Yam Kang & Toksen

Yam Kang & Toksen sont des pratiques issues de la médecine Lanna, la Médecine pré-Bouddhique Thaïlandaise. Ces enseignements, vieux de plusieurs milliers d'années, tirent leur origine dans la culture chamanique de l'Asie du sud-est. Dans le patrimoine culturel de la Médecine Lanna, les textes les plus anciens mettent en avant que cette voie est un chemin qui permet de trouver un sens à la vie et de soigner l'être dans sa globalité, corps/esprit, sans distinction.

MEDECINES TRADITIONNELLES ASIATIQUES

Aujourd'hui les connaissances de ce lointain passé nous rattrapent et un pont semble tout à coup s'établir entre la recherche médicale moderne et les connaissances antiques de cette culture.

Yam Kang est une méthode de guérison par le feu permettant de soulager certains types de douleurs particulières telles que douleurs articulaires, musculaires et tendineuses. Cette pratique vieille de plusieurs milliers d'années fait également disparaître les tensions et possède un effet antalgique qui relaxe le corps et éradique la douleur, avec un maximum d'efficacité. Yam Kang nécessite plusieurs préparations à base de Plai (*Amomum montanum*) d'huile de sésame, d'alcool, d'eau et de diverses formules «mantriques» pour la propagation de la chaleur, la protection du feu et l'action de guérison.

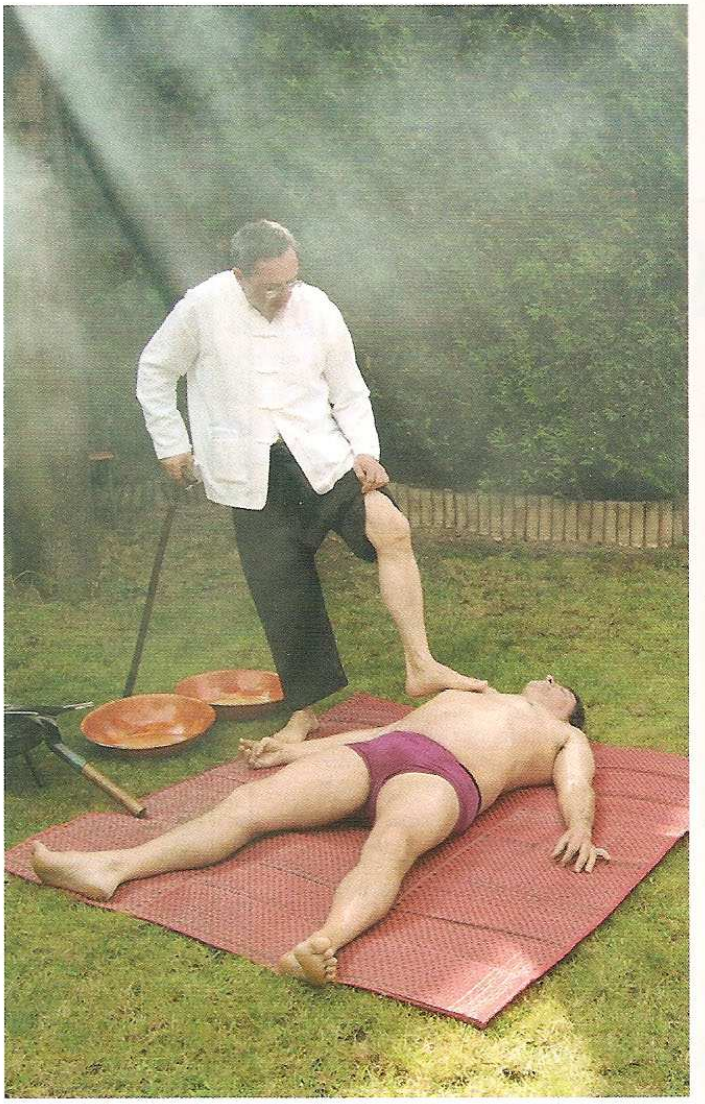
Dans la pratique de Yam Kang le massage se fait avec le pied.

