

**Le
massage
thaïlandais**

C. Galloppini-Blanc

Editions Recto Verso

Les origines et l'histoire du massage Thaï

La naissance du massage thaï nous vient de l'Inde. Son fondateur connu sous le nom de, Jivaka Kumar Bhaccha, y vécut comme contemporain et ami de Bouddha il y a plus de 2500 ans. Il était grand maître en pharmacopée (plantes et minéraux). De ce fait le " Nuad " est très lié à la philosophie et aux traditions bouddhiques. En dehors de ses vertus thérapeutiques, les moines l'utilisent comme pratique spirituelle, pour la méditation et l'étude des textes sacrés. Ce massage est très particulier : il tient du Shiatsu, du massage Taoïste, du massage Ayurvédique Indien et du yoga. C'est sa philosophie, sa thérapie subtile, ses caractéristiques propres qui en font toute son originalité.

La théorie du massage Thaï

Le fondement théorique du massage Thaï est basé sur le concept de lignes invisibles d'énergie cheminant dans le corps, nous parlons d'un véritable réseau très complexe de 72000 lignes appelées "Sen", lignes d'énergie utilisées en "Nuad" Ces lignes relient toutes les parties du corps, dont une dizaine d'entre elles sont utilisées dans le massage Thaï, sur lesquelles sont situés d'importants points d'acupuncture Les dix "Sen" suffisent au traitement du corps entier et de ses divers organes. L'objectif est d'équilibrer les fonctions des quatre éléments fondamentaux du corps :

la terre : les os et les muscles

l'eau : le sang et les sécrétions

le feu : la digestion et le métabolisme

l'air : la respiration et la circulation sanguine

En Thaïlande, le massage est pratiqué dans les centres médicaux, les temples et dans le cadre familial. Se faire masser fait partie, depuis des siècles, du quotidien. Il favorise une bonne circulation des énergies et une meilleure activité quotidienne.

Les différents styles et techniques

En Thaïlande, il existe deux styles du massage Thaï :

Le style du "Nord", enseigné à l'hôpital de médecine traditionnelle de Chiang Mai, travaille d'avantage sur les étirements, les mobilisations, sur les lignes d'énergie Le style du "Sud" dispensé à l'école du temple de Wat Pho à Bangkok, qui travaille davantage sur les pressions, la précision des points réflexes, les nerfs et les tendons, apportant un effet particulièrement rapide et tonifiant de l'énergie. Ces deux techniques bien que différentes ont par ailleurs les mêmes objectifs spirituels et thérapeutiques.

Le "Nuad" ne doit pas être douloureux, ni pénible, pour le masseur ou le patient. Le masseur veillera d'être à l'écoute de toutes les réactions du patient.

Les positions, les séquences et les enchaînements du massage Thaï s'effectuent dans un ordre précis. Chaque exercice a sa fonction, et prépare souvent le corps à l'exercice suivant. La technique des lignes est importante avec son échauffement et sa préparation musculaire pour obtenir une meilleure efficacité de l'acupression des points. Les exercices de yoga ont leurs importances chez le masseur pour qu'il acquiert une souplesse physique et mentale pendant la pratique du "Nuad". La durée d'un massage complet est de deux heures au minimum, pour en avoir pleinement les bénéfices des différentes techniques.

LE DEROULEMENT DU MASSAGE THAI

Choisissez un endroit calme et harmonieux, en vous donnant les meilleures conditions pour réaliser ce massage.

Il se pratique habillé, en tenue souple et naturelle (coton, lin, soie) au sol. Vous pouvez vous installer sur un futon, ou un piqué confortable, voir plusieurs couches de couvertures.

Les questions à poser avant le massage

Souffrez-vous d'une maladie chronique ou aiguë ?

Avez-vous subi une intervention chirurgicale dernièrement ?

Souffrez-vous de problèmes cardiaques, veineux, d'hyper ou d'hypotension, de maladie ou de troubles gastro-intestinaux. Avez-vous un problème avec un membre de votre corps, fracture, inflammation, entorse. Chez la femme ; problèmes gynécologiques, est-elle enceinte ?

Les contre-indications au massage Thaï

Tous les problèmes et troubles cardiaques, les cancers, le diabète

Les problèmes veineux importants : varices, phlébites, artériosclérose.

Les inflammations musculaires, fracture des membres, entorse, blessure ouverte,

Les maladies aiguës, fièvre

Les précautions à prendre pendant le massage

Ne pas masser sur les os ou la colonne vertébrale.

Ne pas effectuer de compression sanguine aux personnes présentant des troubles circulatoires ou ayant des problèmes de tension. Ne pas exercer des pressions sur les genoux. Pour toutes maladies chroniques ou si vous n'êtes pas sûre, demander l'avis du médecin. Si vous n'êtes pas à l'aise avec une posture, ne pas la faire.

Les bienfaits du massage Thaï

Il n'y a pas de limite d'âge pour recevoir un massage Thaï. Comme toutes autres formes de techniques, le massage est la plus ancienne thérapie médicale de l'histoire de l'humanité. Le " Nuad " apporte un bien-être dans toute sa globalité autant physique que psychique et spirituelle. Il apporte une très grande détente, l'assouplissement des articulations, l'apaisement des douleurs.

Il harmonise et équilibre l'énergie qui circule dans notre corps.

A quelle fréquence peut-on recevoir un massage ?

Il n'y a pas de règle. Je recommande une fois par semaine en période de trouble ou de stress, une fois par mois, ou à chaque saison, pour entretenir une bonne santé, et vitalité.

Définitions des différentes techniques utilisées

La définition des " Sen " : les "Sen" sont un réseau de canaux dans lequel circule le Qi, ils sont invisibles anatomiquement, mais perceptibles à celui qui a su développer sa sensibilité.

Le "Qi" : ce mot est peu connu des occidentaux. Le "Qi" est le terme employé pour nommer la force vitale de l'univers. Le "Qi" n'a ni commencement ni fin ; il est vibration. Il est à la fois énergie et esprit.

Le "hara" : ce mot japonais désigne le centre vital situé environ trois doigts au-dessous du nombril. Nous trouvons cette notion dans la tradition chinoise appelé «Tan d'ien», dans la tradition indienne il est nommé "Chakra". Dans toutes ces traditions, ce centre est la source de la force vitale, source d'enracinement, de transformation. C'est le centre de gravité du corps. La conscience est focalisée sur ce centre.

