

L'art du *m*assage traditionnel *t*haïlandais

par Pascal Huart, spécialiste en acupressure
et techniques énergétiques orientales
et Philippe Masuyer,
kinésithérapeute et ostéopathe



Entrée de l'école de massage thaïlandais traditionnel Wat Po

Comment deux heures de massage
peuvent-elles venir à bout de
douleurs datant de plusieurs années?
Découvrez la technique et les vertus
du Nuad Dod Rad.

L'héritage indien

Contrairement à l'idée que l'on pourrait s'en faire, le massage thaïlandais traditionnel - *nuad* en langue thaï - ne trouve pas ses racines en Thaïlande mais en Inde. Il se pourrait même qu'il soit né en Egypte mais aucun manuscrit officiel n'a été retrouvé à ce jour, la plupart des ouvrages ou documents ayant été détruits lors de divers incendies, guerres et pillages.

Cette méthode de massage fut introduite en Thaïlande par le fameux médecin indien Shivago Komarpaj il y a 2500 ans environ. Ce dernier était spécialiste en médecine ayurvédique et en pratiques ésotériques. Très réputé à son époque, le savoir-faire de Komarpaj lui valut de devenir le médecin personnel du roi Bimbisara. Contemporain de Bouddha et proche de la philosophie enseignée par ce dernier, son nom apparaît aujourd'hui dans de nombreux pays tels que la Thaïlande, la Birmanie, le Laos ou le Sri Lanka. De nos jours, l'enseignement du Docteur Komarpaj s'est répandu sur l'ensemble du territoire thaïlandais. L'Inde, quant à elle, s'est désormais focalisée sur une autre forme de massage - ayurvédique - plus axée sur le bienfait des huiles.

**Tout comme
le shiatsu japonais et
l'acupuncture chinoise,
il est fondé sur la théorie
des canaux énergétiques
qui traversent et
activent le corps
humain**

**Bangkok et Chiang Maï,
les deux grands courants
du massage Thaï**

Bangkok et Chiang Maï - au nord de la Thaïlande - sont aujourd'hui les deux grandes villes marquées par le massage Thaï. Les techniques utilisées y sont différentes mais la philosophie et les règles qui le caractérisent restent les mêmes. Le Wat Po - à Bangkok - est cependant considéré comme le lieu officiel au sein duquel se perpétuent les traditions et l'enseignement du massage thaïlandais. Les connaissances se transmettent par voie orale, de maître à élève, et ce, tout au long de l'année. La technique pratiquée est puissante et dynamique, l'approche thérapeutique des points d'énergie - abordée dans les niveaux supérieurs - est précise et plus ou moins proche du shiatsu japonais.

Lorsque l'on parcourt le temple de Wat Po, l'on peut observer les diverses inscriptions relatives au massage Thaï gravées sur les murs sur ordre du Roi Rama III en 1882. On remarque également quelques statues représentant les postures d'étirements et de self-massage.

La ville de Chiang Maï - au nord de la Thaïlande - quant à elle, se voit partagée entre plusieurs écoles de qualité dont la plus ancienne est sans doute le Old Chiang Maï Hospital. Ici, l'enseignement est plus axé sur les exercices d'étirements et de manipulations. Le travail d'acupressure le long des principaux *sen* - méridiens en langue thaï - est plus doux et plus répétitif.

Lors de mon récent passage en Thaïlande en janvier 2000, j'ai pu constater avec regret que la philosophie qui accompagne le massage thaï a bien changé. L'aspect commercial ayant désormais envahi quelques écoles de renom, la qualité ainsi que le sérieux de l'enseignement dispensé sont loin de ce qu'ils furent dans le passé. J'espère de tout cœur que dans un futur proche certaines âmes bien trempées nous feront de nouveau partager avec sincérité les connaissances de cet art médical ancestral.

Chauffer, presser et étirer

De façon simpliste, on peut dire que le massage Thaï associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices d'étirements issus du Hatha Yoga.