A l'aide d'un feu de charbon de bois, la chaleur est diffusée dans une plaque d'acier où le thérapeute va venir puiser, à travers la voûte plantaire, la chaleur qu'il va véhiculer au corps du receveur.

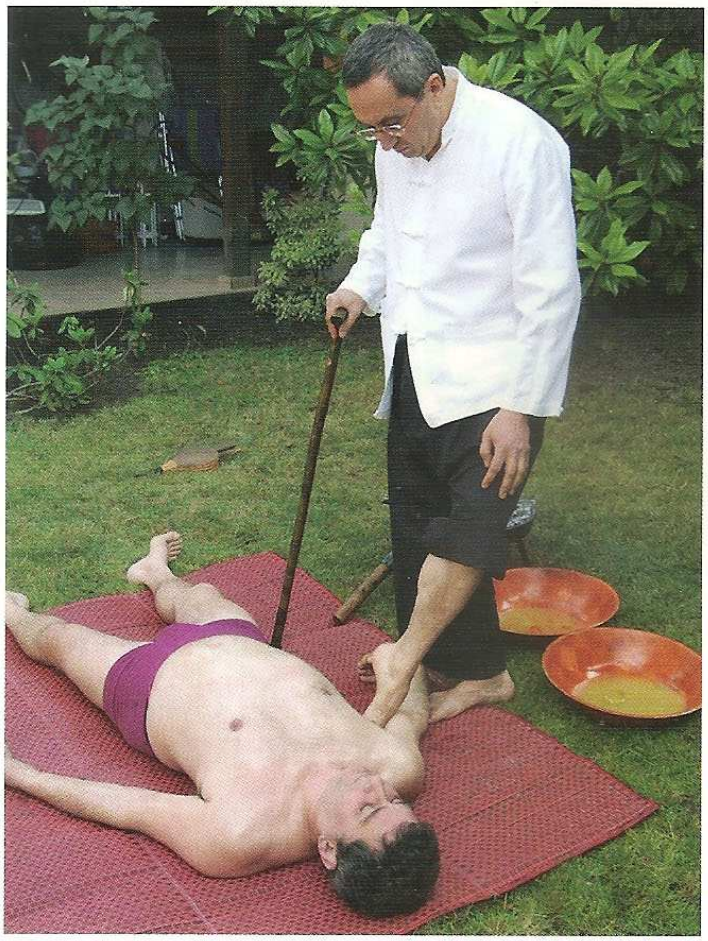
Les zones douloureuses sont traitées en priorité, puis l'ensemble du corps sera massé selon le parcours des lignes énergétiques.

Un certain nombre de manipulations peut aussi intervenir lorsque nécessaire.

Maître Boonchu Chantaraput explique que cette méthode tire son origine au coeur des anciennes pratiques chamaniques issues d'Asie.



Par Patrice Lakhdari



De multiples actions thérapeutiques

Chaque ingrédient, nécessaire à la préparation, doit être dosé et entraîne une action spécifique :

- **L'huile de sésame** utilisée pour la pratique doit être extraite de la graine en 1ère pression à froid à partir d'un jus peu filtré.

C'est une huile restructurante qui prévient le dessèchement de la peau lors de l'application de la chaleur. Ce jus brut était déjà utilisé chez les Celtes et les Babyloniens dans la composition de remèdes contre les maladies articulaires.

- **La racine de Plai** utilisée est un rhizome récolté en Thaïlande, de préférence en février, car il est à cette époque beaucoup plus riche en principes actifs et donnera de meilleurs effets, surtout au niveau de l'action anti-inflammatoire et analgésique.