Le souffle, les mouvements et les sons ont leur source en lui. Dans le "Nuad" les mouvements sont centrés dans le "hara" et se transmettent ensuite aux bras.

Cela explique pourquoi dans le massage Thaï, nous travaillons toujours avec les bras tendus, de manière qu'il n'y ait aucune déperdition énergétique et, afin de préserver le dos de toute tension inutile.

Les pressions : elles se pratiquent sur les points situés le long des lignes d'énergie "Sen", appelés "méridiens" en acupuncture, et "nadis" dans la médecine et la tradition indienne. Pour effectuer les pressions nous utilisons les pouces, les genoux, les coudes, les pieds et les avants-bras. Les pressions agissent pour dis-

perser, soit les excès d'énergie ou de tension, soit pour tonifier une région faible et vide. Les pressions agissent sur les muscles, les tendons, la circulation, mais surtout sur les différents points situés sur le parcours des "Sen".

Les compressions circulatoires : le but est de libérer le flux circulatoire et le "Qi". Elles sont pratiquées sur l'aîne, et l'aisselle. Elles favorisent l'élimination des déchets dans les artères et revitalisent intensément l'énergie. Il est interdit de les appliquer chez les personnes ayant des contre-indications cardiaques et circulatoires.

Les mobilisations articulaires : ce sont des mises en tensions qui libèrent le corps en douceur de ses raideurs, apportant l'assouplissement des articulations et un mouvement aisé et fluide.

Les étirements ou stretching : ils favorisent l'assouplissement de tout le corps, et procurent une détente profonde éliminant le stress en profondeur. Les étirements sont particulièrement importants dans le Thaï massage. Les articulations raides et douloureuses résultent de blocages et empêchent la circulation du "Qi" et du sang.

LA STRUCTURE D'UN MASSAGE COMPLET

La partie antérieure du corps

Quand votre patient sera installé confortablement au sol, prenez un instant de recueillement pour vous aider à vous concentrer avant de commencer le massage. En massage Thaï nous commençons par la partie antérieure du corps.

Pour le travail d'assouplissement et d'échauffement des pieds. Prenez votre temps. Soyez souple pendant tout votre massage en contrôlant votre position. Je vous rappelle à garder vos bras bien tendus, vos épaules relâchées et de travailler avec un rythme lent, une respiration profonde et calme, qui peut être adaptée à celle du patient.

Le travail des pieds

Travaillez les deux pieds simultanément.

- Utilisez la paume de vos mains et pressez les pieds du patient vers l'extérieur, dans un mouvement de va-et-vient, des talons aux gros orteils. Trois fois.



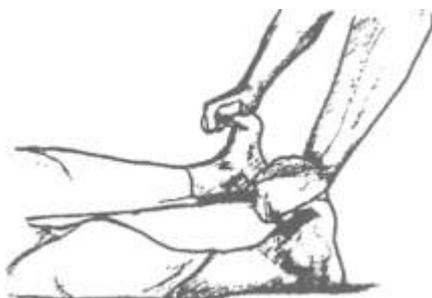
- Croisez un pied l'un sur l'autre, et appuyez vers le bas, trois fois changer de position.



- L'extension des deux pieds vers le bas, la pression s'exerce en direction du sol, trois fois.



- La flexion des deux pieds vers le haut s'effectue en étirant simultanément par une pression dirigée vers la tête du patient. Trois fois.



L'acupression de la plante des pieds (voir annexes)

A l'aide de vos pouces effectuez simultanément des pressions sur les deux pieds, au minimum 3 passages.

En travaillant ainsi vous couvrez une grande partie des points d'acupression représenté à l'illustration.



1. cerveau, sinus
2. cervelet
3. colonne vertébrale
4. thyroïde
5. yeux
6. oreilles
7. cœur
8. poumons
9. foie
10. plexus solaire
11. estomac
12. rein
13. gros intestins
14. intestins grêle
15. système lymphatique
16. stimulation hormonale M
17. fertilité féminine
18. région du thorax
19. nerf sciatique

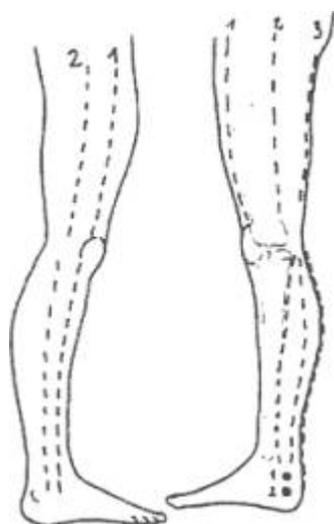
La relaxations des articulations des pieds

Enchaînez le travail un pied après l'autre.

- Effectuez des rotations de la cheville dans les deux sens.
 - Exercez une torsion du pied, trois positions, en partant du talon jusqu'aux orteils. Changez de main et faites l'exercice dans l'autre sens.
 - Localisez entre les deux malléoles, un petit creux que vous pressez à l'aide des pouces l'un sur l'autre. Ce point est indiqué en cas de douleurs au genou ainsi que de maux de tête.
 - Travaillez entre les tendons soit par pressions avec vos doigts ou vos pouces, soit en effectuant des mouvements circulaires.
 - Terminez par l'étirement des orteils un après l'autre, en tirant un coup léger mais ferme.
- Attention : le craquement des orteils ne doit pas être effectué plus d'une fois. Répétez les exercices sur l'autre pied.

Pour conclure le massage des pieds, effectuez des pressions aux extrémités des orteils, et répétez les exercices d'échauffement et d'assouplissement, (voir pages 5 et 6).

Les lignes d'énergie des jambes



Les lignes des jambes internes et externes.

- Montez et descendez le long des lignes des jambes, en exerçant une pression de la paume de vos mains, en travaillant avec les bras tendus, avec le poids de votre corps, deux à trois fois au minimum, et en commençant par les lignes des jambes internes.
- Exercez les pressions avec un pouce après l'autre, ou avec les deux ensemble.





- Maintenez la pression quelques secondes et relâchez. Travaillez de cette manière chaque ligne aller et retour du talon au genou, puis les lignes des cuisses, et terminez par les pressions palmées.
- Effectuez les pressions avec la paume de vos mains et travaillez les 2 lignes externes du talon au genou aller et retour, puis les 2 lignes de la cuisse en terminant par les pressions de la paume de vos mains. Attention : Epargnez les genoux qui sont sensibles.

