

Massage thaï : la guérison au bout des doigts

Enseigné dans les universités de Thaïlande, le nuad bo rarn est une thérapie anti-stress qui restaure les énergies vitales par simple pression sur le corps.

Le massage thaïlandais est né il y a plus de 2000 ans, à la suite de l'arrivée, en Thaïlande, de médecins et de moines bouddhistes venus de l'Inde où il s'intégra à la médecine traditionnelle locale. Pour le préserver, ce savoir, initialement oral, fut progressivement retranscrit sur des blocs de feuilles de palmier qui disparurent presque toutes lors du sacage de la ville d'Ayuthaya en 1767 par les Birmans.

Les quelques fragments qui échappèrent à cette destruction servirent de base aux dessins que l'on retrouve aujourd'hui encore sur les murs du temple (Wat Po) à Bangkok, dont la construction débuta en 1832. Inspiré de la philosophie ayurvédique, le système thaï considère que toute forme de vie est animée par une énergie invisible, le prana. Selon la tradition indienne, le prana circule dans le corps par les nadis, un réseau de 72.000 canaux énergétiques. Lorsque l'énergie est blo-

quée ou restreinte, un déséquilibre s'ensuit et entraîne des problèmes de santé. Pour traiter le corps tout entier, incluant les organes internes, le massage thaïlandais se concentre sur dix des nadis, qui sont nommés sen.

Traditionnellement, l'art du massage thaïlandais était transmis oralement, de maître à élève, dans les temples bouddhistes et dans les familles. Vers la fin des années 1980, avec la résurgence des approches traditionnelles, autant en Occident qu'en Orient, et la parution, en 1990, du premier ouvrage rédigé en anglais sur le sujet, le massage thaïlandais est sorti de l'ombre. Un nombre croissant de professionnels de la santé se sont rendus en Thaïlande pour l'étudier, et ont par la suite fondé diverses écoles. En Thaïlande, le massage est considéré comme un traitement thérapeutique et se pratique, entre autres, dans les hôpitaux. Historiquement le nuad thai est attribué à Shivaga



Komarapaj, mentionné dans le canon bouddhique pali à la fois en tant que contemporain et ami du Bouddha Sakyamuni. Shivaga Komarpaj était le médecin personnel du roi Bimbisara de Magadha et de la congrégation des moines bouddhistes à l'origine de la première shanga. Il fait encore aujourd'hui l'objet d'un culte fervent et de nombreux autels et rituels associant offrandes et prières de dédicaces (wai khru) lui sont dédiés tant par les praticiens de la médecine naturelle, les écoles de massage, que par les guérisseurs et chamanes du nord et du sud de la Thaïlande.

Si le nuad thai revendique à juste titre une descendance indienne et plus particulièrement bouddhiste, l'ensemble des maîtres et spécialistes reconnaissent toutefois, sans équivoque, l'influence et les apports considérables hérités de la culture chinoise.

À l'origine le nuad thai fut essentiellement transmis selon une filiation de maîtres à disciples et aujourd'hui encore, en dehors des centres de formation institutionnalisés, plusieurs thérapeutes et guérisseurs conservent des techniques confidentielles qu'ils gardent pré-

cieusement et ne partagent qu'exceptionnellement. Actuellement la pratique du nuad thai s'est largement ouverte en Thaïlande. Les écoles fleurissent, chaque année plus nombreuses et, l'enseignement tend de plus en plus vers une pratique standardisée.

En Asie, que se soit en Thaïlande, au Laos, en Birmanie ou en Chine, le massage constitue un art de vivre totalement intégré à la vie quotidienne. Homme ou femme, chacun y a recours sans distinction d'âge, de sexe ou de catégorie sociale et il se pratique très largement dans le cadre familial,

traditionnellement la transmission des techniques de massage se faisant de la mère vers la fille.

