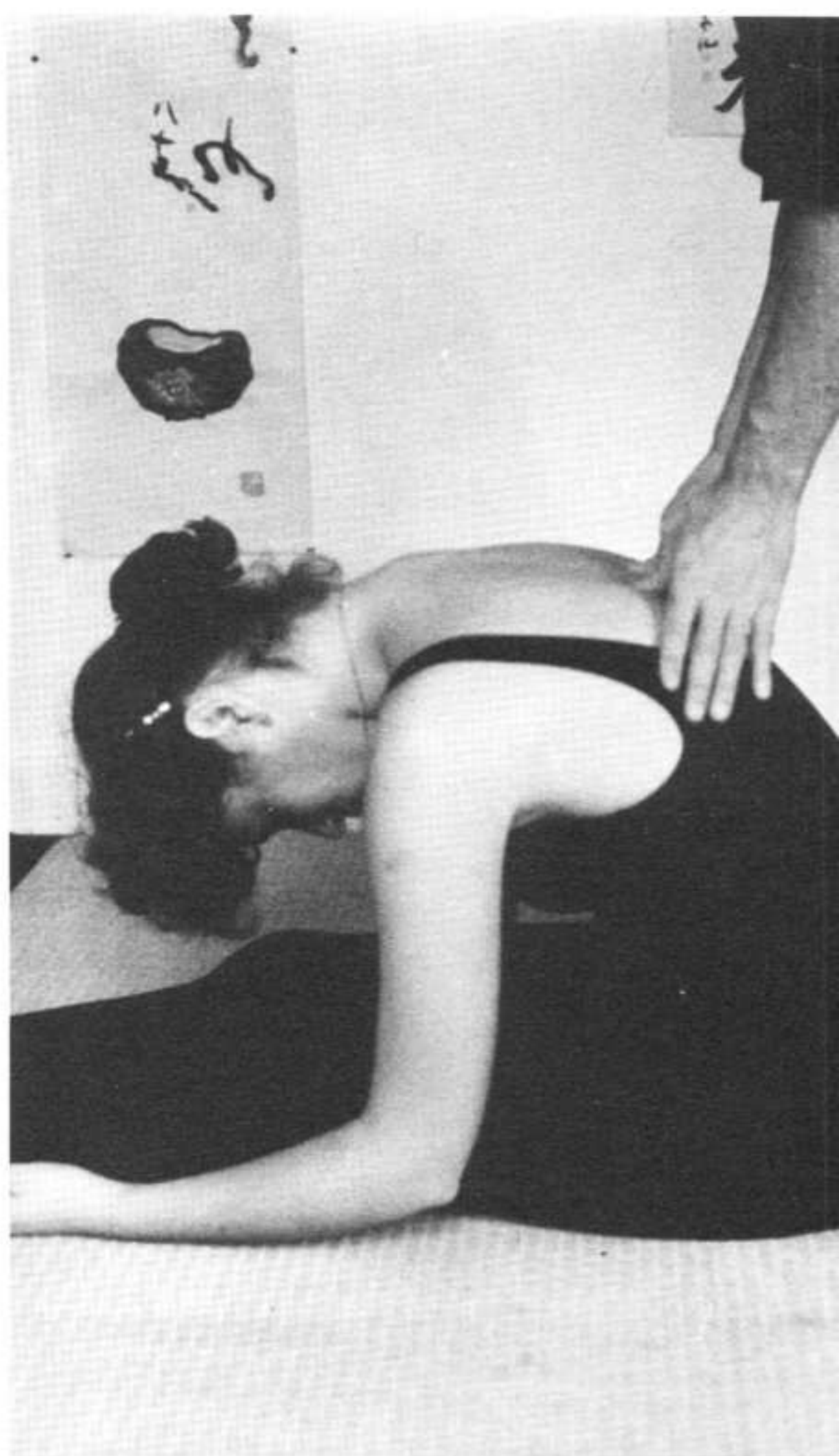
Puis, avec ses mains posées ainsi des deux côtés de la colonne vertébrale, ...



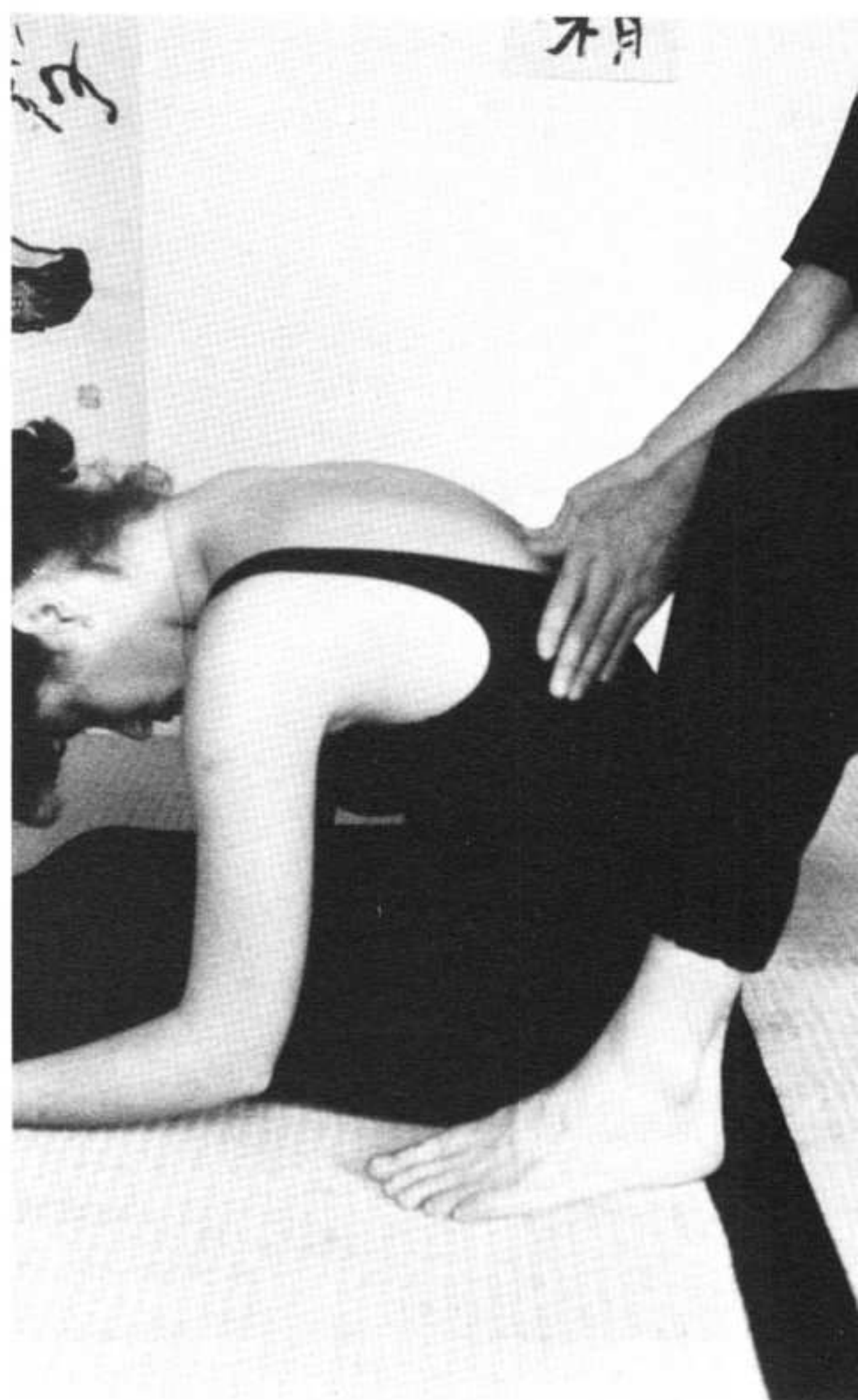
... il descend tout le long du dos, en appuyant à chaque fois sur une nouvelle zone.

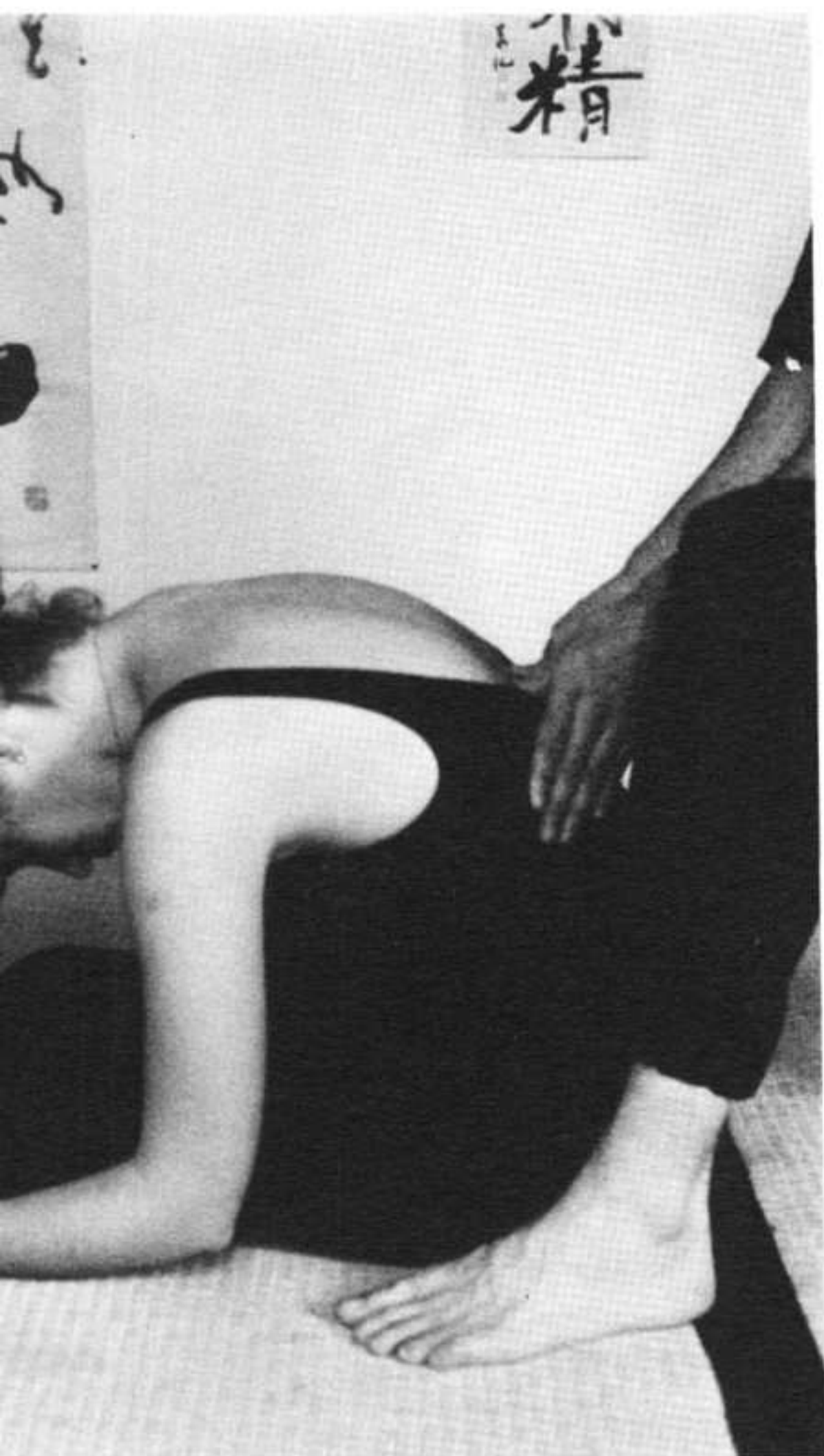


La colonne vertébrale est sous-tendue de part et d'autre par deux muscles longitudinaux reliant le sacrum à la base du crâne.



Ces muscles forment une légère convexité. Le masseur exerce des pressions sur les sommets de cette convexité en descendant vertèbre après vertèbre en partant du haut. Les points ainsi traités forment une ligne correspondant en acupuncture à la branche interne du méridien de la vessie. Les deux partenaires doivent expirer ensemble lors de chaque pression.





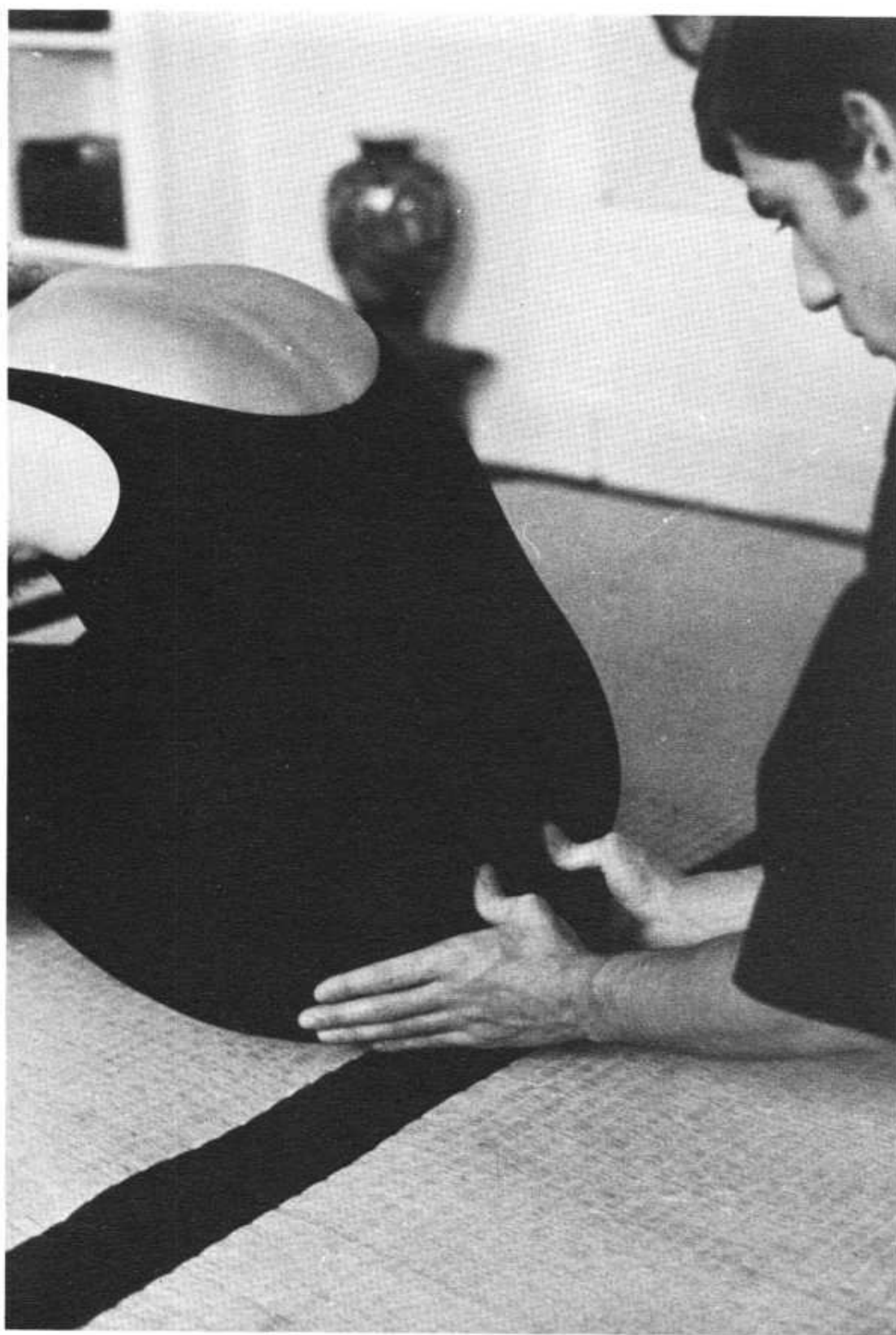
Ce mouvement se poursuit donc tout le long de la colonne vertébrale et, rappelons-le, à chaque pression Frank et Sabine expirent ensemble, puis inspirent quand le geste se relâche...



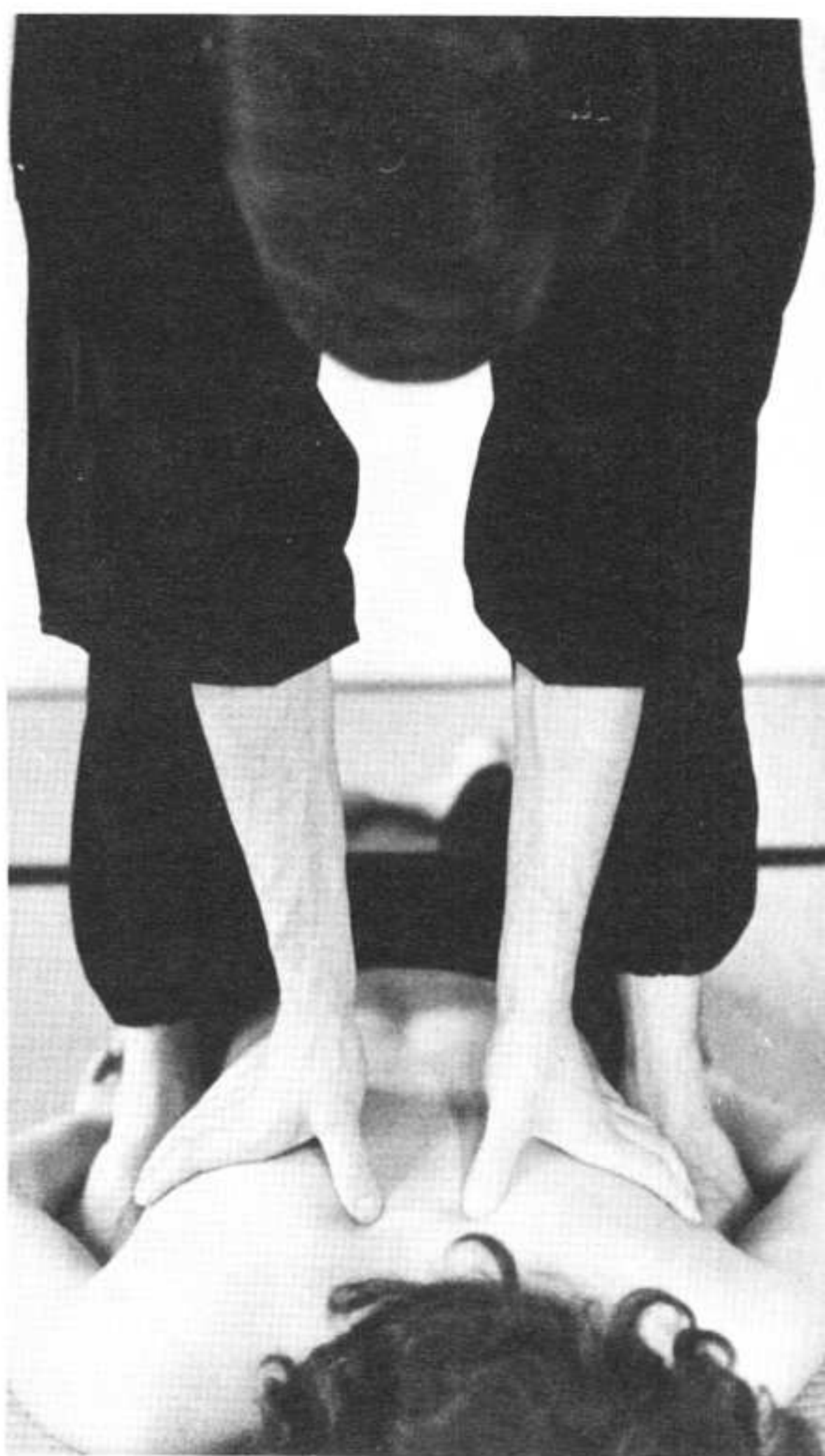




... ce jusqu'en bas du dos.