Le blocage de la circulation du sang des deux jambes

Remontez par pressions de la paume des mains le long des deux jambes jusqu'au-dessous de l'aîne et cherchez le pouls des deux côtés. A l'aide de la paume de vos mains, bloquez la circulation du sang en vous servant du poids de votre corps, et maintenez cette position 30 à 40 secondes et sans trembler. Relâchez la pression lentement, mais pas brusquement. Cet exercice nettoie les vaisseaux sanguins et favorise l'irrigation sanguine. Informez votre client de beaucoup boire d'eau : ce massage étant drainant et nettoyant.

Attention : ne pas faire cet exercice en cas de maladie cardiaque, d'hypertension et de varices.



Les exercices sur chaque jambe

- Repliez la jambe du patient. Si le patient à une difficulté à poser au sol son genou, glissez un petit coussin sous son genou.
- Effectuez avec la paume de vos mains des pressions aller et retour sur les lignes intérieures, en évitant le genou.



- Remettre la jambe pliée, avec votre pied maintenez le pied du patient au sol, et à l'aide de vos mains détendez le mollet, effectuez des pressions en aller et retour, sur la ligne d'énergie du mollet.



- Entrelacez vos mains, et effectuez des pressions aller et retour sur la cuisse.



- Couchez la cuisse du patient sur sa cuisse allongée, posez une main sur son genou pour stabiliser et de l'autre effectuez des pressions avec la paume de la main aller et retour.



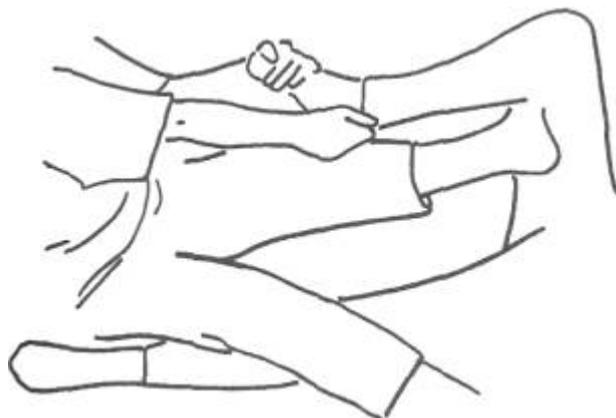
- Placez le pied du patient dans l'aine de votre cuisse, empaumez son genou et exercez des pressions avec l'autre main sur la jambe allongée, ainsi que des pressions avec la paume de votre main sur toute la partie postérieure de la cuisse.



- Placez-vous en position assise entre les jambes du patient, avec une jambe maintenez la jambe du patient au sol, et tenez son pied avec votre main. Effectuez une marche alternée avec un pied ou les deux sur sa cuisse.



- Restez en position assise une jambe par-dessus celle du patient. Saisir le pied du patient avec vos deux mains et avec le pied de l'autre jambe, effectuez des pressions de haut en bas de la cuisse avec le pied.



- Agenouillez-vous, saisissez la jambe du patient, la garder tendue et réalisez un étirement. En plaçant une main sur sa cuisse, attention de ne pas stabiliser sur le genou. Placez l'autre main sous le talon du patient et exercez un étirement de la plante des pieds. Pratiquez de la même manière ces exercices sur l'autre jambe



Les exercices sur les deux jambes

- Saisir les jambes du patient et les mettre à 90°, demandez-lui de poser ses mains en appui sur ses genoux en gardant les bras tendus. "La charrue" placez une de vos jambes à la hauteur des fesses du patient, l'autre à la hauteur des épaules. Vos mains tiennent les talons et les pointes des pieds du patient. Exercez 3 bascules en extension en poussant les jambes du patient en direction de sa tête.



La stimulation des reins



• Posez les plantes de pied du patient sur vos genoux de façon qu'il y ait uniquement la voûte plantaire sur vos genoux. Formez avec vos jambes un triangle, vos mains croisées, enlacez les cuisses du patient en vous tenant le plus près possible de lui en gardant l'équilibre. Laissez-vous aller sur vos genoux, ainsi les voûtes plantaires du patient roulent sur vos rotules, tandis que vous soulevez le patient. Gardez la position une à deux minutes. Vos mains doivent être solidement croisées "possibilité pour les personnes plus grandes d'utiliser un linge" remontez lentement et ramenez doucement le corps du patient au sol.

Cet exercice n'est pas sans danger, faites-le uniquement si vous vous sentez prêt, sinon il vaut mieux s'abstenir.

• Pliez la jambe gauche du patient sur sa jambe droite, la cheville reposant au-dessous du genou. Avec vos avant-bras, et les poings fermés, roulez trois fois du talon vers les orteils, exercez des pressions d'acupressure sur les 6 points de la voûte plantaire avec la pointe de votre coude, en dépliant votre bras.



• Gardez la position. Le masseur vient placer la jambe du patient entre les siennes de manière à la maintenir, effectuez des percussions avec les poignets souples de bas en haut sur la jambe tendue.



- Le masseur s'agenouille ou reste debout la jambe tendue du patient sur son épaule gauche et avec sa main gauche, il stabilise la cheville de la jambe pliée du patient. La paume de la main droite effectue des pressions aller et retour sur la face postérieure de la cuisse pliée. Enchaînez ces exercices sur l'autre jambe.



- Placez les jambes du patient, tendues à 90° contre vous, saisissez ses poignets et demandez au patient de tenir vos poignets. Relevez doucement son corps à la verticale. Les bras restent tendus, les épaules relâchées. Si la personne est grande ou trop lourde, procédez de la même façon en ramenant les cuisses du patient le long de vos jambes et laissez ses jambes, glisser derrière, sur vos hanches. Cet exercice est excellent pour l'épine dorsale, le dos et les épaules.