Il est intéressant de noter qu'actuellement plusieurs publications scientifiques sur le Plai corroborent les données de la médecine Lanna, vieille de plusieurs milliers d'années. Ainsi, on constate que l'université d'Odense au Danemark, grâce à l'un de ses spécialistes mondialement connu pour ses recherches, le docteur Krishna Srivastava, vient de démontrer scientifiquement le rôle du Plai dans le traitement de l'arthrite rhumatoïde d'une part et d'autre part, la même université met en avant l'efficacité du Plai dans le traitement des migraines où il agit, comme l'aspirine, sur la prostaglandine, hormone impliquée dans le processus de réponse à l'inflammation. Des recherches encore plus récentes attribueraient également au Plai des propriétés anti-cancer.

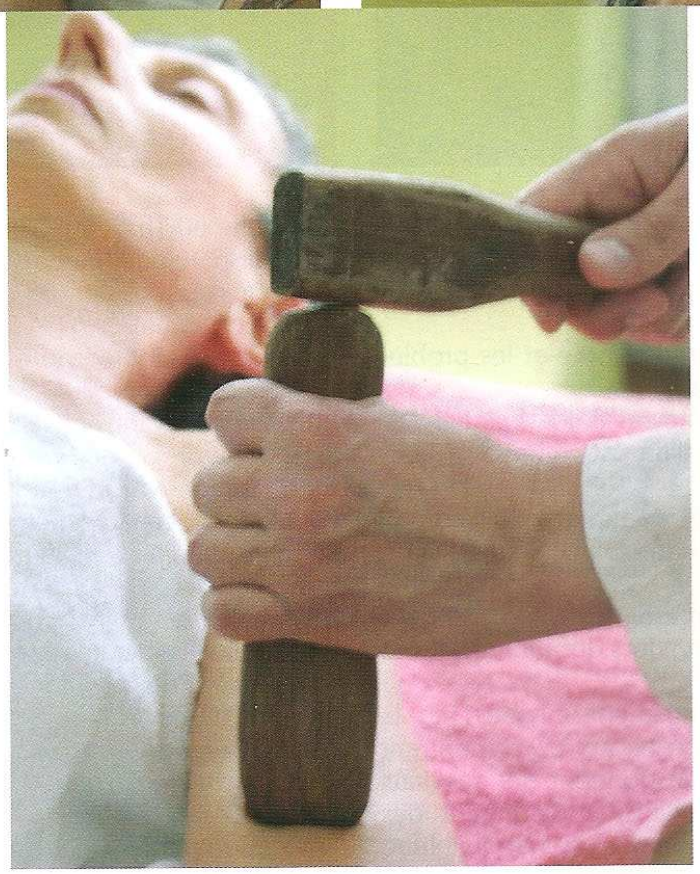
- **L'alcool**, utilisé pour la préparation, possède une fonction vasodilatatrice et permet également l'extraction des principes actifs en rendant soluble les éléments du mélange. Sur le plan chimique, la structure amphiphile de l'alcool, en relation avec les propriétés des tensioactifs, lui confère une affinité particulière pour les interfaces de type air/eau et eau/huile, très largement utilisés dans la pratique de Yam Kang, et permet par conséquent d'abaisser l'énergie libre de ces interfaces. En mécanique des fluides ce phénomène est connu pour être à la base de la stabilisation de systèmes dispersés permettant de fixer les molécules hydrophobes et hydrophiles. Il est intéressant de constater que les anciens avaient déjà saisi ces propriétés, il y a plus de trois mille ans.

- **Les mantras** ont un rôle essentiel. Ils sont au nombre de trois. Le premier va permettre au thérapeute de se protéger de la chaleur et de la brûlure du feu. Le second permet de véhiculer la chaleur dans le corps du patient. Le troisième intervient dans l'action de guérison.

L'huile de sésame

L'huile de sésame pénètre la peau et facilite la guérison grâce aux principes actifs véhiculés par la racine de plai. L'huile de sésame est une huile riche en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) qui sont des acides que l'organisme ne peut synthétiser par lui-même ou alors en quantité insuffisante. Ils doivent donc être apportés par

l'alimentation.
C'est une huile restructurante, elle adoucit et prévient le dessèchement de la peau. Elle a également l'effet d'un écran solaire car elle absorbe les rayons ultraviolets. Elle convient à la fois à la peau, aux ongles et aux cheveux.
Il est nécessaire d'utiliser une huile extraite de la graine en 1ère pression à froid à partir d'un jus peu filtré, puis la conserver à l'abri de la lumière.
Chez les Celtes et les Babyloniens, l'huile de sésame était déjà utilisée dans la composition des remèdes contre les maladies articulaires.
Elle est recommandée contre la déminéralisation et elle possède un effet tonifiant sur le foie et les reins.