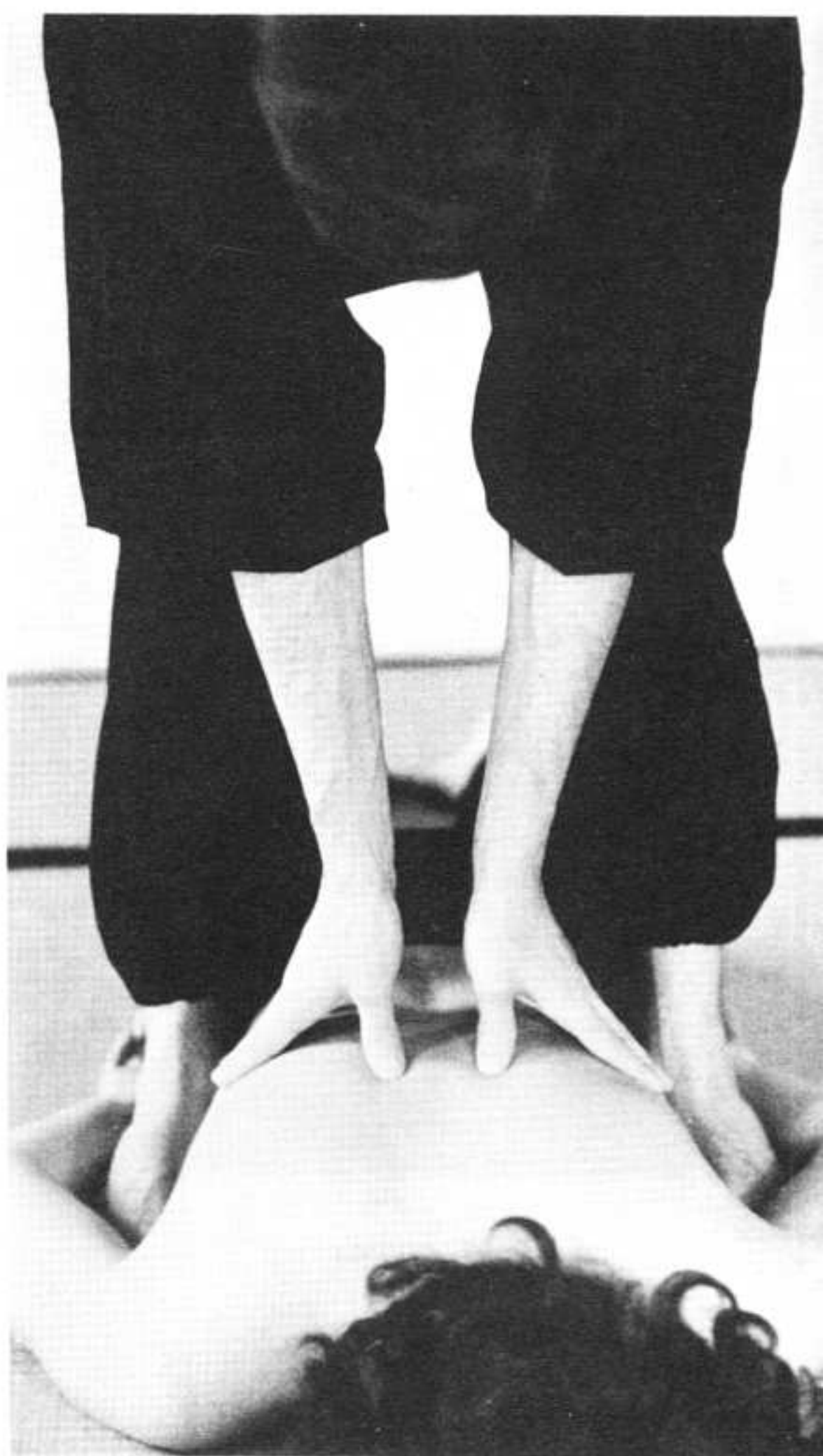
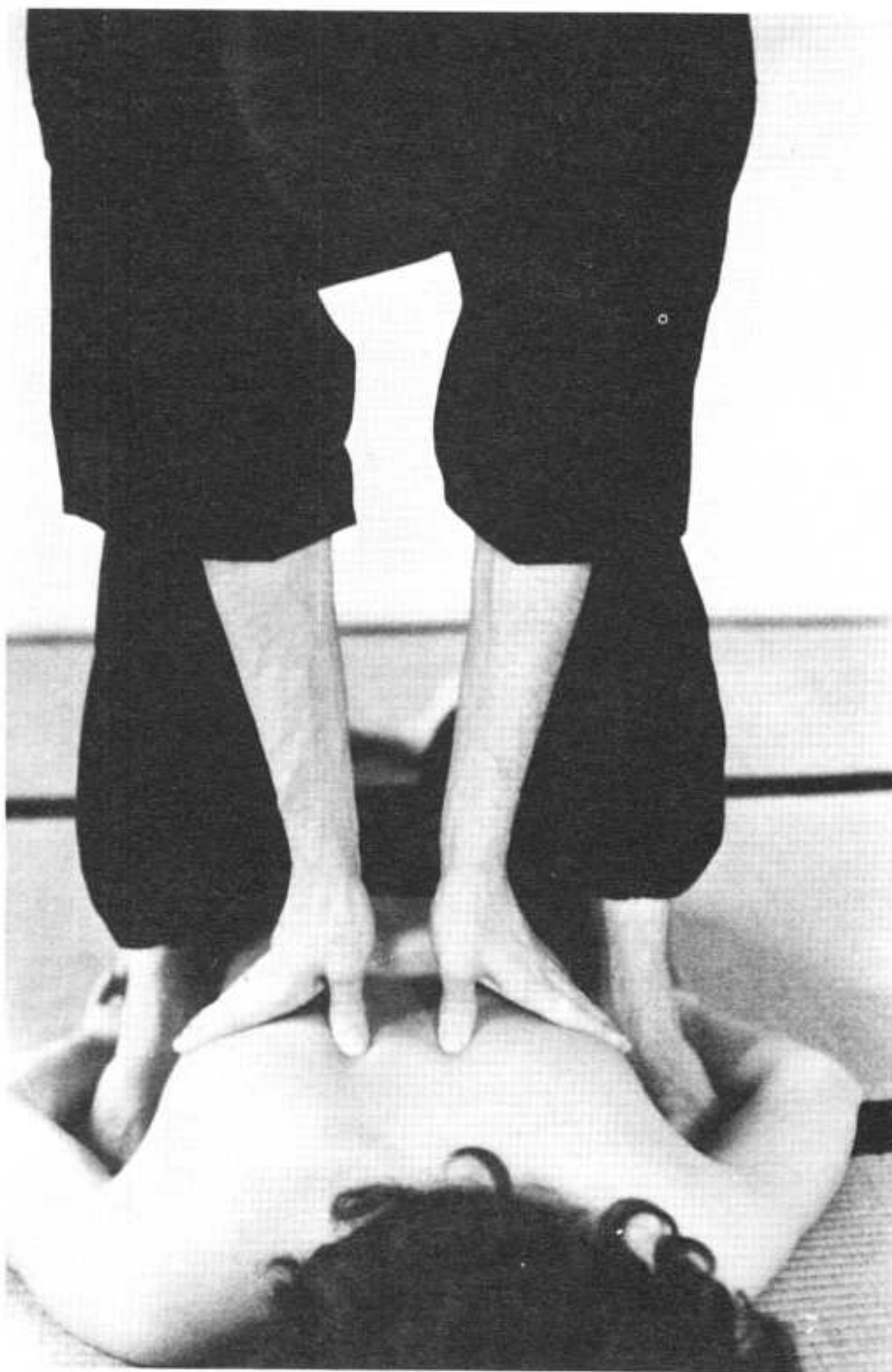
Le masseur doit ensuite reprendre le même mouvement de pressions musculaires, de bas en haut. Chaque pression dure cinq secondes environ.

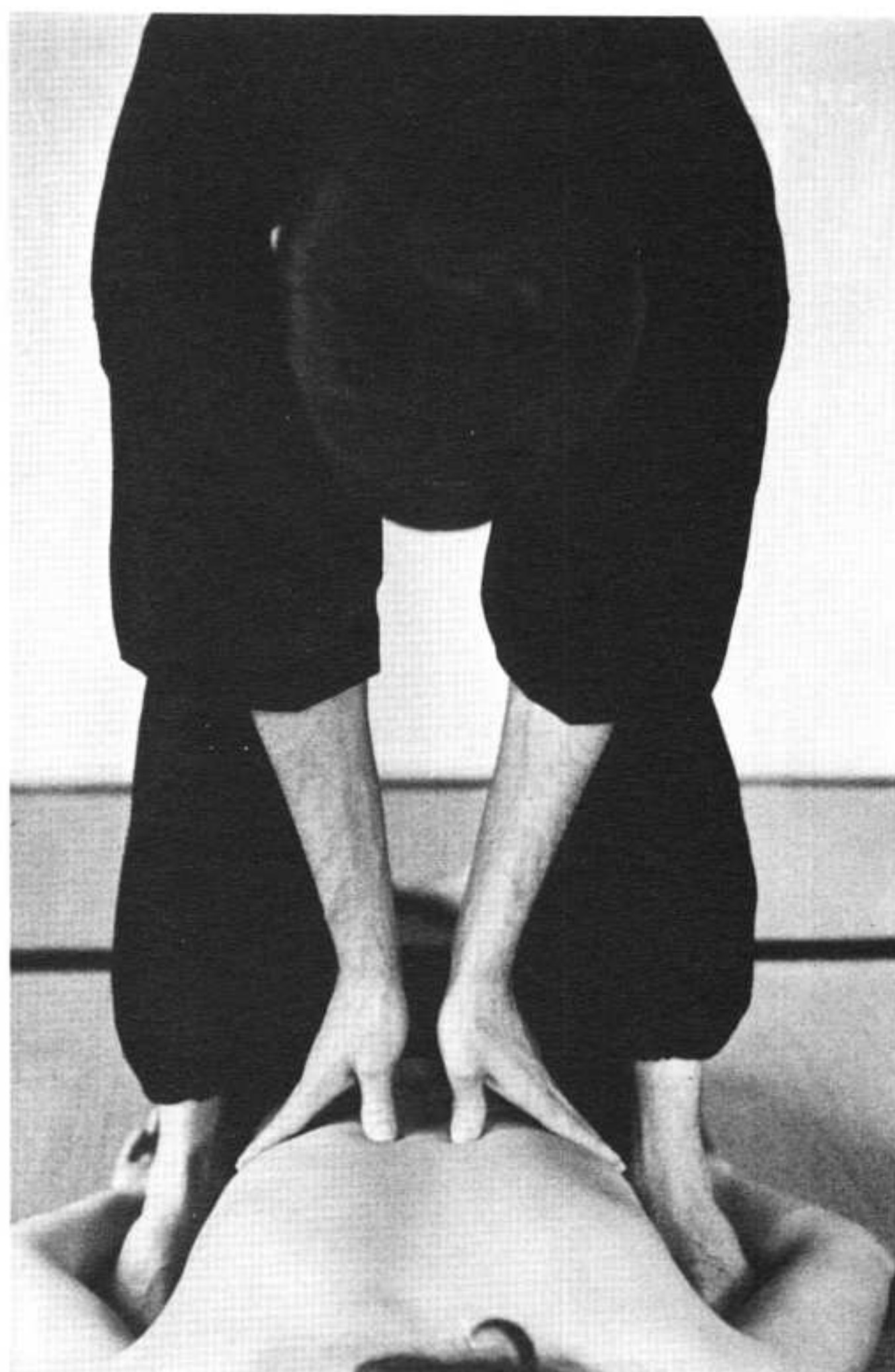
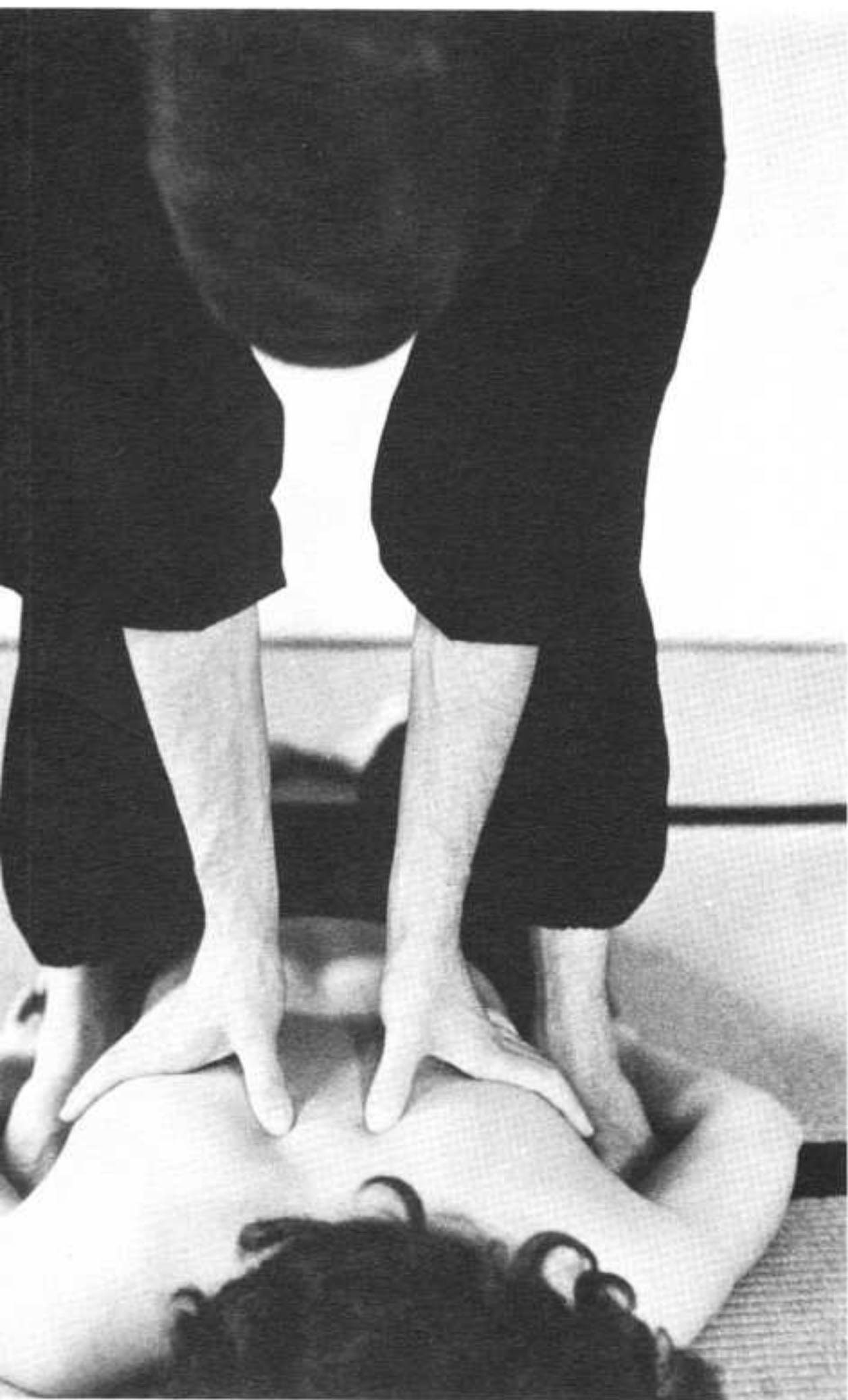