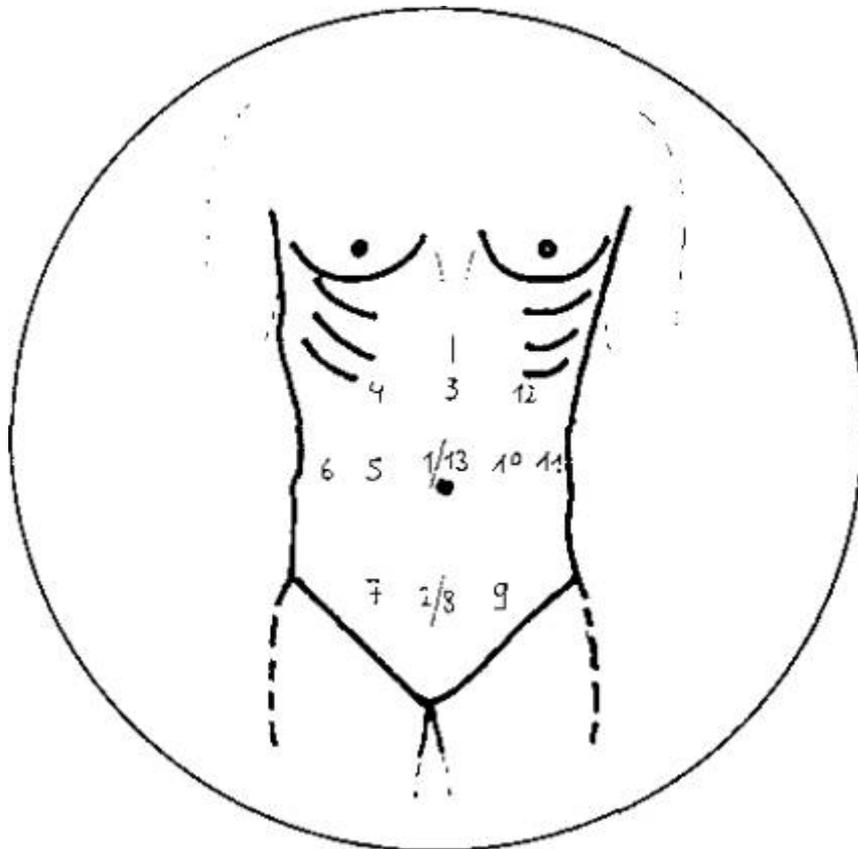
Le massage du ventre

Il existe de nombreuses méthodes de massage pour le ventre, je ne m'attarde pas longtemps sur cette partie en laissant libre à chaque personne de pratiquer selon leurs intuitions et connaissances

N'oubliez pas que l'on masse le ventre seulement si la digestion est faite, environ 2 h. pour un repas principal, au moins une heure après un petit en-cas.

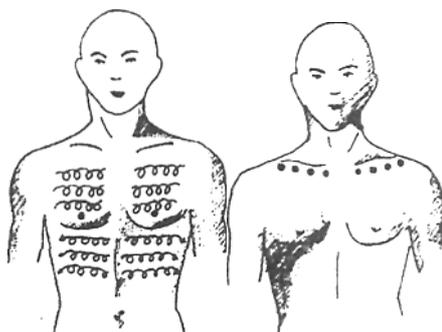
- Demandez au patient de plier ses deux jambes et commencez par détendre la partie abdominale en effectuant des cercles par des lissages, des mouvements de vague.
- Travaillez la respiration avec le patient, au moins trois fois.
- Exercez les pressions avec la paume de votre main ou avec les quatre doigts sur chaque point, en commençant par le nombril, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

En cas de constipation, il faut masser dans le sens des aiguilles d'une montre. Le massage dans le sens des aiguilles d'une montre stimule l'activité intestinale.



Le travail du torse et des épaules

Après le massage du ventre, vous enchaînez avec les mouvements de pressions avec la paume de vos mains, en montant et descendant le long de la cage thoracique. Exercez les pressions avec le poids de votre corps en remontant le long du sternum en pressions et rotations. Effectuez plusieurs aller et retour, pressions palmées sur les côtes l'une après l'autre, roulez les petits muscles du bout des doigts.

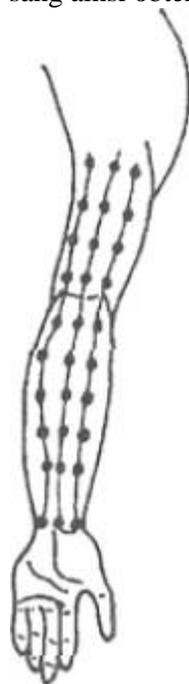


Effectuez des pressions sur les quatre points le long des clavicules.

Les bras et les mains

Placez-vous devant le bras ouvert du patient, posez votre main sur la sienne en donnant une pression avec le poids de votre corps, et de l'autre faite une compression dans le creux axillaire 20 à 30 secondes; ainsi la circulation sanguine du bras vers le bout des doigts sera bloquée. Relâchez lentement la pression, l'appel de sang ainsi obtenu, nettoie les vaisseaux sanguins de leurs cellules mortes et améliore la circulation sanguine.

Attention : ne pas faire cet exercice en cas de maladies cardiaques et d'hypertension.



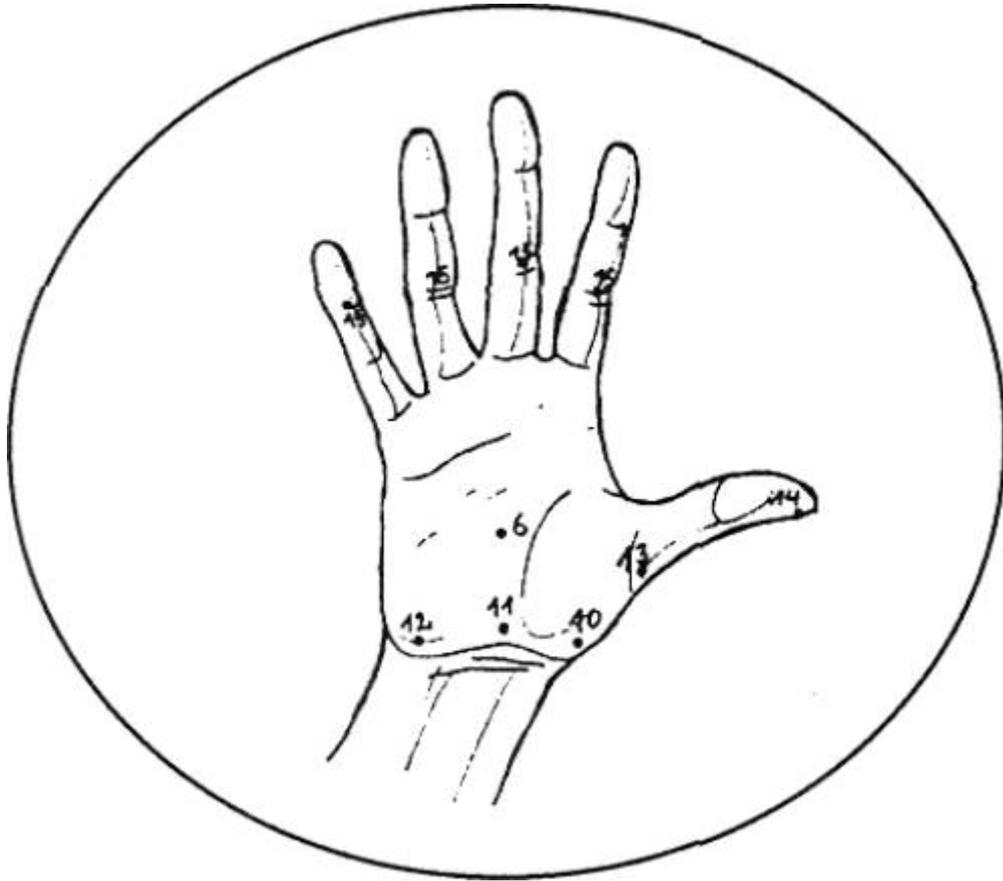
Le travail des lignes d'énergie des bras

