



# 氣

## L'art du massage *taoïste*

### au service des plus petits

photos et texte extraits de l'ouvrage « *Massage chinois pour les bébés et les tout-petits* » de Maria Mercati, publié aux éditions Le Courrier du Livre



La médecine taoïste, sous bien des aspects, est particulièrement adaptée pour soigner les tout-petits. Le Tuina, l'art du massage, permet de suivre la croissance de votre enfant dès son plus jeune âge. Des soins accessibles aux parents ou aux grands-parents...

Ce n'est pas un hasard si, d'instinct, les parents prennent les bébés dans leurs bras pour les câliner. En fait, à la naissance, le toucher, sens le plus développé par rapport aux cinq autres, est en liaison avec le système neurovégétatif, ainsi que leurs sphères émotionnelle et consciente, si bien que ce contact chaud et affectueux, outre qu'il est rassurant et réconfortant, a également un effet positif sur leur évolution physique et psychique. Aussi, tous les parents du monde répondent au besoin de contact éprouvé par leurs bébés en les cajolant et les caressant, notamment les mamans qui les tiennent serrés contre elles et les massent.

Pour les jeunes enfants jusqu'à l'âge de 5 ans, période déterminante de leur vie, le Tui Na est une forme de soins unique en son genre que les Chinois ont mis au point pour favoriser le développement d'un corps sain, d'un système immunitaire résistant, et d'un esprit vif. Son

but est d'équilibrer et de renforcer les organes internes afin qu'ils résistent mieux à la maladie, et de stimuler les facultés intellectuelles.

En Chine, on peut faire pratiquer le Tui Na sur ses enfants dans les hôpitaux où s'exerce la médecine chinoise traditionnelle, pour soigner toutes leurs maladies courantes, telles que fièvre, vomissements, diarrhée et convulsions.

Le Tui Na est donc une méthode efficace pour rééquilibrer l'écoulement du Qi, en particulier en massant des zones et points précis du corps, ce qui rétablit et favorise sa circulation corporelle, faisant des enfants éveillés, sains et heureux, selon les Chinois. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

**Equilibrer  
l'écoulement  
du Qi.**



### PORTRAIT

Maria Mercati est un professeur réputé et expérimenté dans le domaine des massages chinois et thaïlandais. Elle a basé son enseignement sur des techniques apprises en Chine.

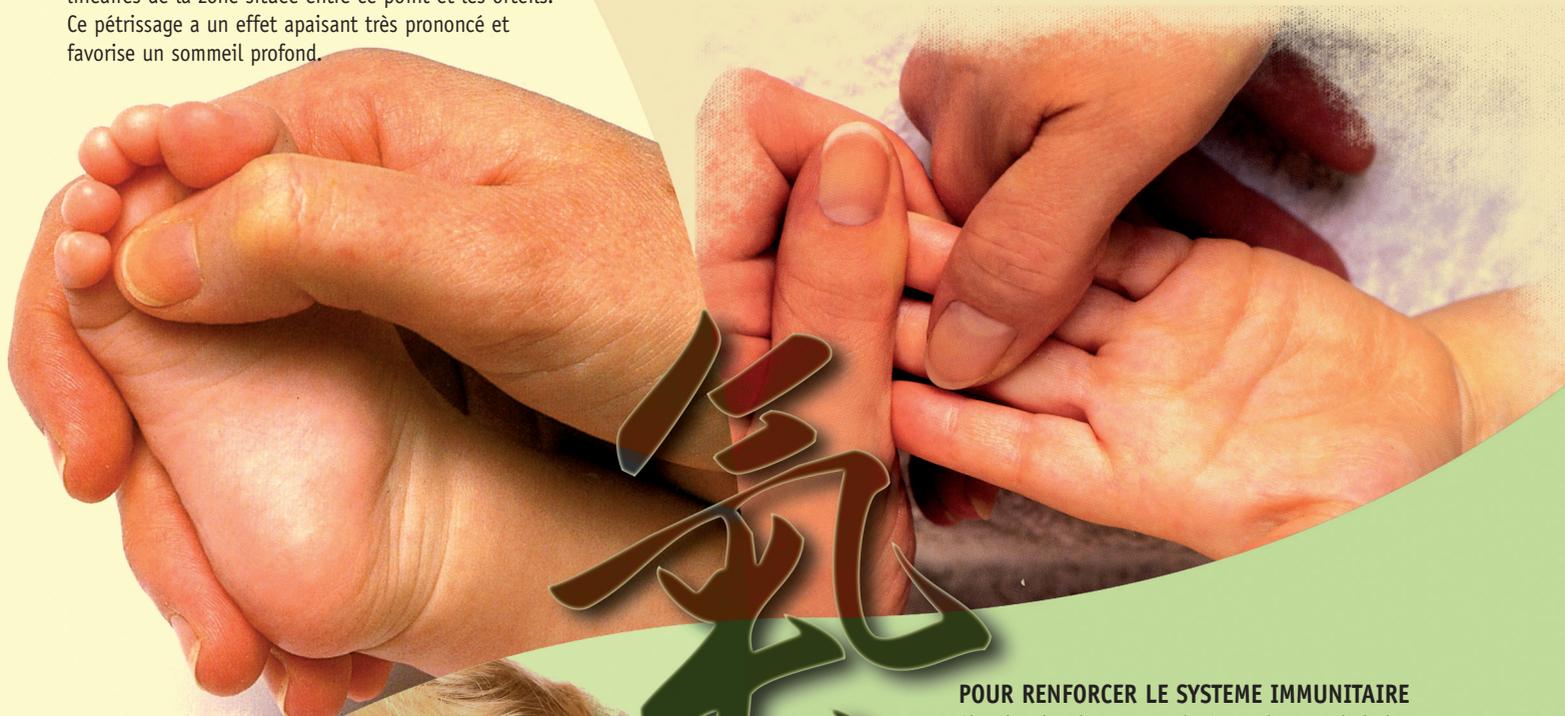
## ESSAYEZ-VOUS A QUELQUES TECHNIQUES...

### POUR UN SOMMEIL PROFOND

Le point (1 R) correspondant à la source jaillissante est situé sur la plante du pied, sur la ligne médiane, aux deux-tiers de la distance séparant l'arrière du talon de la base des orteils. Avec le médius ou le pouce, pétrissez-le 50 fois, puis avec le pouce, pratiquez 50 frictions linéaires de la zone située entre ce point et les orteils. Ce pétrissage a un effet apaisant très prononcé et favorise un sommeil profond.

### POUR AMELIORER LA DIGESTION

Tenez la main de l'enfant paume tournée vers le haut, pratiquez 50 frictions transversales des quatre plis digitaux médians internes, appelés Sihengwen en chinois, de l'index à l'auriculaire.



氣

### POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Cherchez les deux creux situés au-dessous de la base du crâne et de chaque côté de la ligne cervicale médiane (20 VB). Puis, avec le pouce et le médius, pétrissez-les 50 fois très délicatement.

Ce pétrissage renforce le système immunitaire pour prévenir les refroidissements. Il préserve une bonne acuité visuelle et prévient la myopie.



### POUR STIMULER LE DEVELOPPEMENT CEREBRAL

Avec l'index et le médius, caressez 50 fois les zones sourcilières de l'enfant, des extrémités internes (2 V) aux extrémités externes (23 TR). Meigong est la traduction chinoise de sourcils. Cette friction favorise une bonne acuité visuelle et a un effet calmant. Elle stimule le développement cérébral.