C'est une huile qui a un rôle antioxydant (au cours des réactions chimiques qui se produisent dans notre corps, se forment des substances appelées «radicaux libres» qui peuvent endommager nos cellules.
Certains sels minéraux (sélénium ou le zinc) et certaines vitamines (E et C) sont connus pour contribuer à neutraliser les radicaux libres : ce sont des antioxydants qui participent également au renforcement de nos défenses immunitaires. Ils sont apportés en quantité suffisante lors d'une alimentation équilibrée (légumes, fruits, poissons, viandes, huile de colza et d'olives).
L'alcool facilite la pénétration de l'huile.

Les vertus du Plai

Le plai (*Zingeber Cassumunar*) de son nom botanique latin *Amomum montanum*, est probablement originaire de l'Inde. On le cultive aujourd'hui dans toute l'Asie tropicale.
Ses vertus sont nombreuses :
Carminatif (permet l'expulsion des gaz intestinaux), stimulant de l'estomac, contre diarrhée
Analgésique (ou antalgique, prévient ou diminue la sensation de douleur), anti-inflammatoire, anti-viral

Diurétique
Fébrifuge (qui enraye la fièvre)
En Asie du Sud-est il entre dans de nombreuses pharmacopées traditionnelles :
En Thaïlande on l'utilise contre l'asthme et les problèmes articulaires depuis 2500 ans.
Au Laos, contre les abcès, les fièvres et les coliques.
En Malaisie on l'utilise essentiellement comme vermifuge.
En Indonésie, c'est un réflexe thérapeutique courant, pour sa fonction antalgique, contre le mal de tête où on l'utilise en cataplasme.
En Chine il est utilisé depuis plusieurs milliers d'années comme sudorifique, expectorant lors des rhumes et des refroidissements.
Plusieurs autres études actuellement menées par la médecine moderne, en Europe et aux U.S.A montrent que les principes actifs du Plai donnent des résultats particulièrement intéressants dans le traitement des douleurs de l'arthrose et des rhumatismes et qu'il lutte efficacement contre l'hypercholestérolémie.

Tok Sen

Tok Sen est mentionné dans les canons de la médecine Lanna comme originaire de Chine. La pratique fut introduite en Thaïlande il y a 3 000 ans. Elle a pratiquement disparu aujourd'hui.
Elle s'appuie sur le parcours des méridiens où elle réajuste la circulation de l'onde énergétique en défaisant la stase. Tok Sen remplace l'aiguille traditionnelle de l'acupuncteur par des instruments taillés dans du bois d'Olaka ayant subi la foudre. Le bois d'Olaka quand il a été foudroyé, porte en lui une énergie particulièrement apte à véhiculer la vibration et réveiller l'énergie (Qi) dans les canaux énergétiques du corps.
Selon la théorie des grands classiques de la Médecine traditionnelle Chinoise, durant notre parcours embryonnaire, le souffle vital a tracé au travers des couches tissulaires, les canaux énergétiques, connus en France sous le nom de méridiens.
Certains de ces canaux ont pour fonction de réajuster les désordres internes en équilibrant les insuffisances et les débordements.
Chaque canal est par ailleurs porteur d'une qualité énergétique qui lui est propre. Cette onde qui circule dans les méridiens est aussi le vecteur qui assure le lien continuel entre le corps et l'esprit. Lorsque pour de multiples raisons la circulation énergétique est contrariée ou que le traitement par l'acupuncture ne répond pas, Tok Sen est une méthode très efficace pour rétablir l'harmonie du corps énergétique.