Le bras ouvert, la paume vers le ciel, effectuez des pressions palmées en roulant les muscles vers l'extérieur avec la paume de vos mains. Vous pouvez tenir le poignet du patient d'une main et effectuer le palming avec l'autre, de l'épaule jusqu'au poignet, plusieurs aller et retour.

Travaillez la ligne d'énergie du milieu qui commence : au centre du pli du poignet pour remonter jusqu'au creux de l'aisselle, en un aller et retour, pouce contre pouce, tout en les déplaçant les deux à la fois, ou de manières pouces alternés. Finissez avec les pressions palmées.

Les mains et les doigts (voir annexes)

Pour ce travail, glissez la main du patient entre vos deux mains, faites des pressions palmées sur toute la surface de sa paume. Vous pouvez travailler les points d'acupressure.



Point 6 : raideur et problème de la nuque

Point 10 : douleurs dorsales et des épaules, asthme et douleurs à la poitrine.

Point 11 : maladies articulaires du poignet, paralysie du bras.

Point 12 : les insomnies, les cauchemars, angine de poitrine.

Point 13 : contre la toux, fièvre, maux de gorge, les tendinites.

Point 14 : contre les évanouissements, problèmes respiratoires

Point 15 : arthrite des doigts

Jouez avec les doigts de votre patient, faites des rotations du poignet, des étirements, laissez aller votre intuition pour le massage des mains.

Travaillez les points d'acupressure du dessus de la main (voir annexes)

Point 1 : Ce point est important. Il est qualifié de "Grand éliminateur". On l'appelle le point Aspirine, très bon pour tous les maux de têtes, dents, maux de ventre, douleurs des membres, refroidissement. Ce point peut-être très douloureux, mais il soulage rapidement. Attention : ne pas le faire en cas de grossesse.

Points 2 et 3 : maux de tête et de dents

Point 4 : sciatique et de douleur des hanches

Point 5 : les maux de gorges et les maux de dents

Point 6 : indiqué pour les raideurs de la nuque

Point 7 : bénéfique contre les douleurs des épaules et ses articulations.

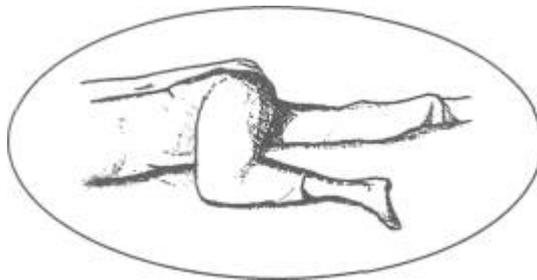
Point 8 : contre les maux d'estomac, la migraine, les douleurs au dos de la main, les raideurs de la nuque, les douleurs des épaules et des bras.



Terminez le travail des bras et des mains en plaçant la voûte de votre plante de pied dans le creux des aisselles du patient, la jambe tendue. Effectuez un léger étirement, puis posez le bras. Travaillez la main et l'autre bras de la même façon.

La position latérale du corps

Le patient se tourne sur le côté droit, la jambe gauche demi-fléchie le genou au sol, vous pouvez glisser un petit coussin sous sa tête.



Le travail des lignes d'énergie des jambes.

Commencez par les pressions palmées aller et retour plusieurs fois, sur la jambe allongée. Travaillez uniquement les pressions palmées. Sur la jambe pliée, la 3e ligne qui commence au-dessus du tendon d'Achille, le long duquel elle chemine jusqu'au genou, du genou à la fesse.

Cette région couvre plusieurs points douloureux. Faites attention lors des pressions. Effectuez un aller et retour et terminez par les pressions palmées.

Le travail des lignes est bénéfique en cas de douleurs aux jambes, d'excès de fatigue ou de blocage d'énergie.

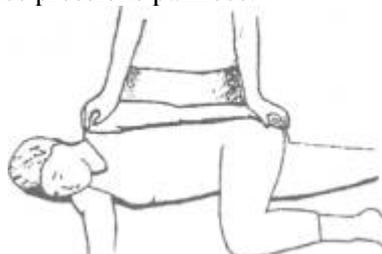
Les lignes d'énergie de la colonne vertébrale

Déplacez vous et effectuez les pressions palmées sur le dos avec l'aide de vos deux pieds qui se déplacent de part et d'autre de la région du dos du patient. Puis, à l'aide de vos pouces effectuez des pressions de chaque côté de la colonne, aller et retour.



L'extension du bras et le travail des lignes d'énergie

Placez le bras du patient en position horizontale en tenant sa main en appui sur sa fesse, l'autre main sur l'épaule et effectuez un étirement. Travaillez les pressions palmées avec une main aller et retour sur tout le bras. Travaillez les pressions sur la ligne d'énergie du bras qui commence au milieu du poignet jusqu'à l'épaule, aller et retour. Terminez par les pressions palmées.



Les torsions de l'épine dorsale

- Fixez la jambe repliée du patient d'une main, poussez lentement son épaule en direction du sol, et maintenez la position quelques secondes.

Chez les personnes peu flexibles, si vous ne pouvez pas poser l'épaule au sol, vous pouvez y glisser un petit coussin.



• D'une jambe, vous fixez la jambe pliée du patient avec votre tibia, et avec l'autre vous stabilisez la position en fixant le bas de ses reins. Vous saisissez le bras étendu par terre en position latérale par le poignet, en demandant au patient de saisir votre poignet. Le bras supérieur du patient est ramené par-dessus l'autre en retombant librement en direction du sol. Soulevez le haut du corps par une lente traction continue. Vérifiez votre position, gardez les épaules relâchées, les bras tendus, votre buste doit se positionner droit et non courbé, fléchissez légèrement vos genoux.