Contrairement au massage classique occidental qui se concentre sur les muscles et les articulations du patient, le massage traditionnel thaïlandais est beaucoup plus subtil. Le travail principal est axé sur le corps énergétique

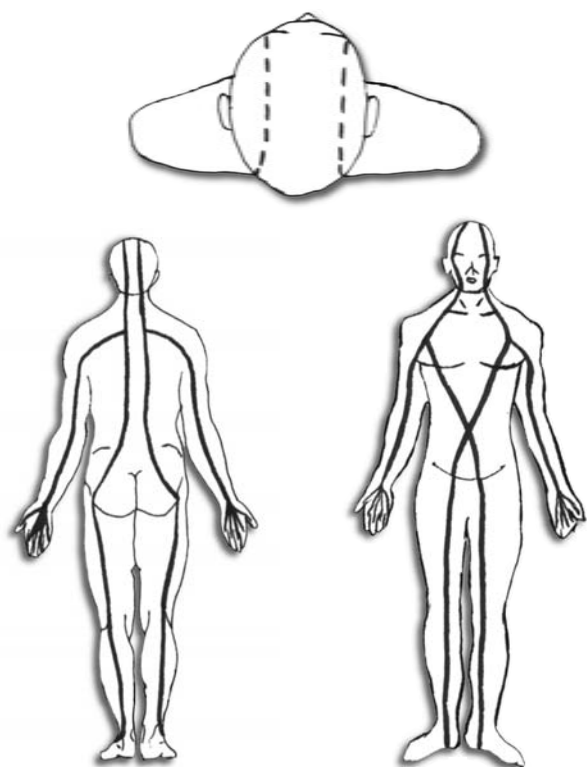
interne. Il consiste à résorber les blocages situés au niveau des *prana nadis* afin de rééquilibrer le flux énergétique et de guérir la maladie. Le *prana* est considéré comme l'énergie vitale et les *nadis* comme les canaux permettant à cette énergie de circuler.

Le massage se déroule en trois grandes phases :

1. Échauffement par compressions avec la paume de la main de la zone à travailler.
2. Pressions digitales effectuées le long des principaux *sen*.
3. Exercices d'étirements afin d'activer l'énergie au sein du corps et de relaxer les systèmes nerveux et musculaire.

Le corps est abordé dans sa globalité. On s'attache généralement plus à un travail sur l'ensemble des méridiens que sur des points précis - à l'exception de problèmes spécifiques majeurs -.

Parmi les différents *Sen*, dix d'entre eux - qui permettent de traiter l'être dans son ensemble et les différents organes - ont été établis comme base de travail.



Le parcours du *Sen Kalathari*



de percevoir ce qui est caché à l'homme vulgaire - c'est-à-dire l'homme fermé à la spiritualité -. C'est cette trace, parfois nommée énergie mais qu'il serait plus juste de traduire par souffle vital - chez les Chinois - ou vent primordial - chez les Bouddhistes théravada -, qui va animer le monde, et par conséquent l'homme, comme une sorte d'énergie cinétique activant les phénomènes de naissance, de transformation et de mort. Cette énergie va circuler dans les canaux externes ou internes, les Jing chinois ou les Nahâru bouddhiques - Sen -, littéralement traduits par nerfs, tendons et vaisseaux sanguins. Ils sont au nombre de 14 pour les Chinois et de 10 pour les Bouddhistes.

L'origine de ces méridiens provient de la vision symbolique du monde propre à ces deux systèmes. Le modèle de la sphère cosmique, *cakkavâla* dans le théravada, constituée de cercles concentriques

Deux statues anciennes qui représentent la pratique du self-massage

Si l'on compare les méridiens thaïs avec ceux utilisés par les Chinois, on découvre que leurs trajets sont quelque peu différents. Ceci apparaît de manière flagrante lorsque l'on observe par exemple le parcours du Sen Kalathari. Alors, que penser? Quelle technique utiliser? Faut-il travailler sur les sen thaï ou les méridiens chinois? Le massage thaï est-il plus ou moins efficace que le tuina - massage chinois - ?

