



crédit photo: © Roman Sigaev - Fotolia.com

Nuad Raj *Sam Nak*

L'énergétique corporelle de la cour royale du Siam

par Charles Breger

Nuad Raj Sam Nak signifie littéralement en thaï « massage thérapeutique de la cour royale ».

Pratiqué depuis des temps immémoriaux, l'art possède ainsi des vertus... royales !

Autrefois réservé à la cour royale du Siam, ce traitement traditionnel thaï utilisé dans le traitement des raideurs et des douleurs musculaires est aujourd'hui accessible à tous. Il fait à présent partie de la formation obligatoire des praticiens thaïs agréée par le Ministère de la santé de Thaïlande.

Un soin royal !

Le Nuad Raj Sam Nak est une version du Nuad Boran Thaï pratiqué depuis les périodes de Sukhothai et d'Ayuthaya. Depuis ces époques, jusqu'à la fin du 19^e siècle, le Nuad Raj Sam Nak a constitué le principal outil thérapeutique et préventif utilisé par la famille royale, dignitaires religieux et militaires du Siam. Depuis 2002, cet art médical traditionnel fait l'objet d'un enseignement officiel.

Il s'agit d'une stricte digitopuncture reposant sur les principes énergétiques communs au Sud-Est et à l'Est asiatique. Il concerne particulièrement le traitement des désordres fonctionnels comme les lombagos, les raideurs d'épaules et les torticolis, mais aussi un travail préventif plus global

comme la prévention de la maladie de Parkinson, celle des descentes d'organes chez la femme ou des désordres prostatiques chez l'homme. Le Nuad Raj Sam Nak est aussi une ostéopathie musculaire et viscérale rigoureuse donnée dans des positions déterminées, par des gestes spécifiques et des protocoles prédéfinis en fonction de symptômes identifiés.

Lignes tendino-musculaires et méridiens énergétiques

La pratique agit par pression sur les points de tension situés sur les lignes tendino-musculaires responsables des limitations de mobilité et de flexibilité corporelle. En redonnant de la longueur et de la souplesse aux muscles, ce travail permet aux structures osseuses de retrouver un meilleur alignement et une plus grande liberté. Les enveloppes musculaires (fascias) sont travaillées de manière à retrouver leur jeu naturel. Grâce à ce travail, un surcroît de circulation sanguine irrigue en oxygène les fibres. Le surplus toxique de liquide acide logé dans les attachements tendineux est drainé par l'afflux sanguin généré par la succession des pressions.

Il existe aussi un effet réflexe. Les lignes tendino-musculaires sont reliées aux méridiens énergétiques comme dans la théorie chinoise du Jin-Luo. Dans la médecine traditionnelle thaïe, ces lignes sont appelées Sen et gouvernent chacune un système fonctionnel. C'est la liaison des lignes tendino-musculaires avec les lignes énergétiques qui explique pourquoi les pressions sur

les zones entourant les points d'acuponcture provoquent des effets globaux de même ordre.

Un soin tout en pudeur

Les séances de Nuad Raj Sam Nak, comme celles des autres formes de Nuad Boran thérapeutiques, commencent par un entretien avec le client, sur sa santé, ses buts, la localisation, l'historique et les antécédents de ses douleurs. Suit un examen visuel, une palpation des zones raides ou douloureuses ainsi qu'une exploration des mouvements qui suscitent un blocage ou augmentent la douleur. Le praticien identifie l'extension du problème à traiter et détermine le protocole ou la conjugaison de protocoles à mettre en œuvre. Dans le Nuad Raj Sam Nak, le client, habillé de vêtements de coton souple, est invité à s'allonger sur un matelas fin au sol et à prendre des positions simples et faciles pour lui. Trois positions peuvent être adoptées: allongé sur le dos, allongé sur le côté et assis.