En Occident, plusieurs termes sont utilisés pour désigner le massage thaïlandais, notamment, nuad

Force est de constater que ces dernières années les thérapeutes en médecine holistique ont vu venir à eux de plus en plus d'êtres malheureux, parfois abîmés, qui présentaient souvent une absence totale de biorhythmicité, ce que nous appelons en Occident les maladies psychosomatiques. Pour la médecine bouddhiste ces maladies psychosomatiques sont principalement liées au fait que les rythmes organiques, viscéraux et physiologiques ne s'accordent pas. Autrement dit, les rythmes ne travaillent pas ensemble, tels les instruments d'un orchestre qui ne joueraient pas en accord.

Le nuad thaï, parce qu'il prend en compte l'individu dans toute sa dimension, constitue une réponse bien adaptée à ce type de problématique. En effet, le nuad thaï travaille sur la circulation de l'énergie dans les sen (canaux ou méridiens) en favorisant le parcours de l'onde énergétique. Il travaille sur les étirements tissulaires dont il permet de libérer les nœuds. Il mobilise l'ensemble des articulations du corps, qui sont des lieux importants de blocage énergétique. Il stimule la circulation sanguine et lymphatique, travaille de façon extrêmement directe et efficace sur les chaînes ganglionnaires neuro végétatives dans le but d'optimiser la réponse de l'énergie défense/protection du corps. Enfin, il permet l'évacuation du stress, renforce la souplesse et élimine les toxines.

Les sen sont les canaux énergétiques issus de l'approche bouddhique et que l'on retrouve dans les tantras de la médecine tibétaine. C'est à travers ces canaux que circule l'énergie vitale du corps. Ils jouent le

même rôle que les méridiens d'acupuncture chinois. Dans la médecine thaï les sen font référence à trois type de circuits énergétiques différents

- les black lines ou veines
- les red lines ou artères
- les white lines ou nerfs

Plusieurs professionnels de la santé (massothérapeutes, physiothérapeutes, ostéopathes, infirmières, instructeurs de yoga et de méditation) utilisent le massage thaïlandais comme approche complémentaire. En Occident, les thérapeutes pratiquent en cabinet privé, dans les écoles de massage, les centres de santé et de soins esthétiques.

Pour s'initier au massage thaïlandais, plusieurs ateliers sont régulièrement offerts. Les ouvrages et les vidéos sur le sujet sont de bons outils pour s'introduire à l'approche. La plupart des livres fournissent des illustrations des mouvements à effectuer, étape par étape, et les bandes vidéo font la démonstration d'une séance complète.

Aucun organisme officiel ne régit les normes de pratique et de formation du massage thaïlandais. Chaque école établit son propre programme, même en Thaïlande. Avant de vous inscrire à une session, vérifiez si l'intervenant fait partie d'une association professionnelle (de massothérapie ou de massage thaïlandais), quelle est sa formation, et demandez des références.

■ Patrice LAKHDARI
(Responsable de Formation de l'A.N.K.)
www.nei-kung.com
Tél. 06 62 28 63 96.

A lire...

«Le massage thaï traditionnel»
Suwanachoti Micky, Ortega Marie-Galya. Nuad Bo'Rarn, Edition Guy Trédaniel, France



bo'rarn, nuat, nuad phaen, massage thaï et massage-yoga. Bien qu'il n'existe aucun organisme officiel qui régit la pratique, l'International Thai Therapists Association regroupe de nombreux thérapeutes pratiquant le massage thaïlandais dans le monde. L'organisme a mis au point un code d'éthique et diffuse l'information se rapportant à la formation offerte en Thaïlande.

La France comme une grande partie des pays occidentaux se passionne de plus en plus pour ces méthodes traditionnelles venues d'Asie.

MASSAGE THAI

FORMATION PROFESSIONNELLE DIPLOMANTE

- NUAD THAI (MSSAGE TRADITIONNEL)
- LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAI
- TOKSEN
- YAM KANG

ANK
WWW.NEI-KUNG.COM

ASSOCIATION NEI-KUNG
1, RUE DE L'ENCHEVAL 75019 PARIS

TEL: 06.62.28.63.96
01.42.40.35.46