Attention : si les personnes ont des problèmes lombaires, travaillez seulement les lignes d'énergie, sinon au moins un exercice de torsion.

Faites changer de côté le patient et répétez les exercices des lignes et postures sur l'autre côté, du corps.

LA PARTIE POSTÉRIEURE DU CORPS

Le travail des pieds et des jambes

Détendez la voûte plantaire avec vos poings ou vos pieds en effectuant des petites pressions à l'aide du poids de votre corps. Pour l'assouplissement des pieds, faites des rotations des chevilles, un petit massage, laissez cours à votre créativité.

- Pliez les jambes du patient, tenez ses pieds par les chevilles ou par les orteils et appuyez en direction des fesses.



- Saisissez le pied du patient, jambe pliée, et avec votre pied effectuez des pressions aller et retour sur sa cuisse.

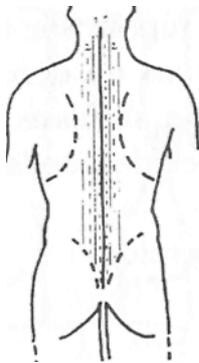


- Enchaînez avec la posture de la "sauterelle". Asseyez-vous sur le bas du dos ou des fesses de votre patient sans exercer de pression. Saisissez sa jambe à l'aide de vos mains nouées, tenir son genou et demandez-lui de vous dire de stopper quand la posture commence à devenir douloureuse. Répétez ces exercices sur l'autre jambe.

- Relaxe les jambes du patient en vous asseyant entre ses jambes. Une de vos jambes est repliée en arrière, l'autre est repliée devant vous. La jambe du patient repose sur votre cuisse. Effectuez des pressions en déroulant vos avant-bras sur la cuisse, la fesse, le dos en mouvement ascendant et descendant et roulez aussi les mollets. Changez de côté et répétez l'exercice.



Le travail des lignes d'énergie du dos



Les deux lignes principales d'énergie du dos :

La ligne 1 longe directement la colonne vertébrale des deux côtés.

La ligne 2 chemine à une distance d'un pouce de la ligne 1, également des deux côtés.

Les lignes d'énergie du dos influencent pratiquement tous les organes et toutes les fonctions du corps. Elles sont efficaces pour le traitement de troubles gastro-intestinaux, maladies du foie, de la vésicule biliaire, de la rate, de la vessie et des reins, des douleurs ou maladies du dos et des épaules. Dans tous ces cas, un travail intensif des lignes du dos peut apporter un soulagement des maux.

Travaillez les pressions palmées avec la paume de vos mains aller et retour plusieurs fois sur tout le dos.

- Travaillez les lignes 1 et 2, aller et retour, au moins deux trajets, avec vos pouces, en exerçant des pressions à l'aide du poids de votre corps et en gardant un rythme lent et régulier. Vous pouvez vous mettre en position agenouillée, ou vous asseoir sur les pieds du patient.



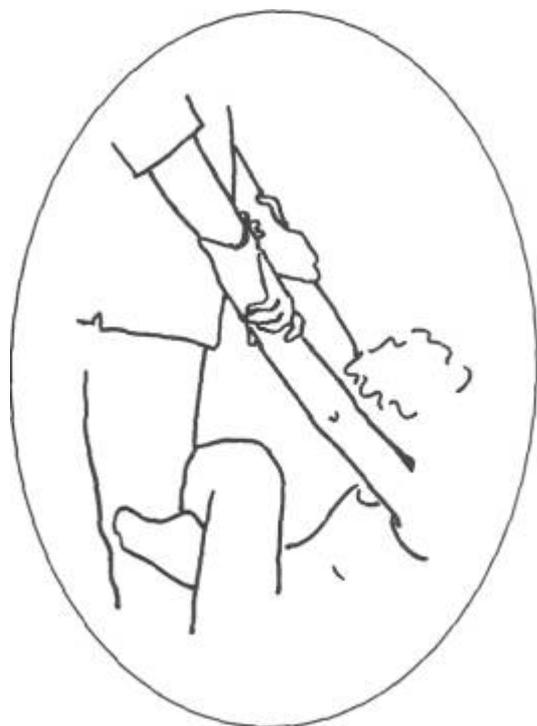
Les exercices d'étirement du « cobra » et de la « sauterelle »

- Enchaînez avec la position du "cobra". Cette position est excellente contre les tensions dans les régions du bas du dos, de la nuque et des épaules. Ainsi que pour le traitement de l'épine dorsale.



• Enchaînez avec la posture de la "sauterelle" (facultatif). Saisissez les deux jambes du patient par les chevilles, placez votre pied sur le coccyx du patient sans exercer de pressions : il s'agit seulement de fixer. Soulevez les jambes, maintenez la position quelques secondes et relâchez la traction. Vous pouvez également parcourir le dos jusqu'aux omoplates en positionnant votre plante de pied en travers de la colonne.

Attention : ne pas marcher sur les vertèbres.



Les exercices et le travail en position assise

Demandez à votre patient de se retourner sur le dos. Croisez ses jambes en tailleur en les plaçant contre vos tibias. Demandez à votre patient de saisir vos poignets et de se laisser-aller, si votre patient est flexible et de petite taille saisissez ses épaules. Cet exercice est excellent après la posture du "cobra" et de la "sauterelle" comme contre-pause. Poussez le dos du patient vers l'avant et exercez des pressions palmées de part et d'autre de son dos ainsi que des effleurages et des percussions, vous pouvez travailler quelques minutes selon votre intuition.

Le travail des épaules, des bras et des omoplates

Chez beaucoup de personnes, les épaules sont très sensibles et extrêmement tendues, c'est pourquoi le travail des épaules est important pour soulager les tensions. Vous veillerez à ne pas travailler sur les os.

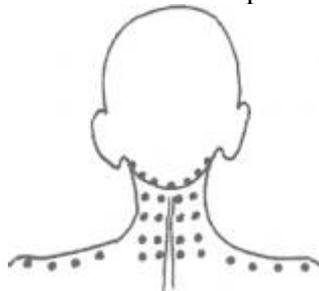
Le patient se redresse en position assise

- Détendez ses épaules en exerçant une pression de la paume de vos mains sur ses épaules, et ensuite roulez vos-avants bras sur ses épaules.



74

- Enchaînez le travail des points d'acupression situés sur ses épaules selon le dessin.