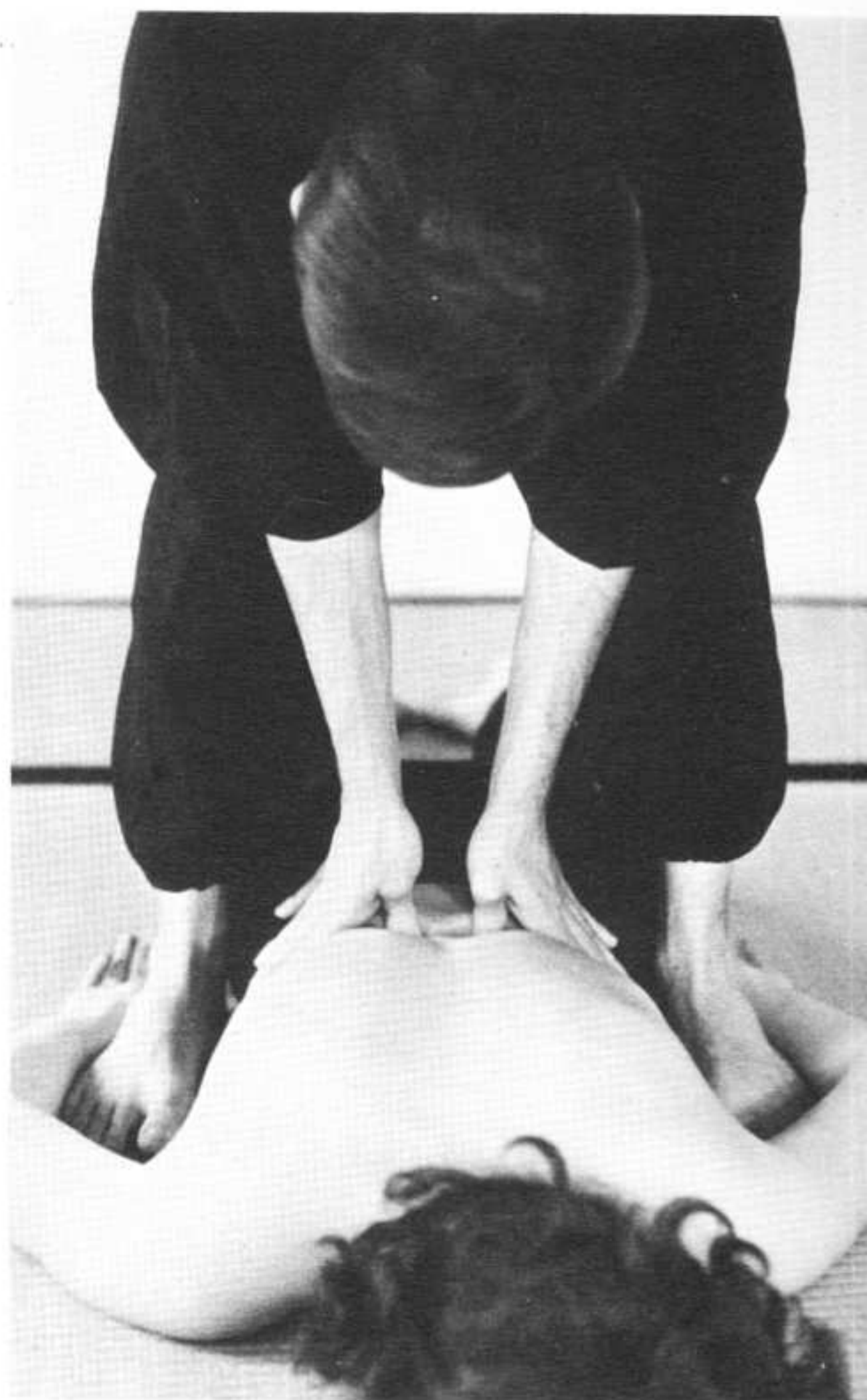
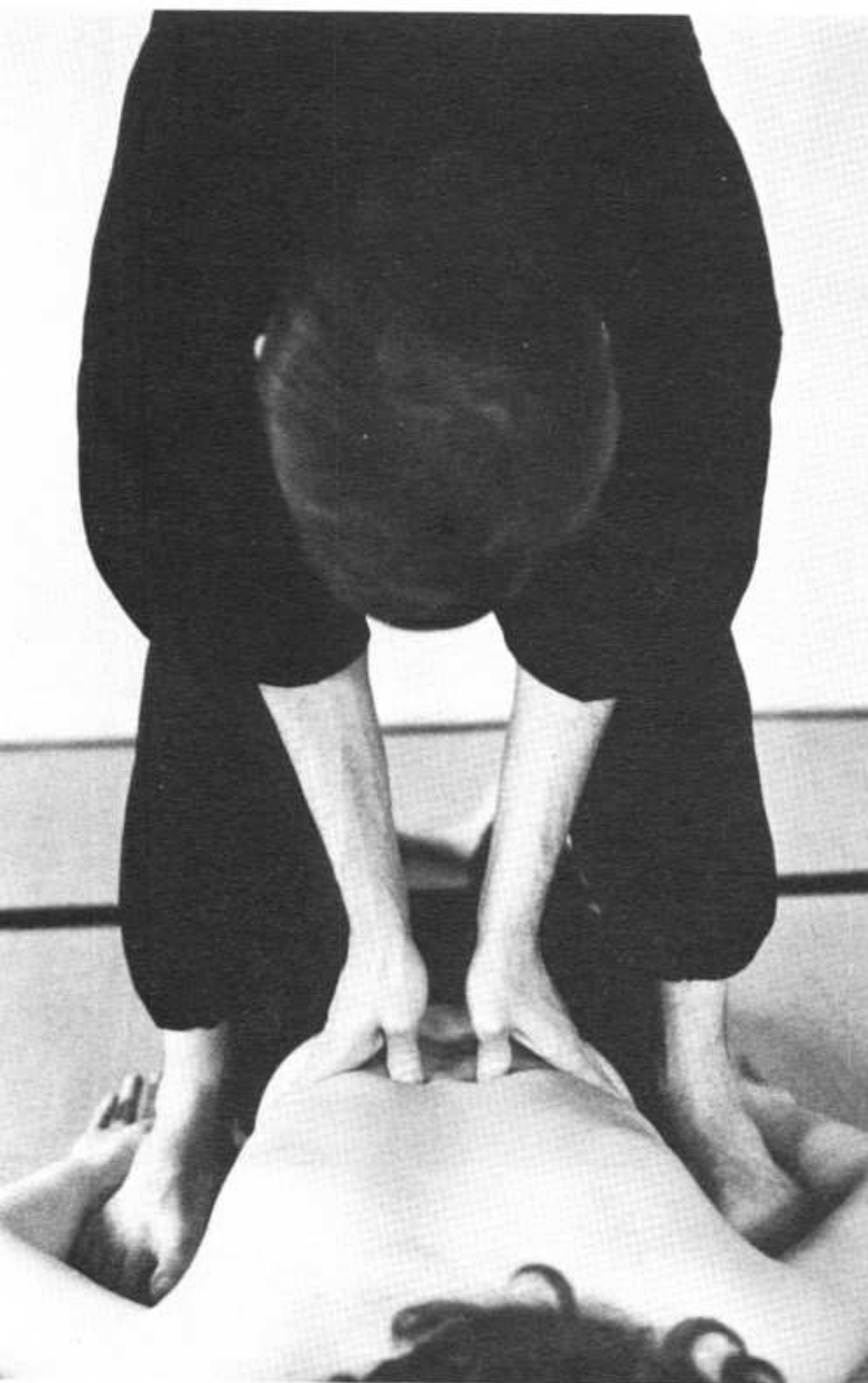
Voici exactement la même série que la précédente mais pratiquée avec une posture différente : Sabine est couchée sur le ventre,

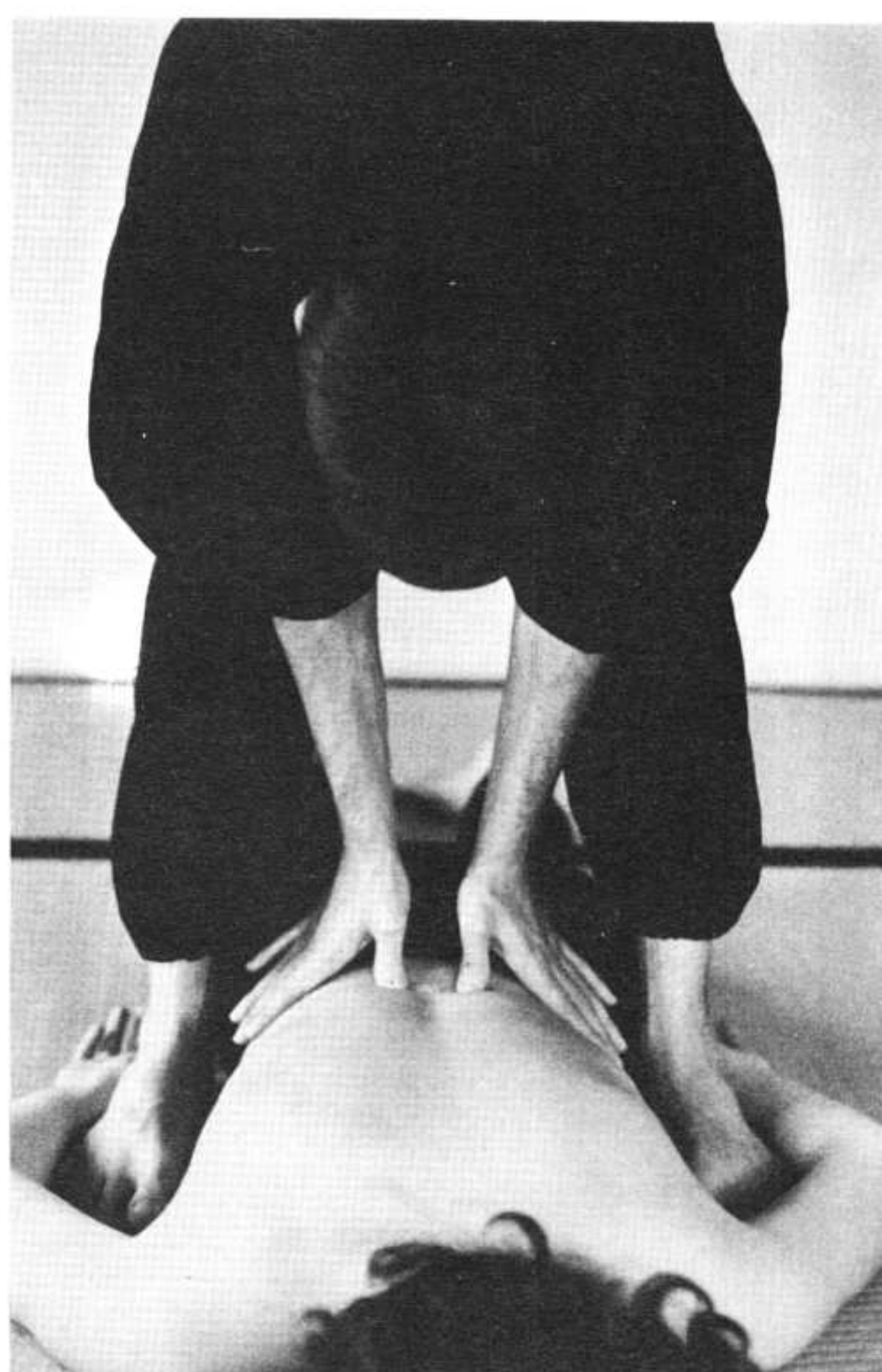
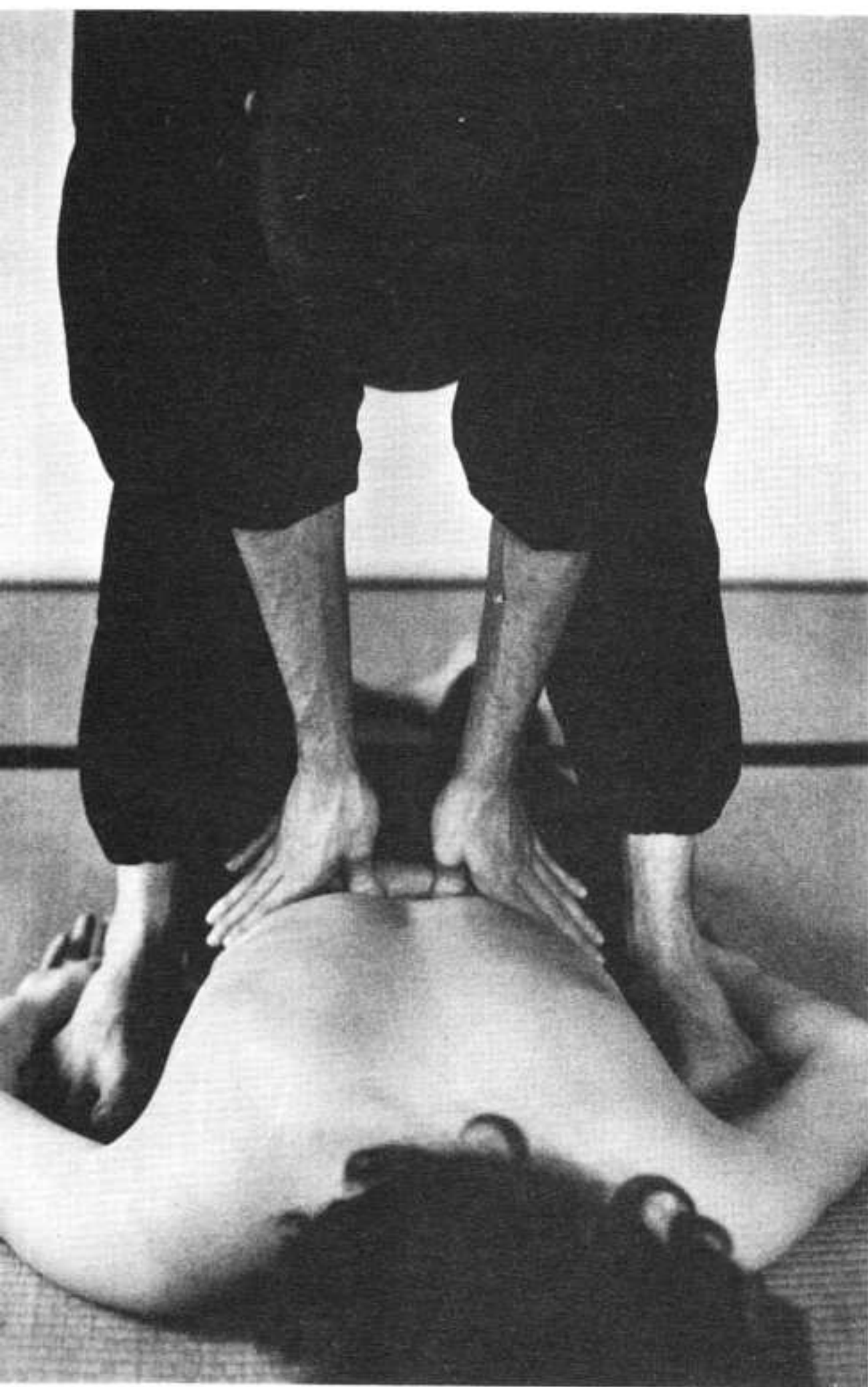
*et Frank masse debout les points localisés
dans les muscles situés le long de la colonne
vertébrale.*

*Le dos nu permet de mieux se
rendre compte des lieux où s'exercent les
pressions.*