Les protocoles de soin

Les protocoles consistent en une succession précise, ordonnée et répétée de pressions thérapeutiques qui visent à dénouer les tensions, à augmenter la souplesse musculaire et à réduire d'éventuelles douleurs. Ils impliquent souvent des zones différentes de la zone du symptôme douloureux: les Sen impliqués par les points de tension sont particulièrement travaillés. Les protocoles de soins comprennent trois phases: la préparation des lignes tendino-musculaires, l'application de digitopuncture sur les points réflexes et des options supplémentaires de traitement. Les protocoles de soins sont suivis en fin de séance par des conseils de santé donnés au patient.

L'accompagnement du praticien

Pour effectuer le traitement, le praticien adopte des postures codifiées qui ont pour conséquences de décupler l'effet des pressions sans qu'il ait à utiliser son énergie musculaire. Ses bras sont placés en complète extension, poignets, bras et avant-bras formant une ligne droite. Il utilise diverses techniques de pouce qui sont propres à cette discipline et qui lui permettent d'atteindre les enveloppes musculaires profondes sans douleur pour le patient et sans fatigue pour lui. Les déplacements du praticien sont lents de manière à renforcer l'impression de sérénité du patient. Les pressions sont fixes: le donneur maintient sa position et la pression de ses pouces sans bouger pendant plusieurs secondes avant de passer au point suivant. L'intensité des pressions est progressive, de faible, moyenne à forte ou très forte. Elles sont données de manière rythmée, ce qui participe aussi à susciter un état de détente profonde chez le client.

Favoriser le bien-être

Les désordres énergétiques et musculaires trai-



crédit photo: Charles Breger

Charles Breger, dans une posture de soin.

tés par le Nuad Raj Sam Nak permettent de soulager des « gênes », mais pas la « maladie ». En cas de maladie, un médecin doit être consulté en premier lieu. Ne recourez qu'à un praticien certifié ayant reçu une formation experte.

Les performances dans les arts martiaux peuvent être augmentées (au cours de la période d'Ayuttaya, les professions de Maître d'Armes et de praticien de Nuad Raj Sam Nak étaient souvent confondues). Et de nombreuses « gênes » peuvent être soulagées: les lombalgies chroniques, les douleurs du dos, les jambes lourdes, les douleurs aux genoux, aux épaules, aux bras, aux omoplates, les raideurs et douleurs au niveau du cou et de la nuque, des mains et des doigts, la descente d'organes, la prévention de troubles prostatiques, la préparation musculaire pour les épreuves athlétiques, la préparation musculaire pour la danse, l'aide à l'acquisition et au maintien de la posture de méditation et aux Asanas de Yoga, la stimulation du système musculaire et l'amélioration de l'élasticité et de la force (en particulier pour les personnes âgées), le ralentissement de la sur-activité mentale, l'indication en complément des cures de sevrage des addictions.

L'utilisation de la pratique est par contre déconseillée dans le cas d'ostéoporose et d'autres maladies dégénératives graves du tissu osseux, des maladies cardiovasculaires graves, du diabète, de la sclérose en plaques, de l'état d'ébriété ou sous l'effet des drogues, des maladies hautement contagieuses, des muscles enflammés (le traitement est possible en dehors de la zone concernée), des fractures (le traitement est également possible en dehors de la zone concernée), après une opération chirurgicale (attendre trois mois avant de traiter les tissus musculaires concernés), du cancer (avec l'accord du médecin, le traitement possible en dehors de la zone d'interdiction élargie), de santé fragile (une version douce de l'application est possible en particulier pour les personnes âgées). ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 66.

Une ostéopathie musculaire et viscérale.



PORTRAIT

Charles Breger vit à Chiang Mai depuis 12 ans. Il est certifié du Ministère de la santé de Thaïlande. Chargé de cours à l'Université de Bangkok, il a été initié par Ajan Apichait de Nonthaburi, responsable pédagogique de la formation des praticiens à la cour royale de Thaïlande. Co-fondateur de Sensip Training-Chiang Mai et de l'École Sensip à Lyon.
www.sensiptraining.com