- Placez votre avant-bras sur le côté de la tête du patient, l'autre avant-bras ou la main sur son épaule. Exercez un étirement de la tête.



- Agenouillez-vous derrière le patient, repliez le bras en arrière dans le dos, fixez votre genou dans la paume du patient pour stabiliser. Prenez son épaule dans une main et de l'autre main avec le pouce travaillez tout autour de l'omoplate. Tirez l'épaule en arrière pour favoriser l'ouverture de l'omoplate.

- Secouez le bras en tenant par les doigts et répétez cet exercice sur l'autre bras.

La relaxation de la nuque

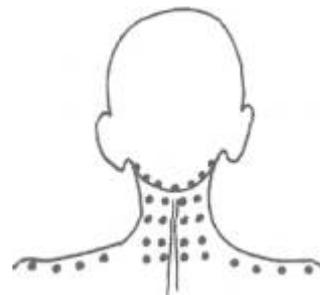
- Relaxe la nuque en croisant vos doigts et travaillez la musculature de la nuque en montant et en descendant par pressions.



- Gardez les doigts enlacés et faites des pressions le long des vertèbres cervicales à l'aide de vos deux pouces.

Les points d'acupressure et la détente de la tête

- Effectuez des pressions à l'arrière de la tête en posant une main sur le front du patient pour stabiliser, de l'autre main utilisez votre pouce, et travaillez les points un côté après l'autre en revenant au point du centre.



- Détente du cuir chevelu pour terminer le travail de la tête avec tous vos doigts. Effectuez des pressions, tirez doucement les cheveux. Ce dernier exercice renforce les racines des cheveux.

Les exercices d'étirement des bras, des épaules et du dos



- Demandez à votre patient de nouer ses mains et de les mettre derrière sa nuque, stabilisez le haut du corps du patient, avec vos jambes. A l'aide de vos mains, saisissez ses coudes et tirez vers le haut, en même temps vos avant-bras poussent la région des coudes du patient en arrière. Répétez cet exercice en montant et descendant plusieurs fois. Ceci est très bénéfique pour le travail des épaules et des bras.

- Détendez le dos du patient en vous plaçant derrière lui. Tendez vos deux jambes, demandez lui de saisir vos poignets. Effectuez le long de sa colonne vertébrale une marche avec la plante de vos pieds.



Le massage du visage

Avant de commencer le massage du visage, assurez-vous que le patient ne porte pas de lentilles, si c'est le cas, attention de ne pas exercer des pressions sur les yeux.

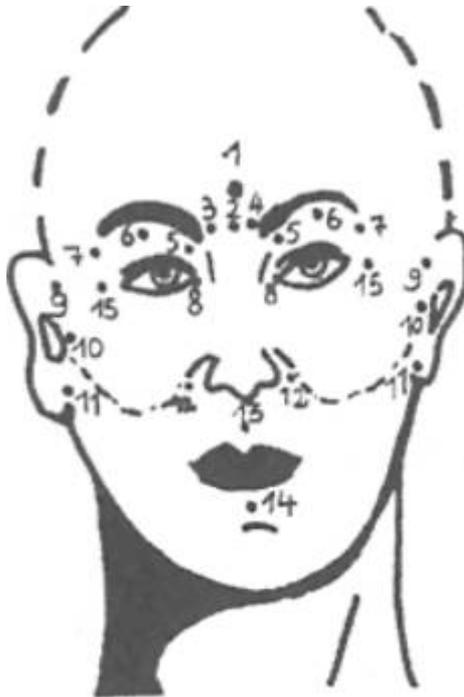
Il est préférable de faire le massage du visage si le patient est en position couchée.

Placez-vous derrière lui, mettez-vous en position confortable pour vous, glissez un petit coussin sous sa tête. Avec tous vos doigts faites de légers effleurages en partant sous le menton et en remontant jusqu'au front, aller et retour, plusieurs fois. Travaillez en direction des tempes, exercez quelques pressions sur les épaules, détendez l'arrière de la tête en effectuant des pressions, des rotations, des étirements de la nuque.



Les points d'acupressure du visage

Travaillez les points d'acupressure selon le dessin. Ces points importants sont à travailler lors du massage thaï.



Point 1 : nommé le troisième œil, ou point Ajna "chakra", il est le sixième des sept centres d'énergie principaux du corps.

Point 2 : ce point agit contre les maux de tête, l'insomnie, les problèmes de sinus du nez, les étourdissements.

Points 3 et 4 : maux de tête, paralysies du visage.

Point 5 : maux de tête, stimuler ce point souvent il agit aussi sur le nez bouché.

Point 6 : contre les paralysies du visage.

Point 7 ; ce point des tempes s'avère très efficace contre les maux de tête, indiqué contre les paralysies du visage.

Point 8 : stimule les glandes lacrymales, agit dans les cas d'insomnies. Excellent pour la relaxation.

Points 9, 10 et 11 : ces points sont situés dans de petits creux aux extrémités supérieures et inférieures et au milieu du pavillon de l'oreille. Ils sont bénéfiques pour les maux d'oreille et de dents, thérapie contre la surdité.

Point 12 ; pour les problèmes de sinus maxillaires et de paralysie du visage.

Point 13 : on le nomme le point d'évanouissement, très bénéfique contre les pertes de conscience, les chocs, les insolations et les difficultés respiratoires.

Point 14 : contre les paralysies du visage.

Point 15 : point contre les migraines.

Pour conclure le massage du visage laissez aller votre intuition et imagination. Vous pouvez à ce moment utiliser des gouttes essentielles, ou autres produits.

Laissez le patient, prendre le temps de s'étendre, de bâiller, avant de se relever.

Le yoga

Le yoga est une science millénaire. Il est l'un des systèmes classiques de la philosophie hindoue. L'objectif de cette science est de nous permettre une meilleure connaissance de soi-même. La pratique d' "Asana"

(posture), du "Prânayama" (technique de respiration) et de concentration nous aide à vivre d'une manière plus unifiée tout en favorisant le progrès spirituel.

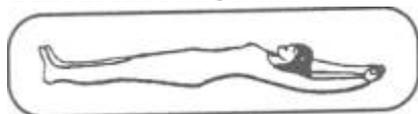
Le yoga pose les bases pour un développement de soi plus élevé et une conscience de soi plus profonde.

La leçon de yoga

Aux personnes n'ayant jamais pratiqués de yoga, je conseille de prendre une ou deux leçons, pour avoir les bases de respiration, et des postures citées dans cette leçon.