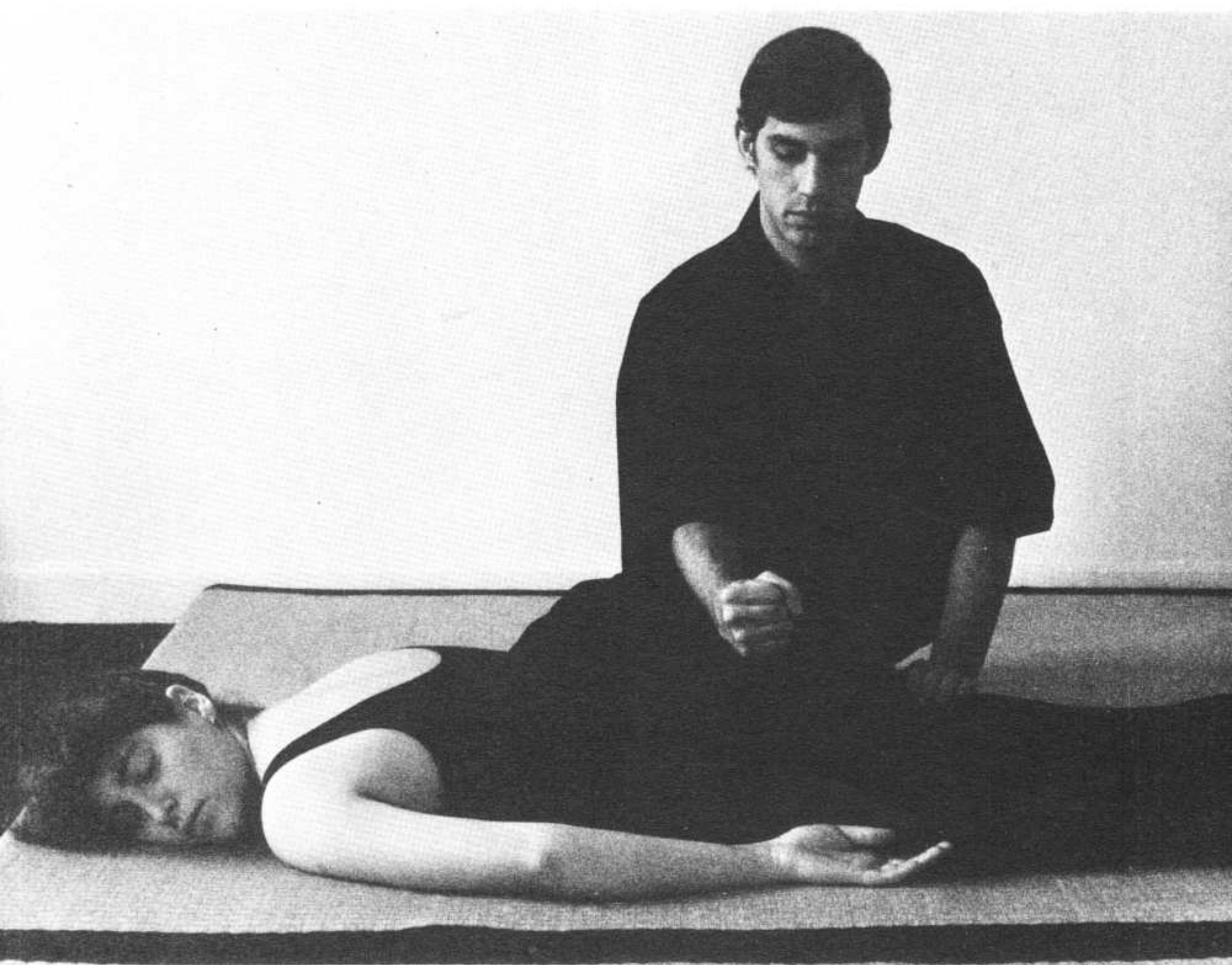




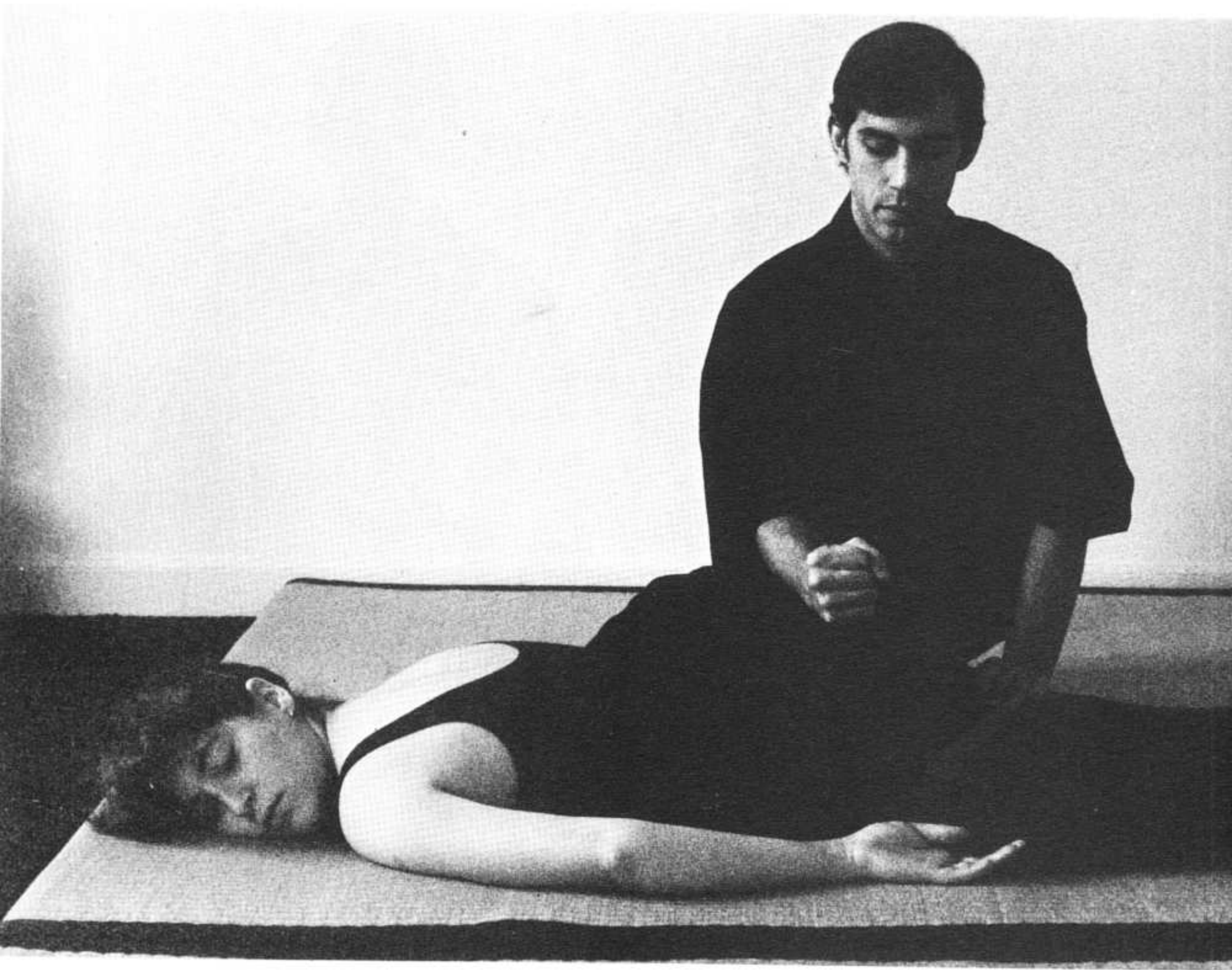






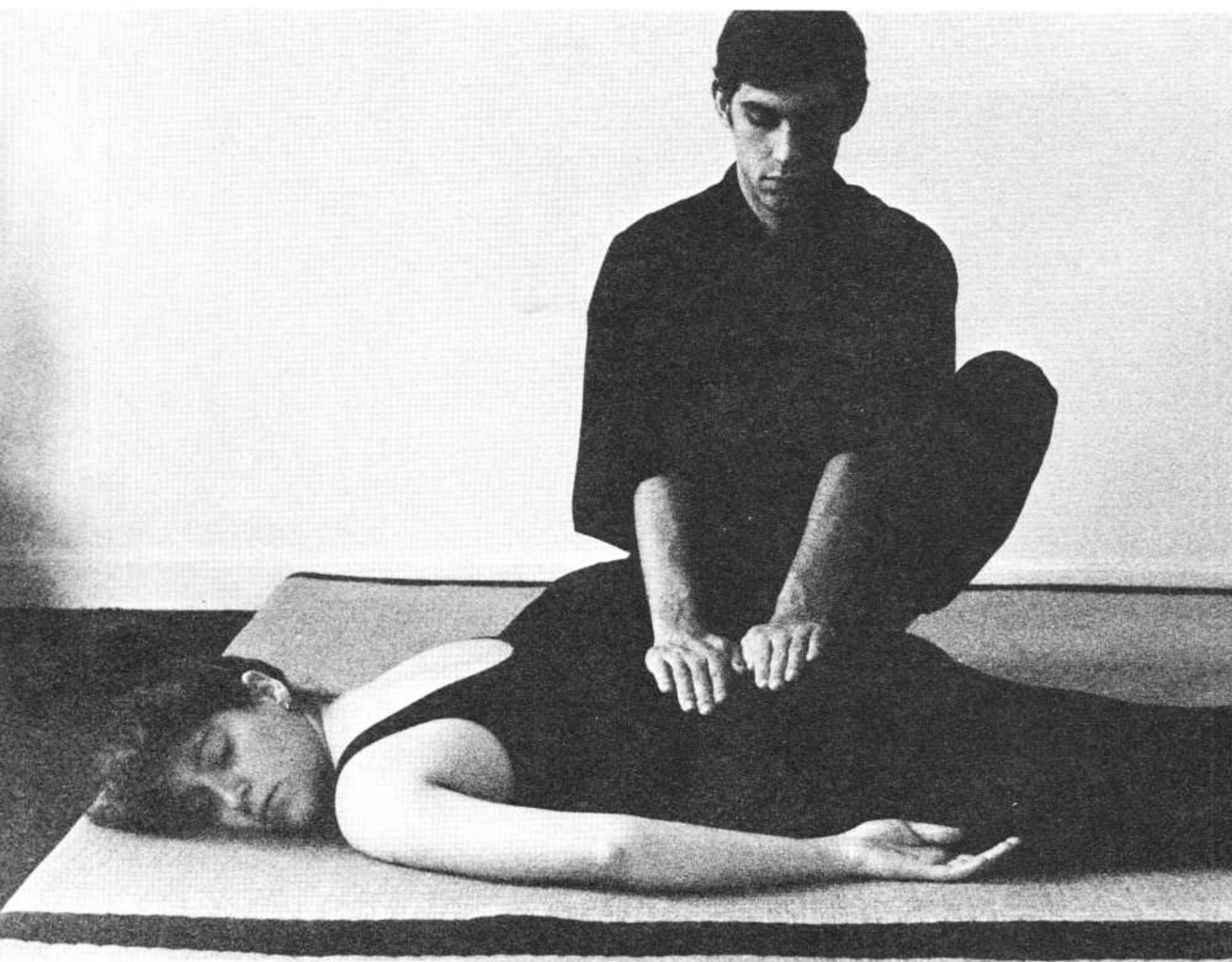


Frank tambourine à présent légèrement et rythmiquement le coccyx de Sabine toujours couchée sur le ventre, complètement détendue.



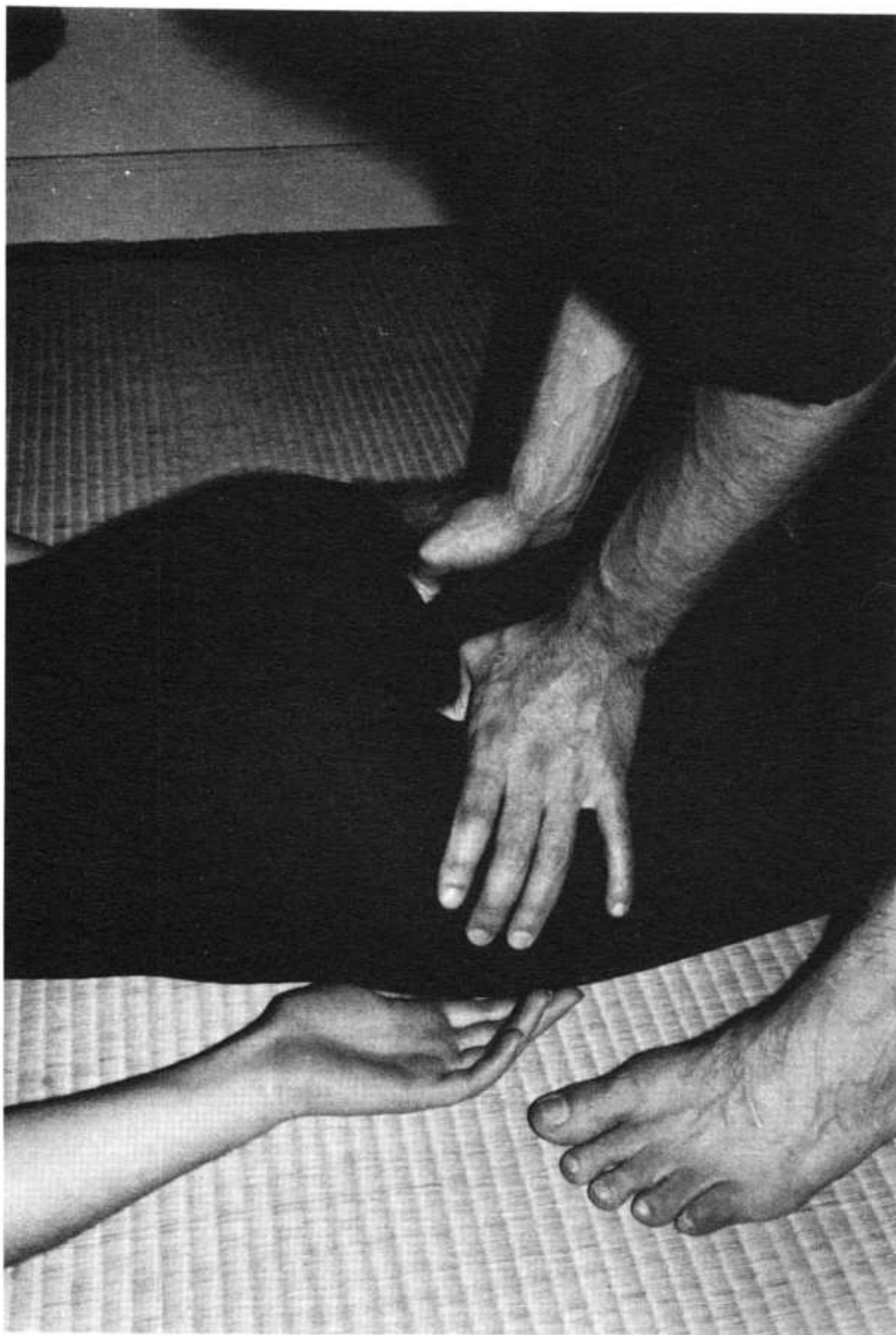


Puis il frotte les reins d'un mouvement circulaire qui dégage de la chaleur...



... et finit par poser ses deux mains à plat, sans pression, sur la région lombaire pendant une minute environ. Magnétisme - concentration.





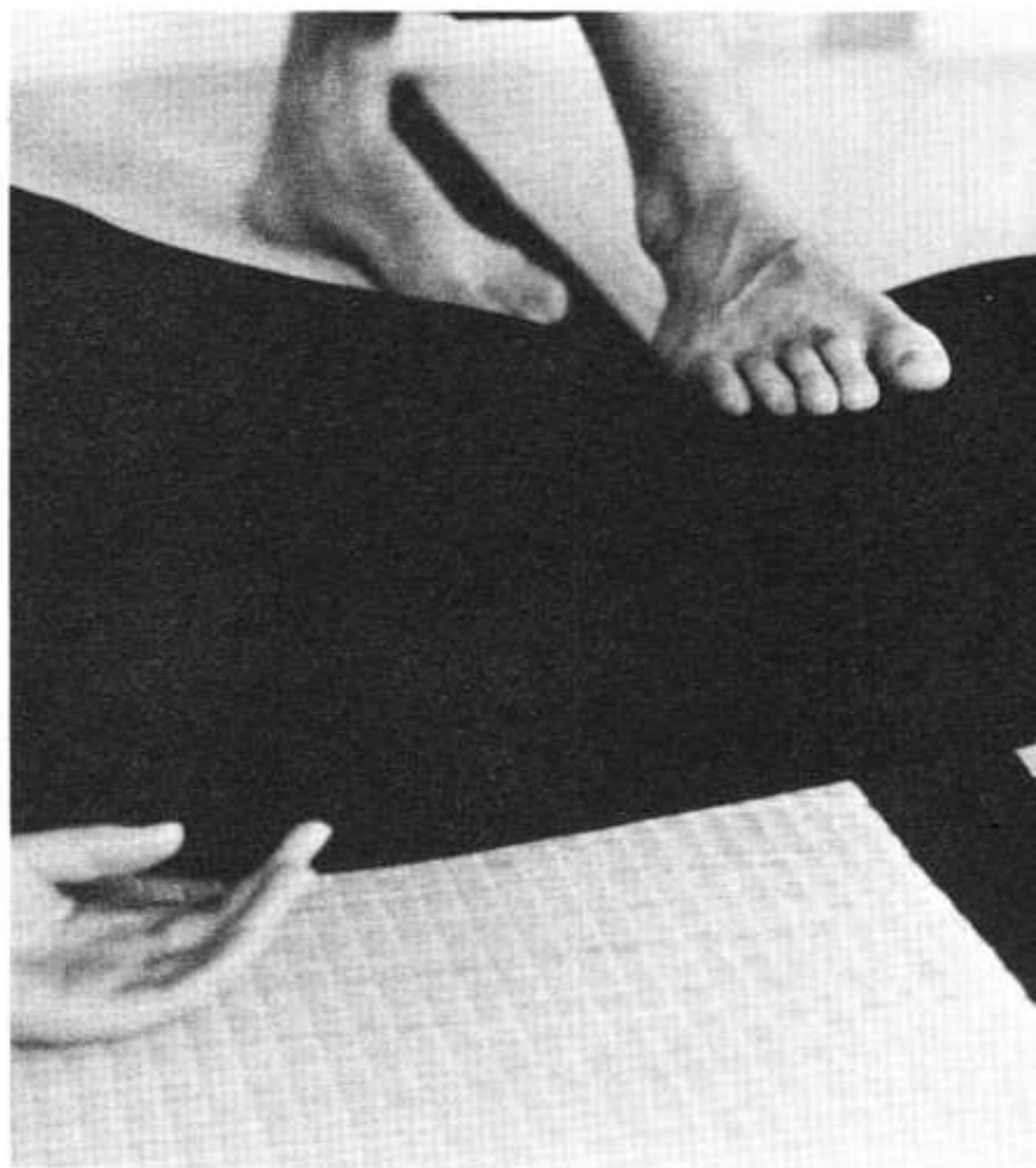
Massage des fesses : il faut appuyer avec les pouces sur les zones indiquées ; ce premier point se situe en creux sur le côté de la fesse juste au-dessus de la naissance de la cuisse. Le second point est situé à la racine de la fesse exactement au milieu du pli sous-fessier.

**Massages
des jambes
et des pieds**





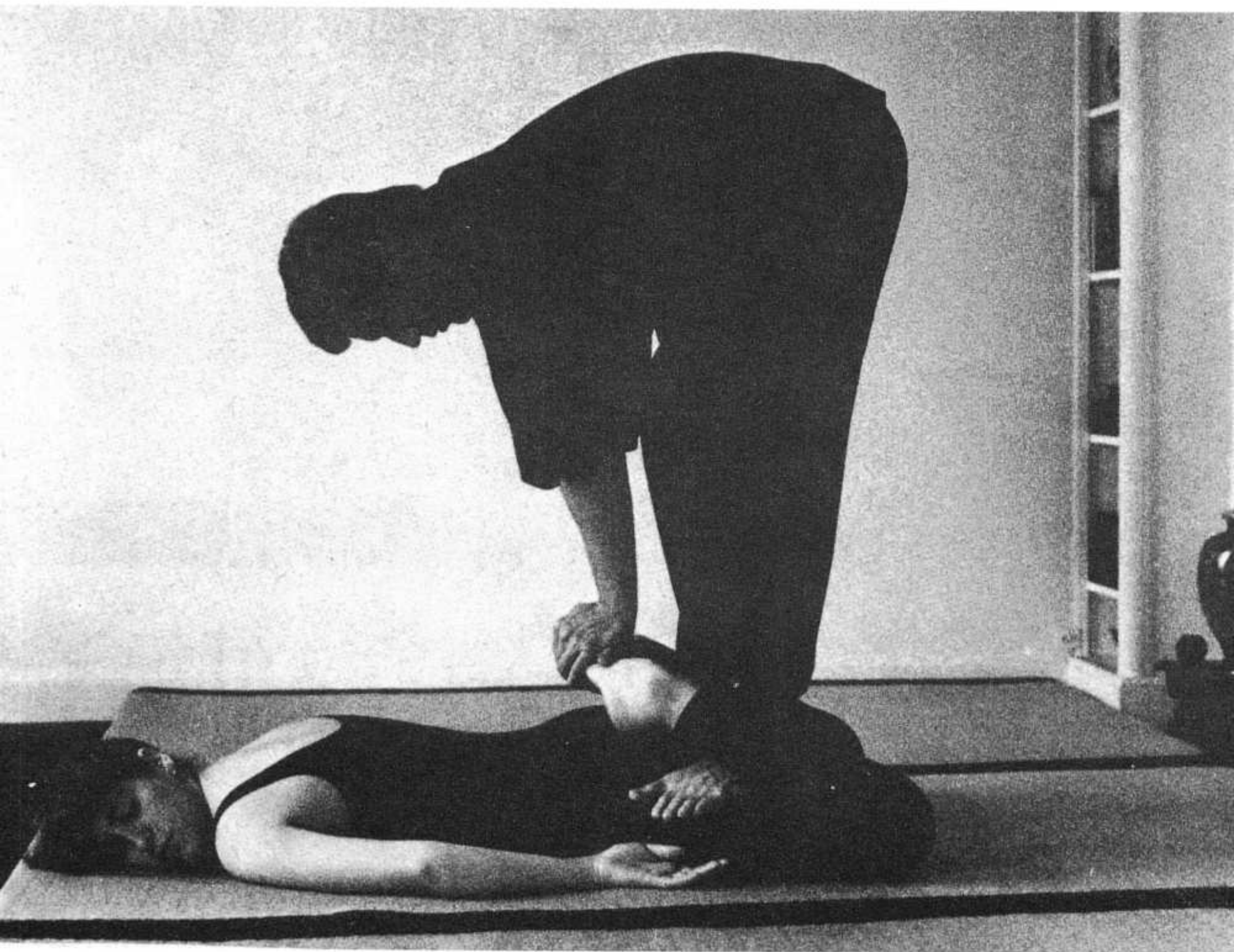
A présent commence le massage des cuisses, un mouvement fait avec le pied : il s'agit de le poser en haut d'une cuisse et d'appuyer avec force et souplesse sur la masse musculaire tout en lui imprimant un léger mouvement de va-et-vient dans le sens du pied. L'on descend ainsi étage par étage jusqu'avant le genou et l'on recommence avec l'autre cuisse.



ATTENTION : geste dangereux, interdit. Le massage des cuisses doit s'arrêter une dizaine de centimètres avant la pliure du genou. Il ne faut jamais masser cette zone avec le pied à cause de la fragilité du genou.

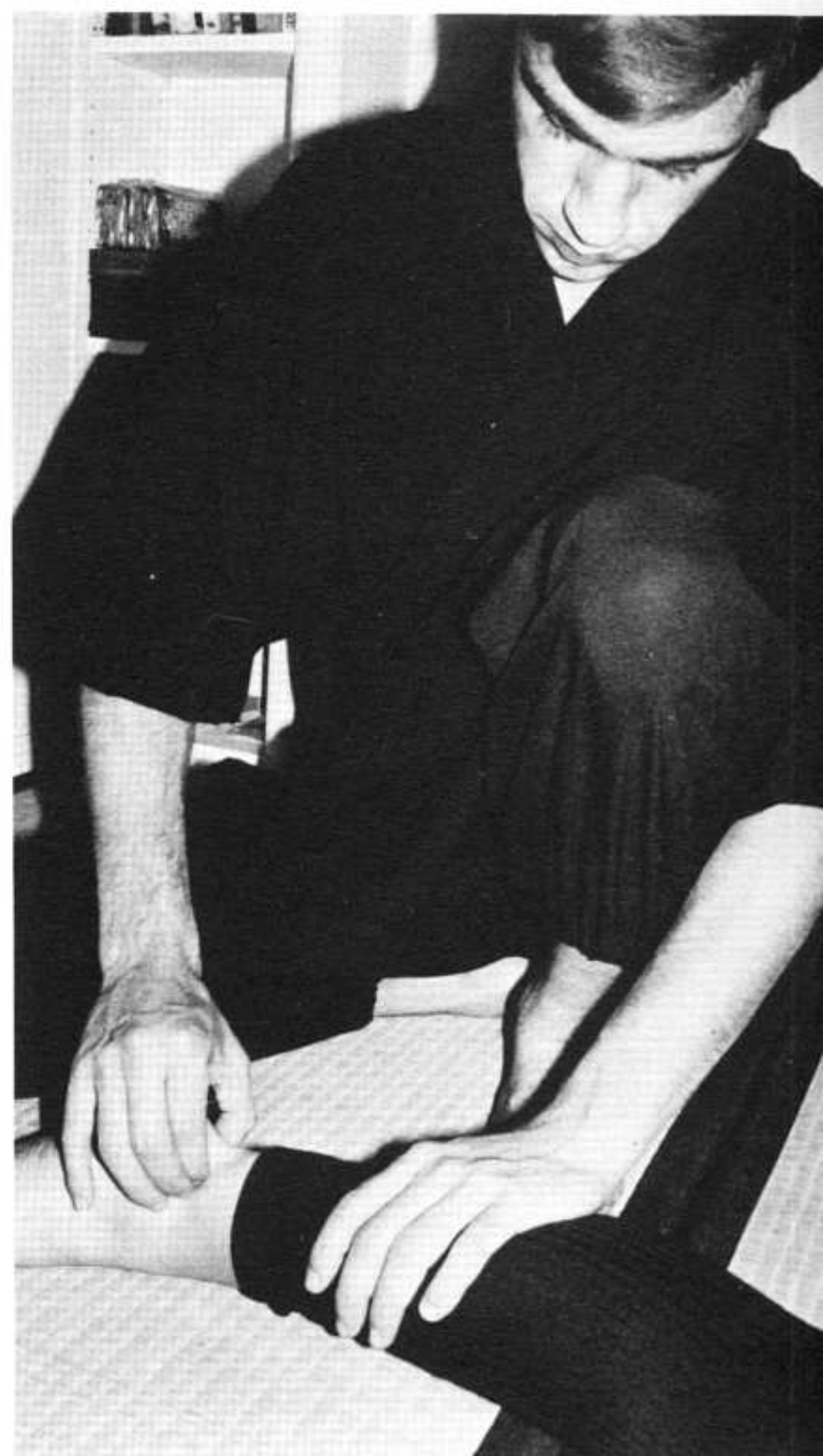


*Nouveau mouvement : Frank se tient debout
et en équilibre sur les cuisses de Sabine ;
elle lève ses pieds que Frank abaisse,
en les pliant l'un sur l'autre,
délicatement sur les fesses.*

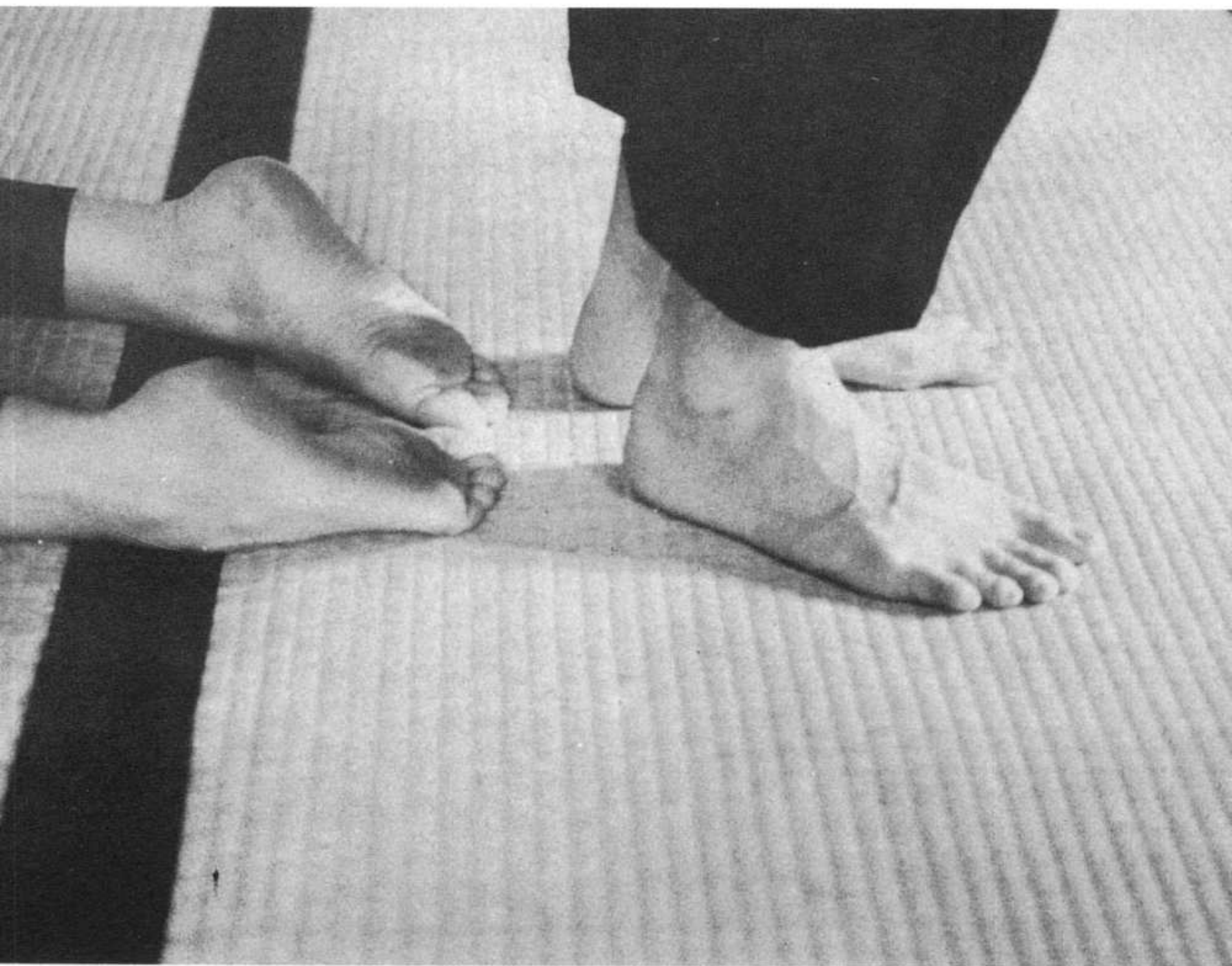


Il ne faut jamais forcer, mais ce mouvement en apparence compliqué est facile à réaliser et, lui aussi, fort bénéfique.

Il faut ensuite avec le pouce parcourir rapidement la ligne médiane de chaque mollet en s'attardant au centre de ceux-ci.

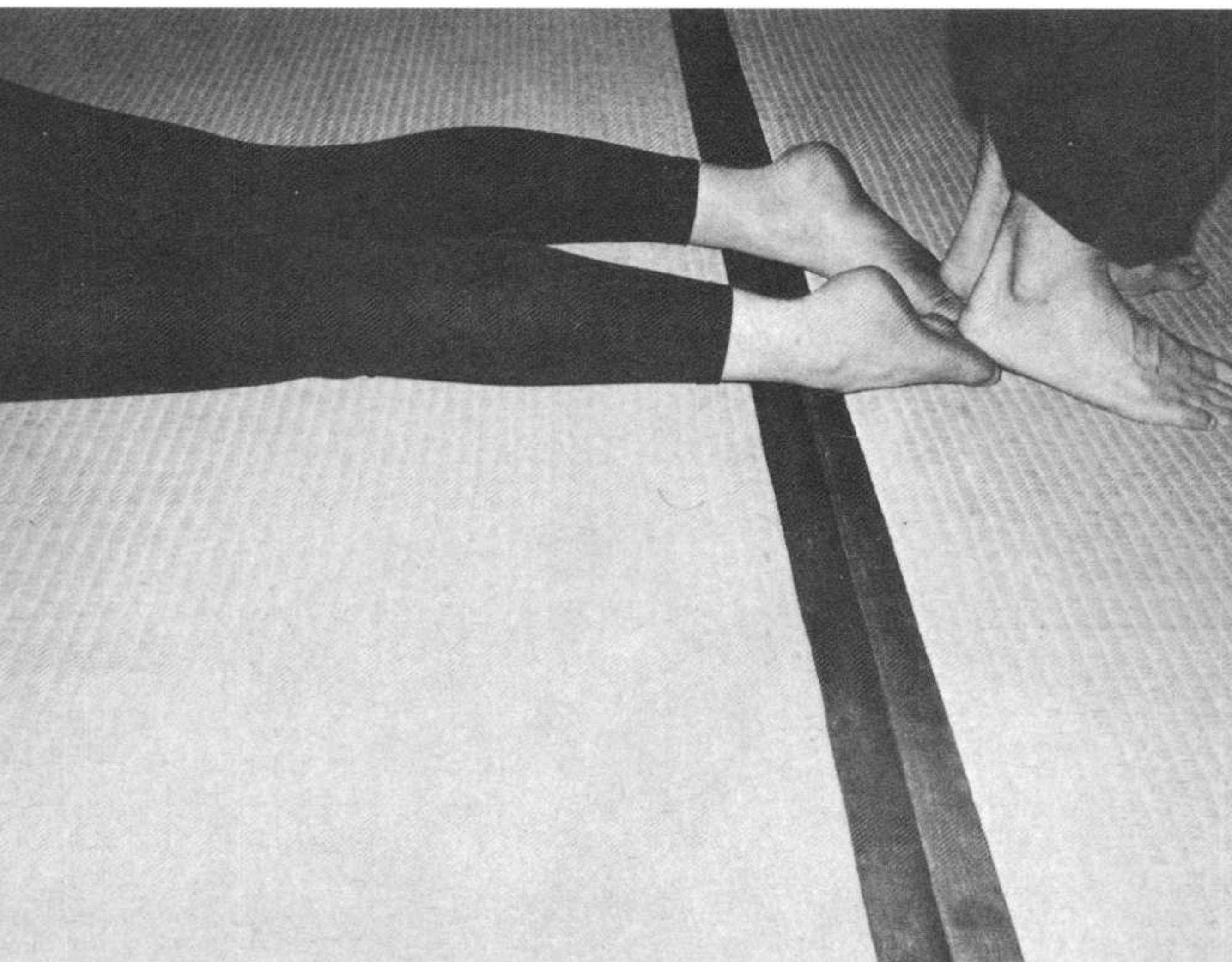


Puis entre le pouce et l'index pincer tout en soulevant le tendon d'Achille.

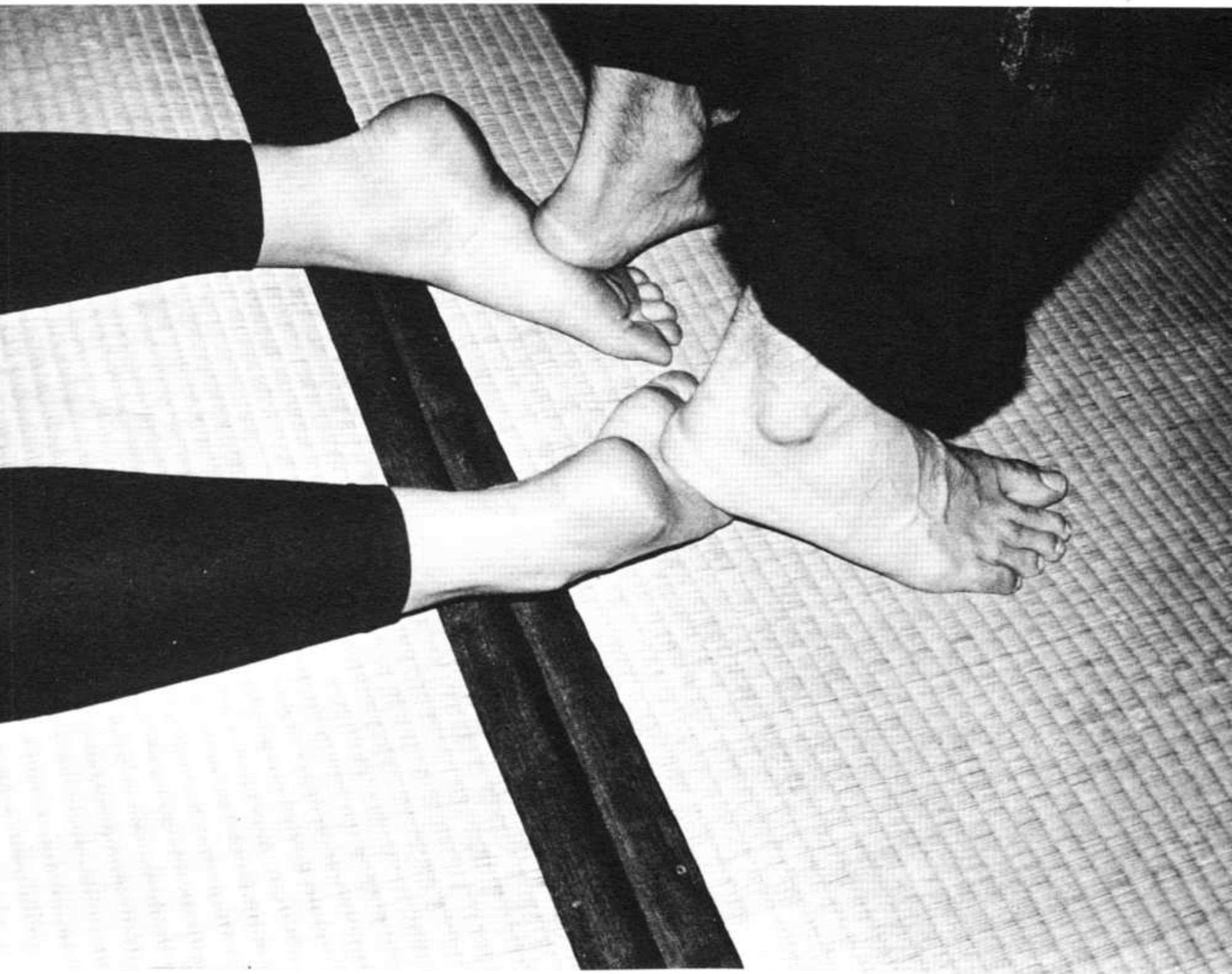


Commence alors le massage des pieds. Sabine reste calmement allongée, Frank se place ainsi, en lui tournant le dos.

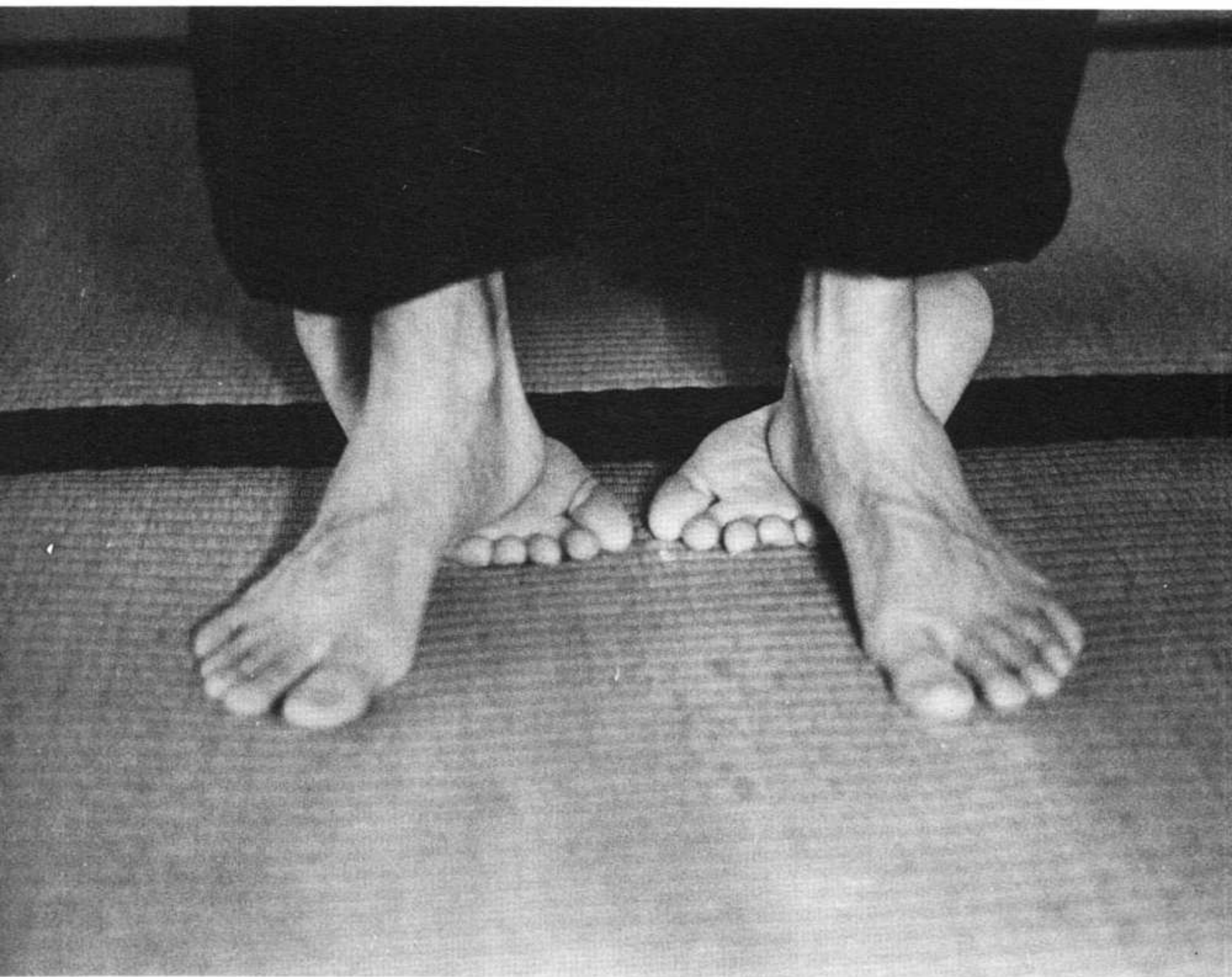
Avec ses talons il grimpe délicatement sur les orteils de Sabine et marche dessus en faisant pivoter ses propres pieds ...



en un mouvement légèrement circulaire qui permet au talon d'exercer des pressions de gauche à droite et vice versa. Pour réaliser ce mouvement le masseur porte son poids alternativement d'un pied sur l'autre.