Cette leçon, vous pouvez la pratiquer régulièrement au moins une fois par semaine, elle est sans danger. Et elle se déroule comme ceci :

THATAKA MUDKA



Technique : allongé sur le dos, jambes jointes, menton baissé, bras le long du corps, entrelacer les doigts et retourner les mains.

Inspirer : lever les bras au-dessus de la tête, sans plier les coudes. Rester dans la posture, contrôler la pointe de vos pieds dirigée vers le haut. Faites 12 respirations "Ujjayi". (inspirez doucement par le nez. Pendant que vous expirez, interrompez le courant d'air dans la gorge, en contractant la glotte. Exercez l'arrêt de l'expiration, de cette façon, cinq-six fois. Maintenant, faites revenir le courant d'air, mais ne l'arrêtez pas. Laissez la gorge un peu ouverte, pour que l'air passe facilement, en sentant en même temps une légère contraction. Maintenant exercez l'inspiration, en maintenant une contraction constante.



EKA PAPA AFANA ASANA

Technique : allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps, plier la jambe gauche, amener la cuisse sur le ventre, tenir la jambe avec les deux mains.

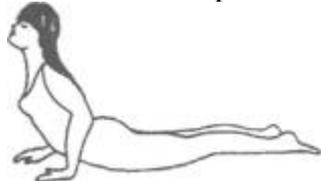
Faites 3 respirations " Ujjayi ", reposer les bras au sol, redresser la jambe et la poser au sol. Idem avec la jambe droite.



SARVANGA ASANA

Technique : allongé sur le dos, bras le long du corps, menton baissé.

Expirez : lever les jambes, les fesses et le dos pour se mettre sur les épaules. Plier les bras, poser les mains sur le dos au niveau des dernières côtes, ouvrir les yeux pour vérifier que les chevilles sont dans l'axe des yeux, fermer les yeux. Faites 6 à 12 respirations "Ujjayi". Expirez : descendre les jambes derrière la tête à l'équerre, jambes parallèles au sol. Inspirez, : reposer les bras au sol et descendre le dos, les fesses au sol sans relever la tête. Repos sur le dos.



BHUVANSA ASANA

Technique : allongé sur le ventre, pieds allongés, poser les mains au sol près du corps à la hauteur des dernières côtes, front au sol.

Inspirer : lever la tête, les épaules, la poitrine et l'estomac, nombril au sol.

Expirez : reposer au sol, l'estomac, la poitrine et le front, relâcher les épaules sans écarter les coudes. Faites 3 fois et repos sur le dos.

MARITCHVA ASANA



Technique : Assis jambes allongées devant soi. Plier la jambe gauche, pied gauche près de la fesse gauche, cuisse gauche face au buste. Pencher le buste en avant, passer le bras gauche autour de la jambe gauche, de l'intérieur de la jambe gauche, amener la main gauche derrière le dos, puis amener le bras droit derrière le dos, joindre les deux mains, rester assis sur les deux fesses, redresser le buste, maintenir le buste face à la jambe allongée, garder les yeux fermés.

Faites 3 à 6 respirations "Ujjayi", puis lâcher les mains, reposer la jambe gauche au sol et faire idem avec la jambe droite.



VAJRA ASANA

Technique : assis sur les talons, talons joints, entrelacer les doigts, retourner les mains.

Inspirer : flexion en avant, bras et front au sol sans relâcher les mains et les bras, rester dans la posture 6 respirations Ujjayi. Inspirer : relever le buste à la vertical la tête entre les bras.

Expirer : descendre les bras tendus devant soi, sans relâcher les bras et les mains. Assis les jambes croisées, le dos droit, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale : - faites 12 respirations " Ujjayi " et repos sur le dos. Entre chaque posture " Asana " faites plus ou moins une minute de repos. Ainsi qu'à la fin de la leçon.

Bibliographie

L'art du Massage Thaï Traditionnel par Asokananda, Editions Duang Kamol

L'art du Massage Thaï Traditionnel Thérapeutique Asokananda, Editions Duang Kamol, Bangkok

Pratique médicale du massage traditionnel thaïlandais par Thierry Gaurier, Editions Encre

ABC des massages Traditionnels Thaïlandais, Denis Lamboley-Editions Equilibre-Editeur Michel Grancher

Le massage Thaï Traditionnel, Micky Suwanachoti et Marie-Galya Ortega, Editeur Guy tredaniel

L'auteur

Chantai Galloppini Blanc, née à Sion en 1953, pratique et enseigne depuis une quinzaine d'années différentes techniques de massage : le Yoga-massage, " Tanaka Min Japon ", le massage Ayurvédique, le massage du Kérala, le massage Thaï.

Lors de mes nombreux voyages en Asie et en Inde, j'ai découvert le massage Traditionnel Thaïlandais. Je me passionne pour cette technique très complète et à la fois thérapeutique.

Mon enseignant, Asokananda, qui vit en Thaïlande du nord, m'a transmis " l'art du massage Thaï Traditionnel ". Il m'initie aux techniques de base et thérapeutiques en Suisse selon le style du Nord.

Quand je parle de cette technique, beaucoup de personnes me disent avoir été en Thaïlande et avoir souffert de ce massage. Il ne faut pas confondre les massages pratiqués sur les plages et dans les salons, qui eux se sont développés pour le tourisme.

Le massage Thaï, appelé " Nuad ", se pratique et s'apprend uniquement dans les temples, et les centres de médecine. Ses bien-faits thérapeutiques ont passé les frontières. Il est de plus en plus pratiqué et enseigné dans le monde et cet art du toucher est le fruit d'une longue tradition vieille de plus de 2500 ans.

En le pratiquant régulièrement, je me suis vite rendue compte que, nous européens, n'avions pas la souplesse des asiatiques, ni leur sens créatif. En Thaïlande, les autochtones prennent le temps de se faire masser, sans en compter la durée. Cet art fait partie de leur hygiène de vie autant physique que spirituelle. Un massage

Thaï dure au minimum 2 h.

J'ai simplement repris les bases du massage Thaï, en structurant une séance complète, et en choisissant les postures "asana" pouvant convenir à tous. Ainsi cette méthode, adaptée aux européens, peut donc s'apprendre chez nous.

Les informations concernant ce massage, ainsi que les dates de cours, enseigné par Chantai peuvent s'obtenir chez :

Chantai Galloppini Blanc

Case postale 121 –

CH-1968 Mase

Tel/fax: 027/281 25 42 blancgalop@bluewin.ch