Poursuivant ce mouvement, il faut grimper plus avant vers l'intérieur du pied du partenaire : ces gestes comme les précédents doivent être empreints de douceur et de respect envers la personne massée dont il faut sentir les particularités corporelles.



Même geste vu de face.

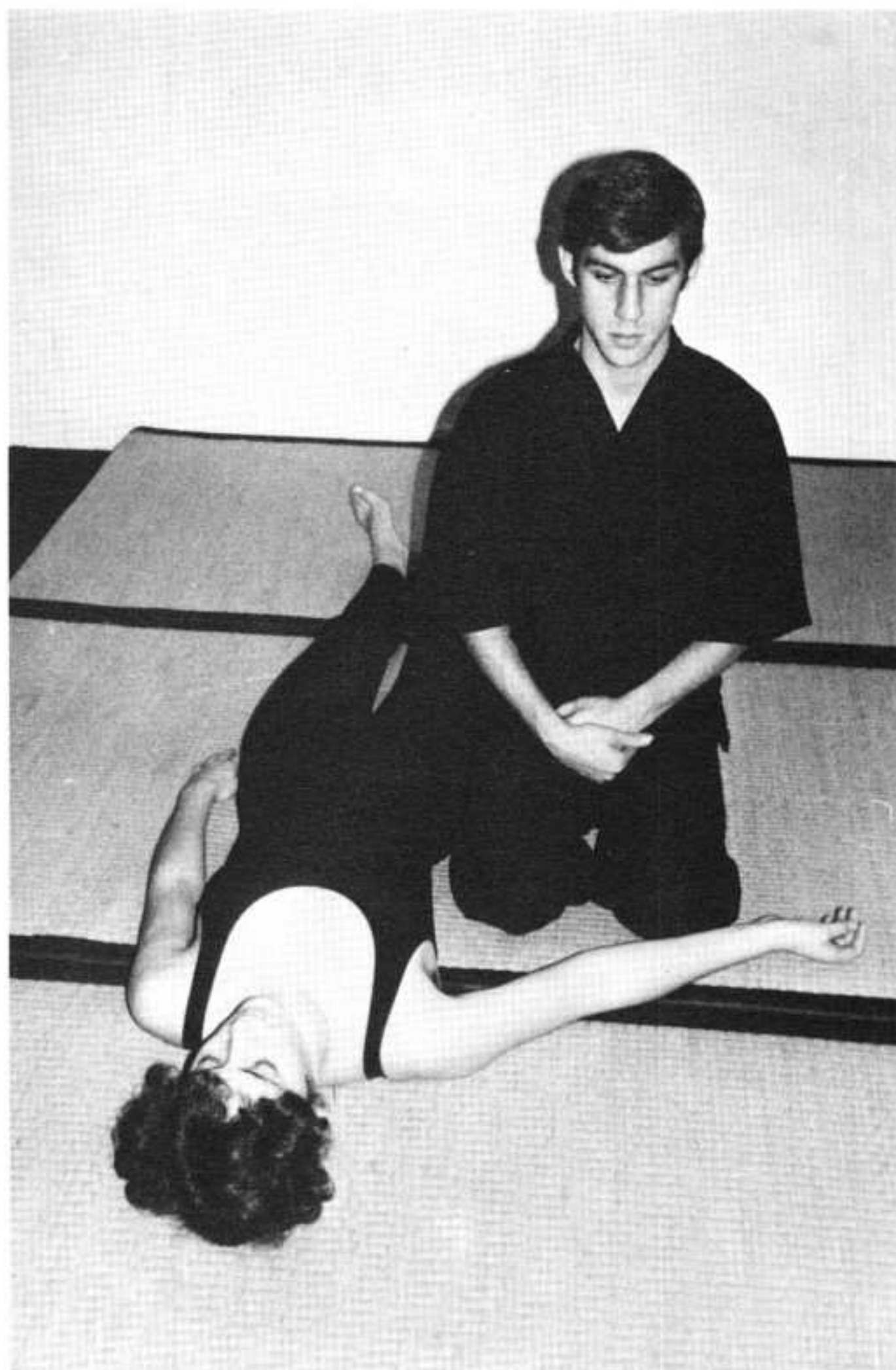


Tout ce massage des pieds est comme une sorte de danse effectuée avec beaucoup d'attention. Le mouvement se termine à peu près au milieu de la plante des pieds du partenaire. L'état créé par cet exercice à ce stade du massage est toujours ressenti comme une immense détente en profondeur. Rappelons qu'aux extrémités des pieds commencent ou se terminent tous les méridiens d'acupuncture.



Masser, en exerçant des pressions avec le gros orteil, la plante des pieds (zones se rapportant à tous les organes internes).

Massages de l'abdomen



Le massage de cette zone abdominale commence au niveau du plexus solaire au point de jonction des côtes : par des pressions lentes et longues effectuées toujours sur l'expiration ; il faut se concentrer sur cette zone souvent douloureuse, ce nœud du corps où se manifestent maintes de nos angoisses. Les pressions se font à trois doigts. L'autre main repose simplement sur l'abdomen.





Frank répète la manœuvre précédente sur la ligne médiane de l'abdomen à tous les niveaux sauf au niveau du nombril.



Prenant l'abdomen à pleine paume il faut opérer des poussées profondes, relâchées brusquement, dont le but est la mobilisation de l'ensemble de la masse abdominale. Exécuter avec précaution et se montrer progressif dans les poussées.



*Puis avec les deux mains travailler cette zone
entière en lui imprimant un mouvement de
va-et-vient.*



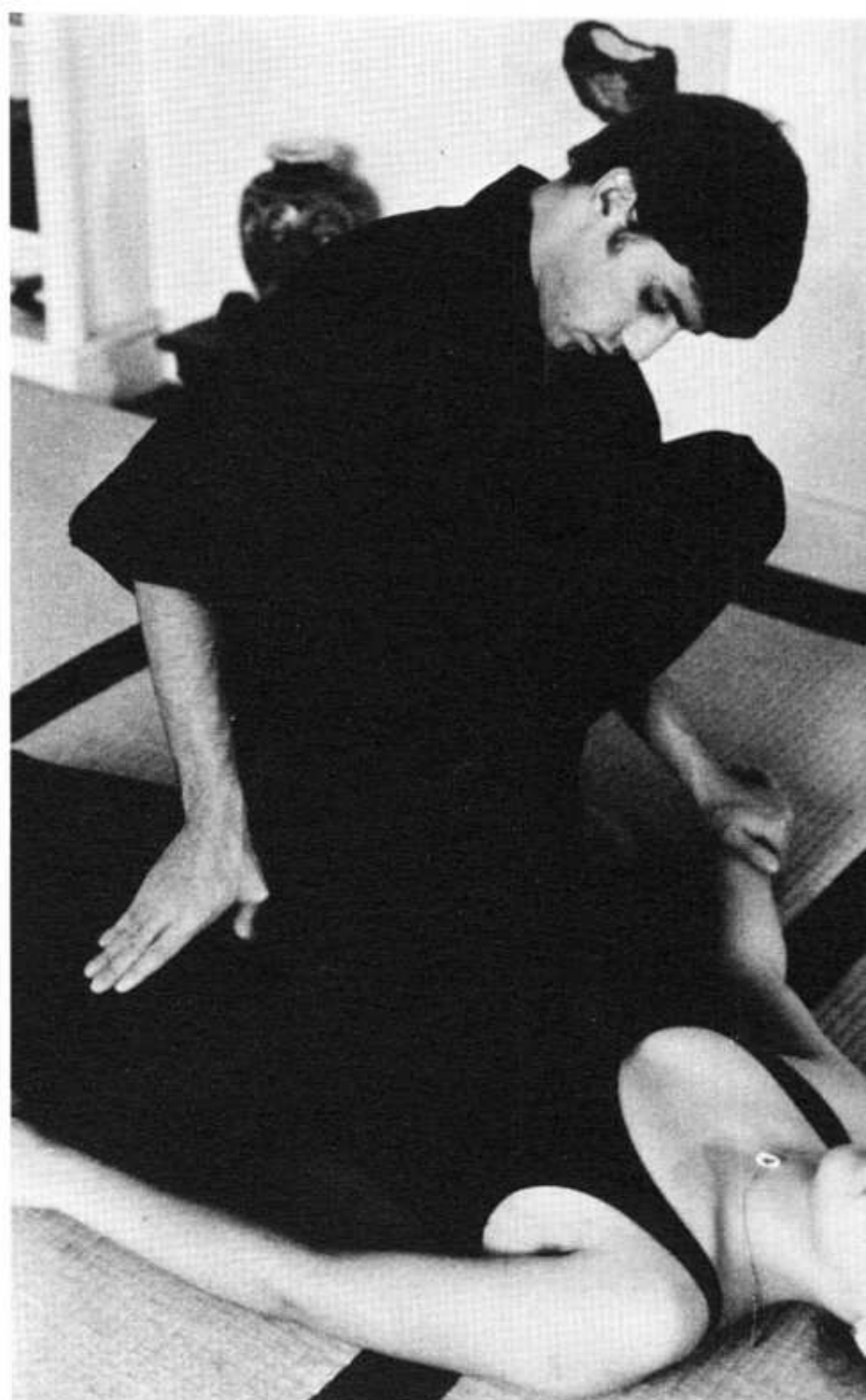
*Il faut être très prudent, spécialement sur la zone du plexus solaire.
Puis reprendre la zone médiane déjà massée et la travailler point par point avec le pouce.*



A présent il faut masser avec le pouce des points situés en haut, en bas, à gauche et à droite du nombril, en comptant très exactement trois largeurs de doigts (de la personne massée) à partir du nombril.



Chaque pression répétée trois fois s'effectue toujours sur les expirations conjuguées des partenaires.



Ce mouvement termine le massage de l'abdomen. Comme à la fin du massage du dos, on peut aussi poser les deux mains à plat sur l'abdomen sans bouger et, se concentrant sur le souffle, simplement ressentir la chaleur qui se dégage alors entre les deux énergies. Geste magnétique de concentration.

Massages du visage



Toutes ces séries se terminent par un massage du visage. La personne massée se rassied sur les talons et le masseur se place derrière elle.

*Il commence par saisir entre ses doigts
le contour des oreilles : partant du
sommet il le pince en le roulant entre
les doigts, jusqu'au lobe, qu'il faut
malaxer délicatement tout en le
tirant légèrement vers le bas.*

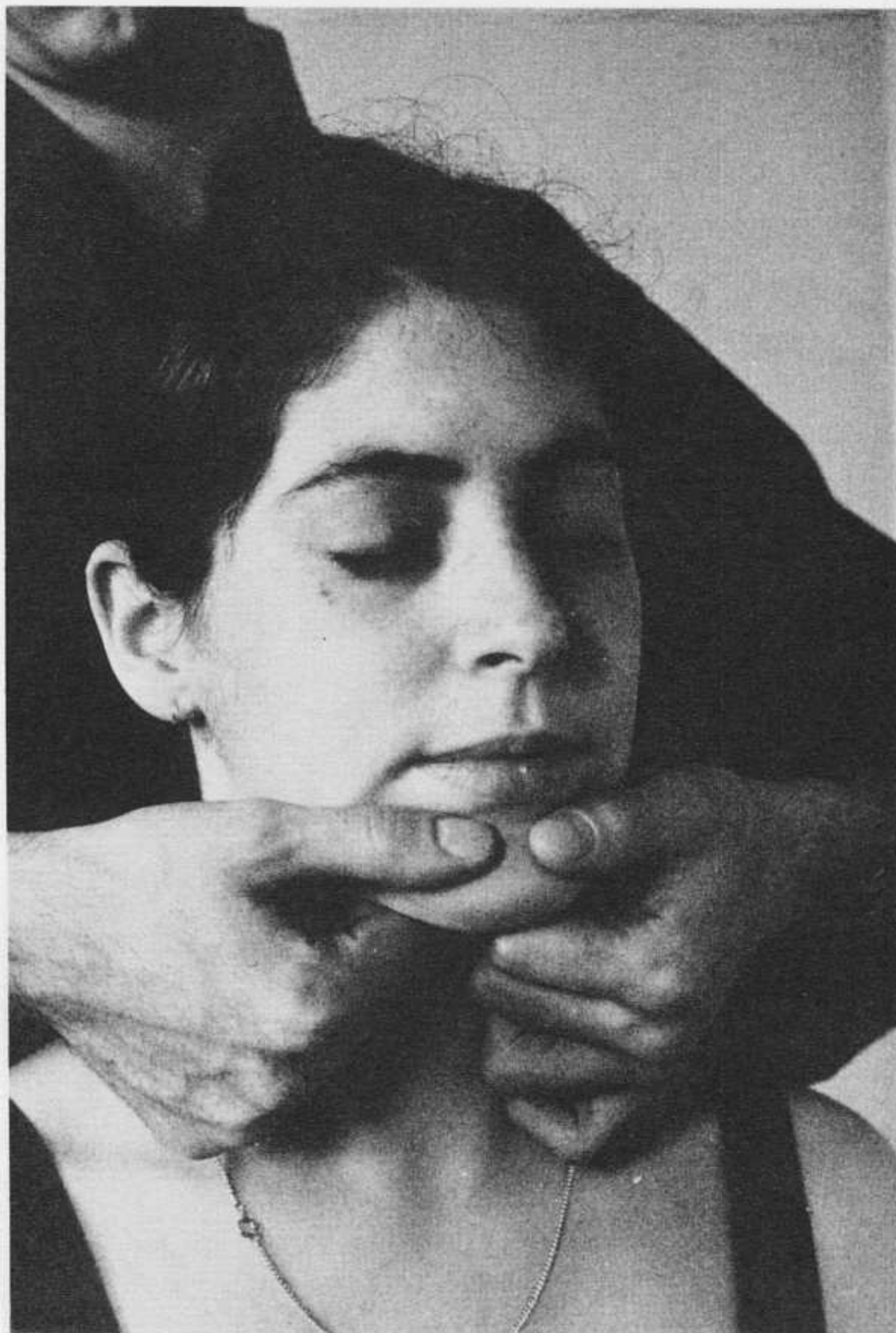




Puis introduire les index dans le conduit de l'oreille en leur imprimant un léger, sensible, mouvement circulaire et vibratoire.

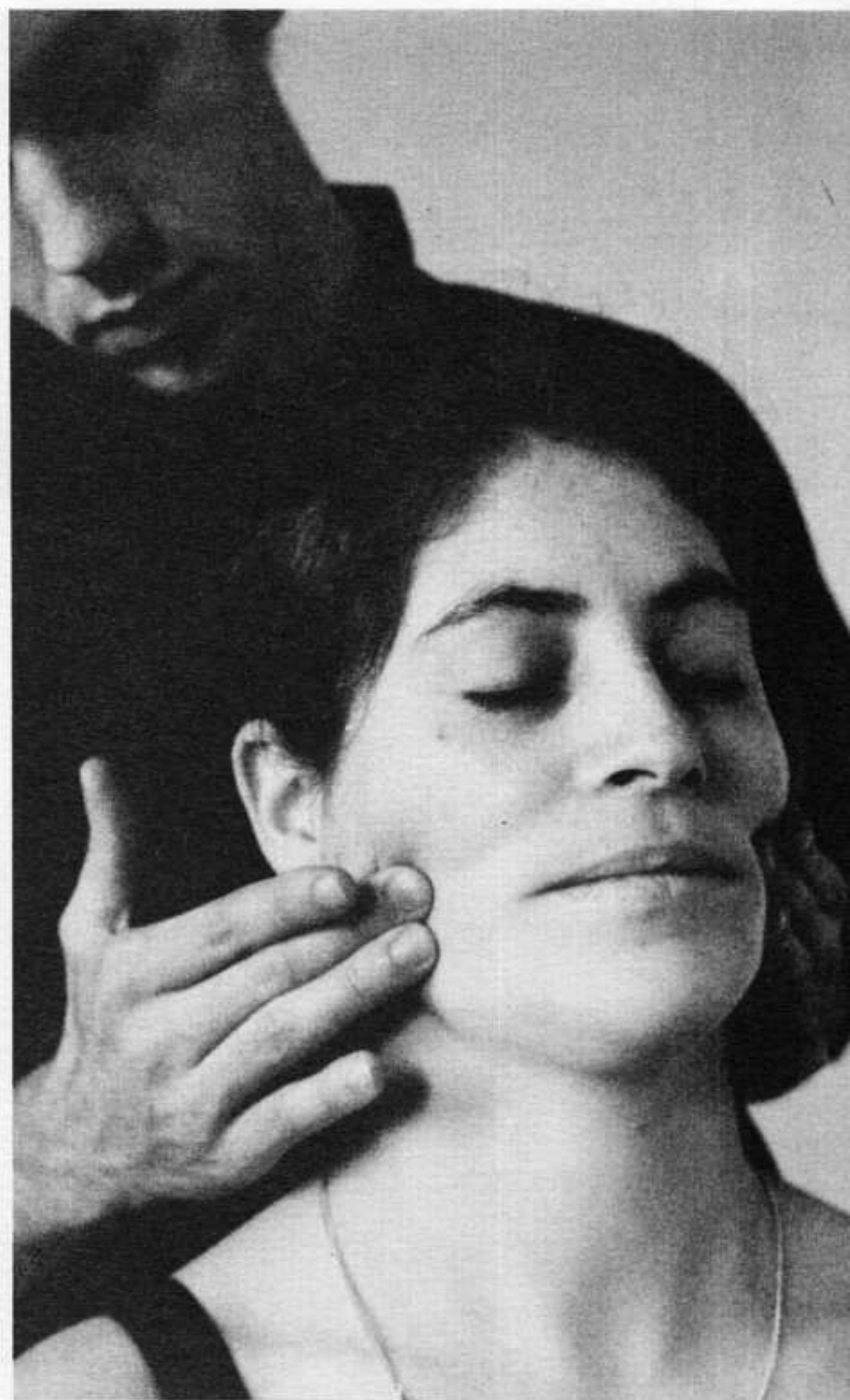


*Ensuite masser délicatement le point
situé à un pouce de l'angle formé par
l'arcade sourcilière et le nez.*

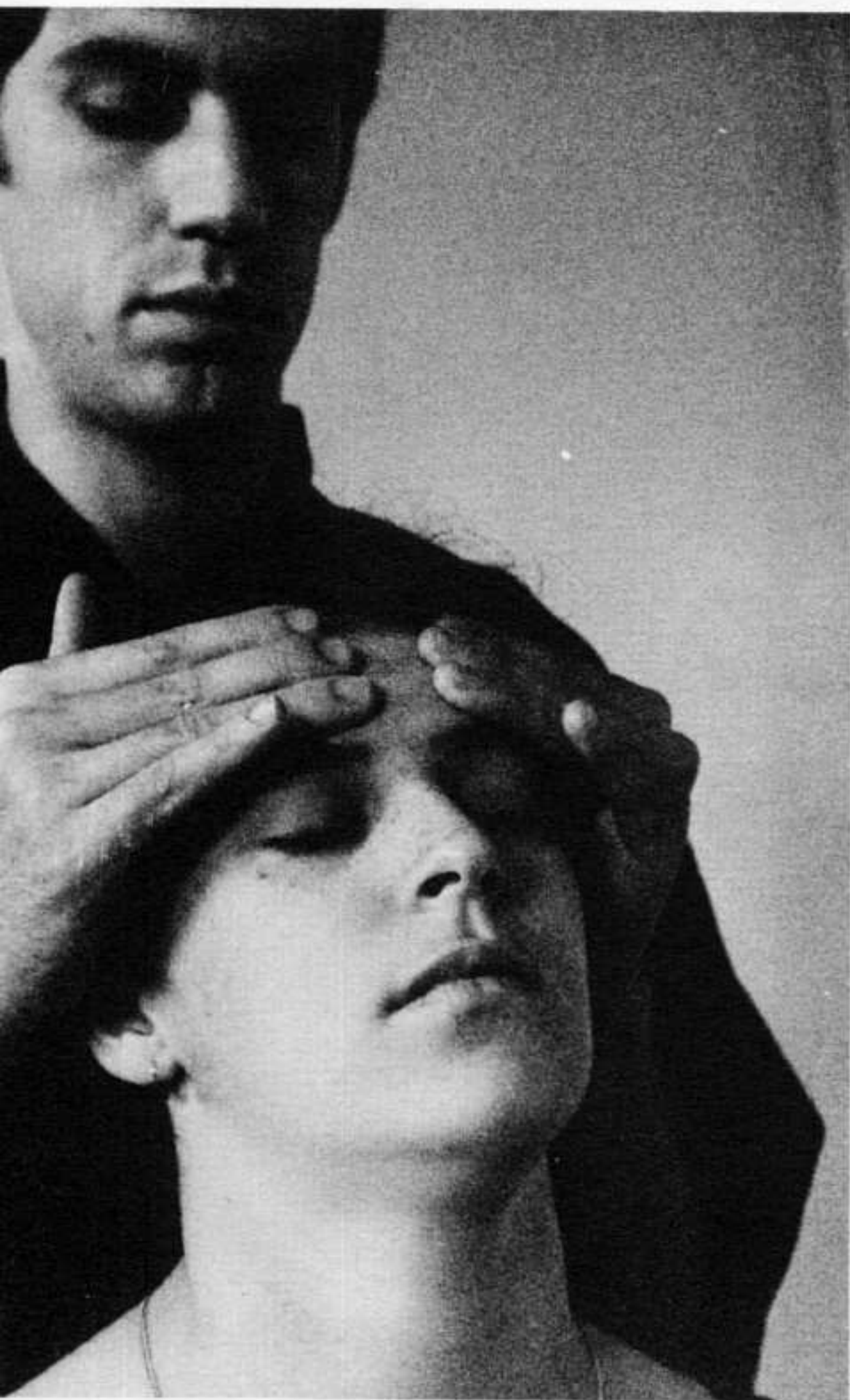




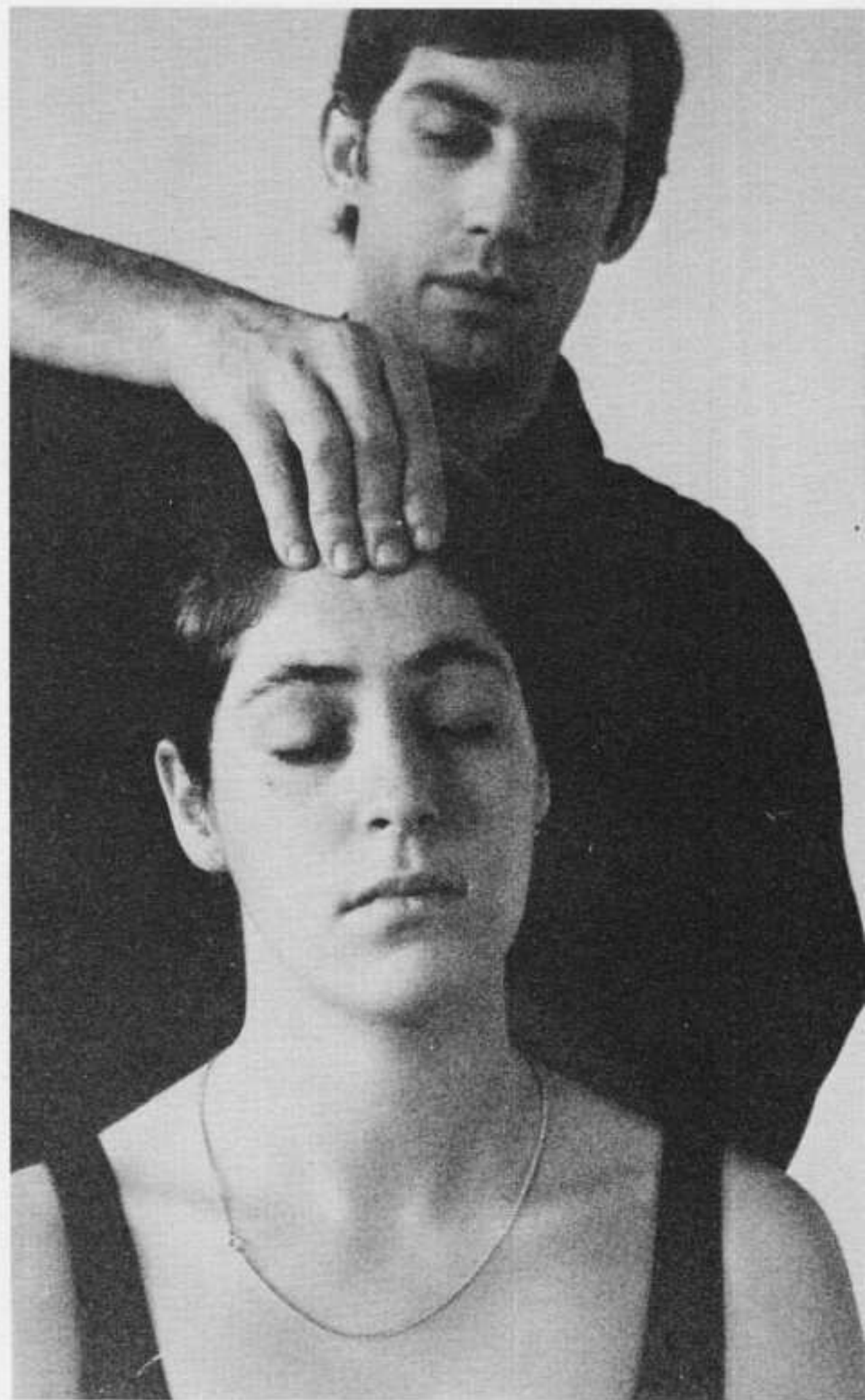
*Attraper le menton entre le pouce et l'index
et tirer en douceur vers soi jusqu'au lobe.*



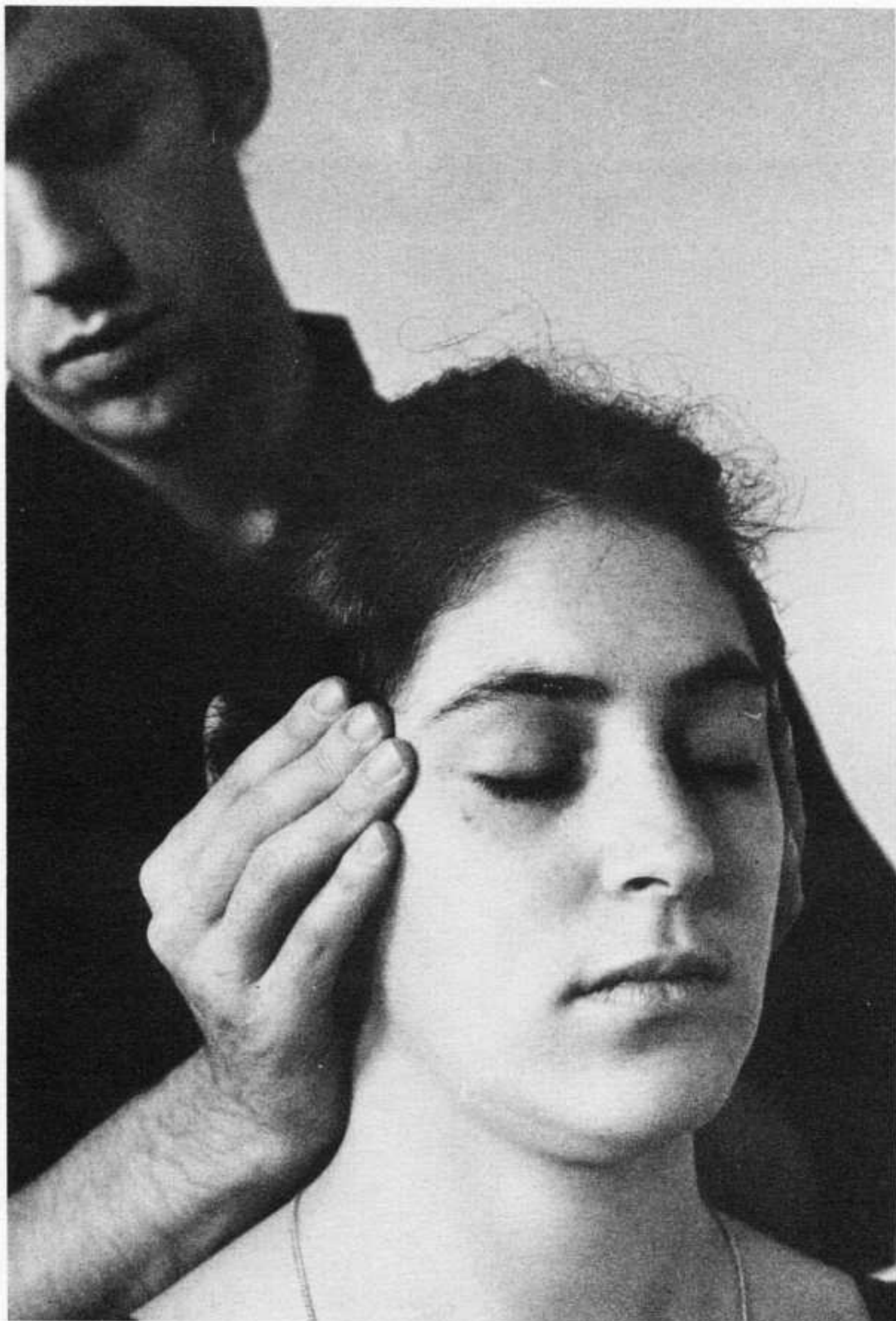
Faire le même geste en partant des ailes du nez, avec le bout des trois doigts tendus en soulignant le contour des pommettes.



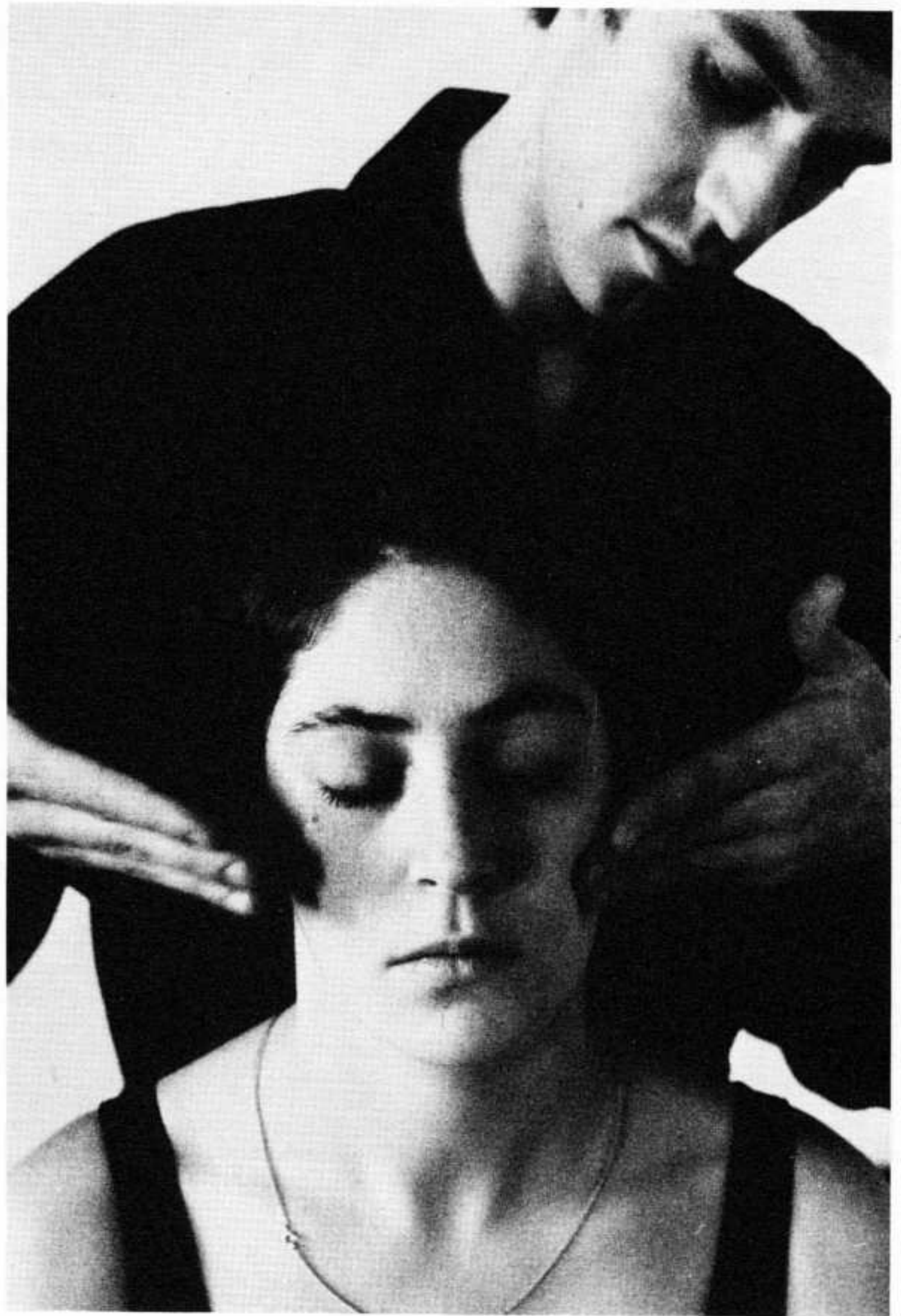
Et répéter ce geste sur le front une fois dans le sens longitudinal...



*... et une fois dans le sens vertical.
Masser très délicatement les tempes
avec le bout des doigts en tournant.*



*Depuis la nuit d'un mariage,
je pleure et je pleure avec le jour.*





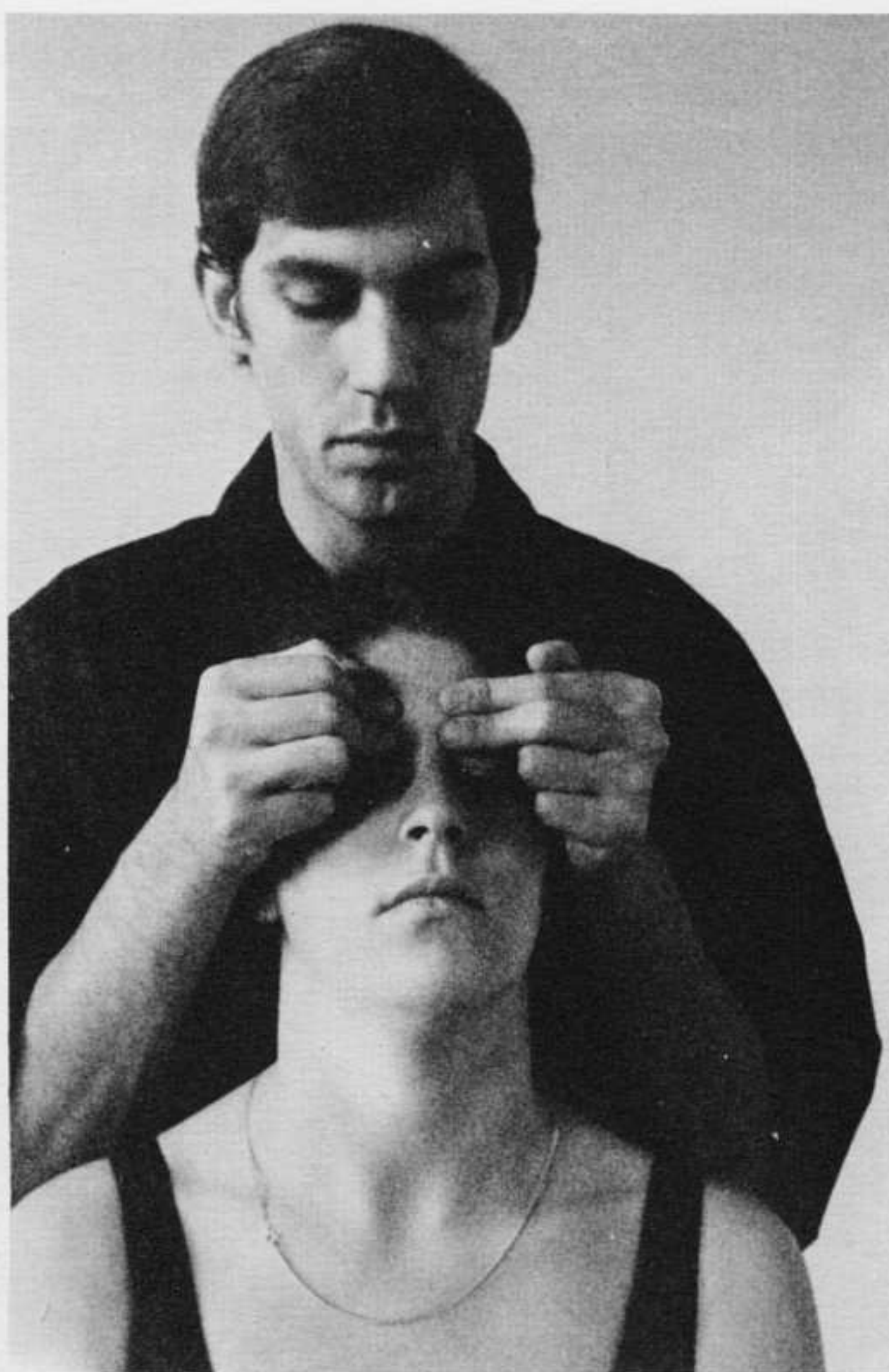
*Tapoter les joues en un mouvement
souple et rapide vers le haut...*



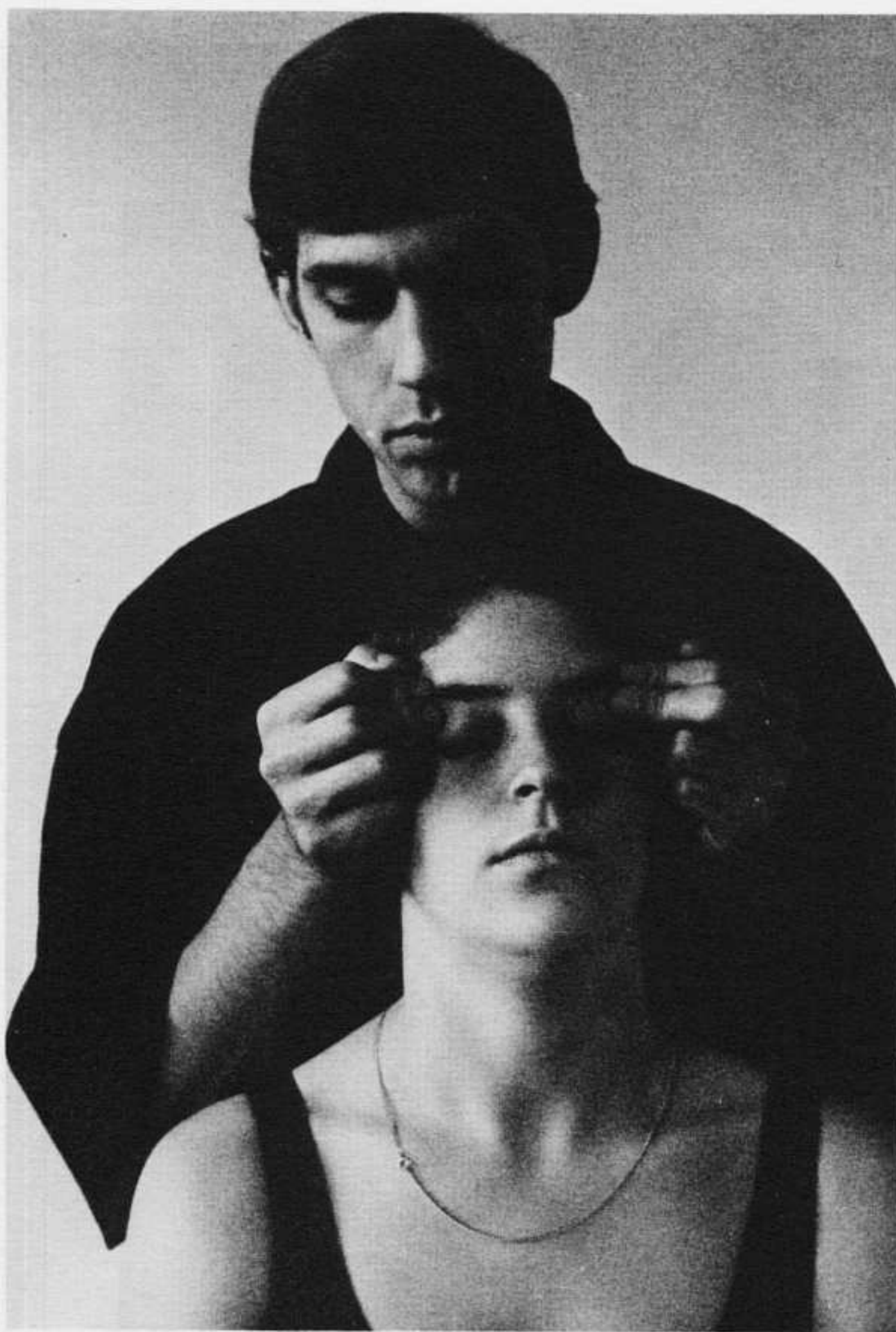
*... puis attraper les joues entre les doigts, les tirer, les relâcher,
en un mouvement très rapide, souple et plusieurs fois répété.*



Il faut que l'homme soit en mesure de
comprendre la femme, et la femme
de comprendre l'homme. C'est la base
de l'amour.



*Partant du sommet du nez sur le front
masser les arcades sourcilières en allant de
l'intérieur vers l'extérieur en un mouvement
continu, en pressant légèrement avec le bout
de l'index et du majeur réunis.*



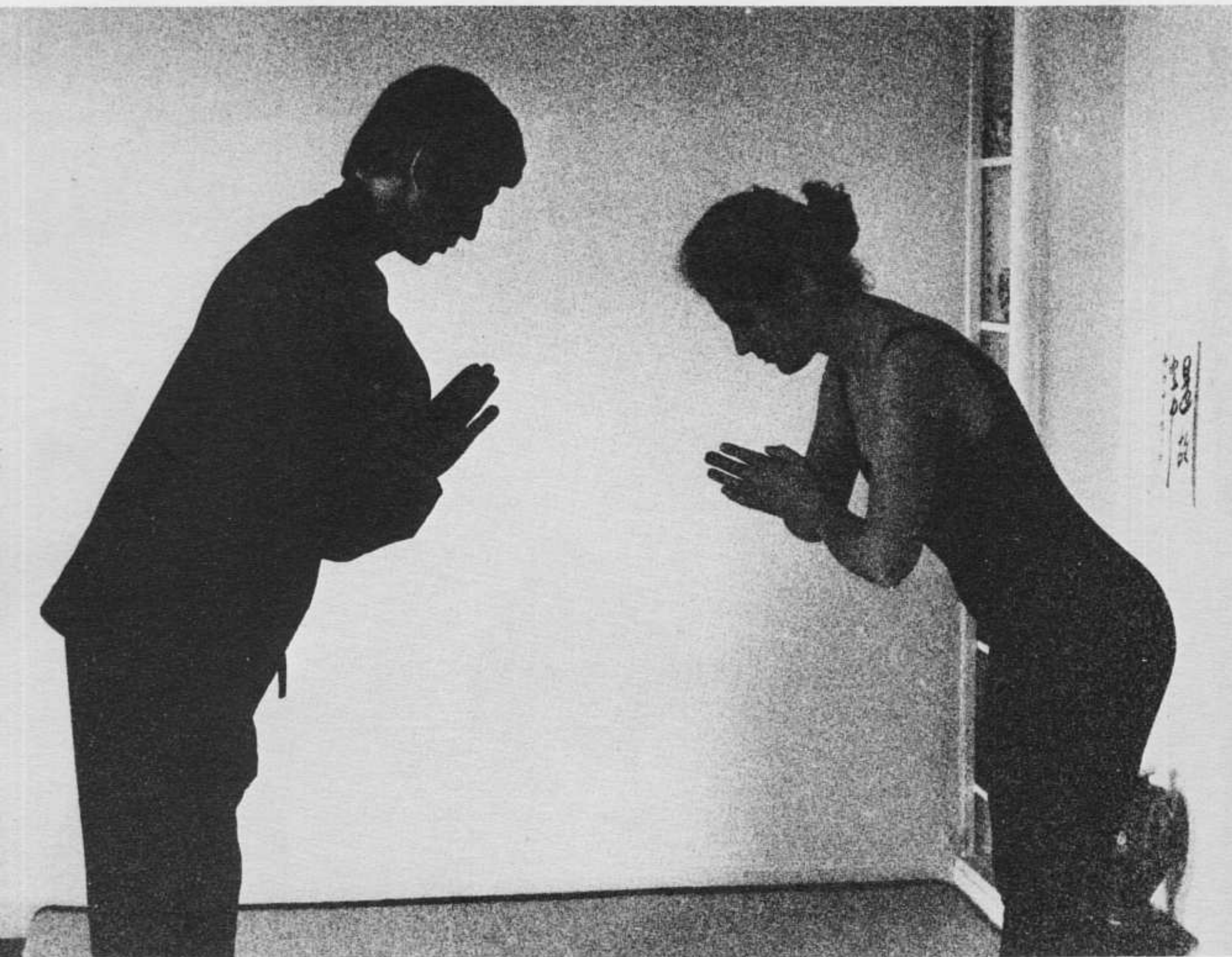


Dernier massage : Frank, appuyant Sabine contre lui, prend sa tête de telle façon que ses mains recouvrent les yeux et les oreilles. Les deux partenaires expirent ensemble, lentement, profondément et sur cet expir le masseur presse avec grande douceur yeux et oreilles, d'un même geste. A la fin de l'expiration il relâche cette pression avant d'inspirer. Il faut répéter ce geste trois fois. Il termine le massage général.

Gassho et zazen

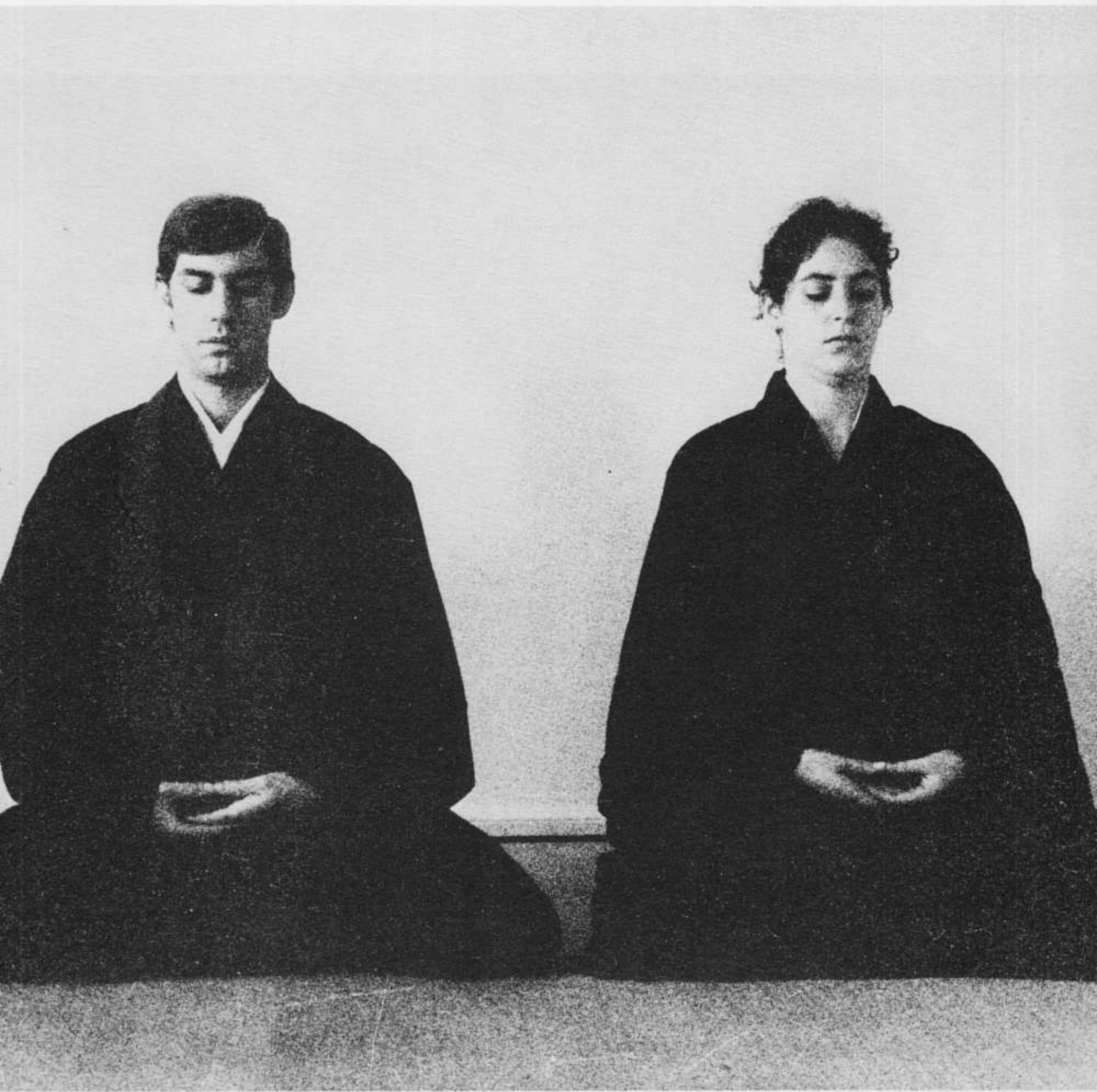
*Les deux partenaires se sont relevés
et se saluent en gassho.*







Et, traditionnellement, lors des sesshins dirigées par Maître Deshimaru ou un de ses assistants, un tel massage pratiqué dans le dojo est suivi de la méditation en zazen que voici, expliquée par lui :



La pratique de zazen est le secret du zen. *Zazen est difficile, je le sais. Mais, pratiqué quotidiennement, il est très efficace pour l'élargissement de la conscience et le développement de l'intuition. Zazen ne dégage pas seulement une grande énergie, c'est une posture d'éveil. Pendant sa pratique, il ne faut pas chercher à atteindre quoi que ce soit. Sans objet, il est seulement concentration sur la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit.*

La posture. *Assis au centre du zafu (coussin rond), on croise les jambes en lotus ou en demi-lotus. Si l'on rencontre une impossibilité, et qu'on croise simplement les jambes sans mettre un pied sur la cuisse, il convient néanmoins d'appuyer fortement sur le sol avec les genoux. Dans la position du lotus, les pieds pressent sur chaque cuisse des zones comprenant des points d'acupuncture importants correspondant aux méridiens du foie, de la vésicule et du rein. Autrefois, les samouraïs stimulaient automatiquement ces centres d'énergie par la pression de leurs cuisses sur le cheval.*

Le bassin basculé en avant au niveau de la cinquième lombaire, la colonne vertébrale bien cambrée, le dos droit, on pousse la terre avec les genoux et le ciel avec la tête. Menton rentré, et par-là même nuque redressée, ventre détendu, nez à la verticale du nombril.

La pratique

Une fois en position, on met les poings fermés (en serrant le pouce) sur les cuisses près des genoux, et l'on balance le dos bien droit, à gauche et à droite, sept ou huit fois en réduisant peu à peu le mouvement jusqu'à trouver la verticale d'équilibre. Alors on salue (gassho), c'est-à-dire que l'on joint les mains devant soi, paume contre paume, à hauteur d'épaules, les bras pliés restant bien horizontaux. Il ne reste plus qu'à poser la main gauche dans la main droite, paumes vers le ciel, contre l'abdomen ; les pouces en contact par leur extrémité, maintenus horizontaux par une légère tension, ne dessinent ni montagne ni vallée. Les épaules tombent naturellement, comme effacées et rejetées en arrière. La pointe de la langue touche le palais. Le regard se pose de lui-même à environ un mètre de distance. Il est en fait porté vers l'intérieur. Les yeux, mi-clos, ne regardent rien — même si, intuitivement, on voit tout !

La respiration joue un rôle primordial. L'être vivant respire. Au commencement est le souffle. La respiration zen n'est comparable à aucune autre. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel. Si l'on est concentré sur une expiration douce, longue et profonde, l'attention rassemblée sur la posture, l'inspiration viendra naturellement. L'air est rejeté lentement et silencieusement, tandis que la poussée due à l'expiration descend puissamment dans le ventre. On « pousse

sur les intestins », provoquant ainsi un salutaire massage des organes internes. Les maîtres comparent le souffle zen au mugissement de la vache ou à l'expiration du bébé qui crie aussitôt né.

L'attitude de l'esprit. La respiration juste ne peut surgir que d'une posture correcte. De même, l'attitude de l'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture physique et la respiration. Qui a du souffle vit longtemps, intensément, paisiblement. L'exercice du souffle juste permet de neutraliser les chocs nerveux, de maîtriser instincts et passions, de contrôler l'activité mentale. La circulation cérébrale est notablement améliorée. Le cortex se repose, et le flux conscient des pensées est arrêté, tandis que le sang afflue vers les couches profondes. Mieux irriguées, elles s'éveillent d'un demi-sommeil, et leur activité donne une impression de bien-être, de sérénité, de calme, proche du sommeil profond, mais en plein éveil. Le système nerveux est détendu, le cerveau « primitif » en pleine activité. On est réceptif, attentif, au plus haut point, à travers chacune des cellules du corps. On pense avec le corps, inconsciemment, toute dualité, toute contradiction dépassée, sans user d'énergie. Les peuples dits primitifs ont conservé un cerveau profond très actif. En développant notre type de civilisation, nous avons éduqué, affiné, complexifié l'intellect, et perdu la force, l'intuition, la sagesse liées au noyau interne du cerveau. C'est bien pourquoi le zen est un trésor inestimable

pour l'homme d'aujourd'hui, celui, du moins, qui a des yeux pour voir et des oreilles pour entendre. Par la pratique régulière de zazen, chance lui est donnée de devenir un homme nouveau en retournant à l'origine de la vie. Il peut accéder à la condition normale du corps et de l'esprit (qui sont un) en saisissant l'existence à sa racine.

Assis en zazen, on laisse les images, les pensées, les formations mentales, surgissant de l'inconscient, passer comme nuages dans le ciel — sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Comme des ombres devant un miroir, les émanations du subconscient passent, repassent et s'évanouissent. Et l'on arrive à l'inconscient profond, sans pensée, au-delà de toute pensée (hishiryo), vraie pureté. Le zen est très simple, et en même temps bien difficile à comprendre. C'est affaire d'effort et de répétition — comme la vie. Simplement assis, sans but ni esprit de profit, si votre posture, votre respiration et l'attitude de votre esprit sont en harmonie, vous comprenez le vrai zen, vous saisissez la nature de Bouddha.

Dans la même série

Jacques CHOQUE

*Yoga et expression corporelle
pour enfants et adolescents*

Yoga pour futures mamans

*Yoga et troisième âge
(en préparation)*

*

Jean-Noël ORTEGA

*Avec les mains nues.
L'esprit et le geste dans les arts martiaux*

Initiation aux **MASSAGES** **ZEN**

Ce massage simple et sans danger, qui reprend certains éléments du shiatsu et du do-in, se montre fort utile dans la vie quotidienne : dans notre société stressée il est nécessaire de dénouer les nœuds du corps-esprit. Et si la pratique de la méditation zen permet une dépollution psychique et aussi physique par la concentration sur la respiration et la posture droite, de même le fait de connaître les gestes de ces massages que nous allons présenter aident à équilibrer notre santé mentale et corporelle. Dans sa simplicité il est créateur d'un bien-être radical qui débouche sur une fusion accrue avec sa propre énergie et avec celle du cosmos. Créateur de détente, il peut aussi être considéré comme une thérapie de prévention : lors des périodes froides ou pluvieuses en particulier sa pratique hebdomadaire amène un renforcement de la résistance spécifique de chacun. Et cette technique s'avère aussi être une extraordinaire expérience de découverte de soi et de l'autre ainsi que des potentialités cachées que nous recelons. Il est créateur d'énergie vitale, de ki.



9 782226 032089

Couverture
Didier Thimonier

ISBN 2-226-03208-8

69,00 F TTC