Massage Thaï et massage chinois

Le taoïsme est la philosophie chinoise qui est issue du vieux chamanisme. Le chamanisme établissait les règles reliant l'homme et la nature. Le bouddhisme Théravada - la voie des anciens - quant à lui, serapproche de l'enseignement direct de Bouddha, lui-même issu du schisme du brahmanisme indien.

Ces deux systèmes de pensée ont développé parallèlement des méthodes médicales qui découlent directement de leur vision de l'origine et des lois qui régissent le monde - cosmogonie -. Ils ont établi une symbolique qui permet à l'homme

d'air, d'eau et de terre qui se développent autour d'un axe vertical avec en son centre le mont *Meru*, est à la base du système des méridiens qui possède en son centre le cœur.

Les Chinois ont quant à eux une vision de lignes verticales reliant le ciel et la terre - les deux énergies fondamentales - autour d'un axe central propre à l'homme. Ces lignes sont parsemées de points à l'image des constellations stellaires.

Établir une comparaison entre les massages traditionnels chinois et thaïlandais, c'est comparer deux systèmes qui relient l'homme et l'univers - le microcosme et le macrocosme -, le taoïsme chinois et le bouddhisme théravada.

Les lois régulant la circulation de l'énergie sont à la fois pneumatiques - la circulation des vents - et thermodynamiques - l'interaction entre les différents éléments qui animent les méridiens : air, eau, feu, terre dans le théravada, et bois, feu, terre, métal, eau pour les Chinois -. La maladie est le fruit de facteurs mécaniques - traumatismes -, d'erreurs alimentaires, d'énergies climatiques externes perverses - vent, feu, froid, humidité -, de troubles psychologiques ou encore de facteurs ayant précédé la naissance - le ciel antérieur chinois ou le Kamma bouddhique traduit en occident par Karma -. Le non respect de ces règles entraîne la non conformité au principe universel.

Le massage aura pour but dans les deux cas de rétablir la circulation des souffles dans les méridiens et d'harmoniser le flux énergétique.

Il va mettre en marche un système physiologique autorégulateur. La différence qui existe entre les méridiens thaïlandais et chinois provient des divergences de conception dans la thérapeutique. Les Siamois utilisent les lignes d'énergie dans leur intégralité afin de réguler les fonctions physiologiques; les Chinois choisissent des points plus précis pour obtenir le même résultat. Ainsi dans le tuina, on utilise huit techniques de base - toucher, réduction, remboîtement, relèvement, pression, effleurement, refoulement et pétrissage - qui vont associer des manœuvres de massage sur les méridiens ou sur des points précis à des techniques de manipulations et de mobilisations proches de la chiropraxie. Ces manœuvres sont effectuées dans le but de rétablir l'unité entre deux principes antagonistes : le YIN - YANG dont l'équilibre, le vide ou la plénitude, vont être responsables de la physiologie - santé - ou de la pathologie - maladie - chez l'être humain. Ceci va activer la circulation de l'énergie vitale et du sang tandis que les pressions sur des points spécifiques de méridiens vont réguler l'ensemble des organes en transportant les matières nutritives vers les différents tissus.

Dans le massage thaï - *Nuad Dod Rad* -, il s'agit de développer le *Pranayama Kosha* ou corps d'énergie; les points de pressions utilisés étant des sortes de portes-fenêtres au travers desquelles le vent primordial peut circuler vers les *Nahârus* tandis que le thérapeute effectue ensuite sur le corps du patient des exercices d'étirements faisant de cette technique une sorte de *massage yoga*. Précisons cependant que bon nombre de points de pression

utilisés - lors de problèmes thérapeutiques spécifiques - se retrouvent également dans le massage chinois et le *shiatsu* japonais. Comme on le voit, la supériorité et l'efficacité supposée d'une technique sur une autre sont illusoire. Elle est le fruit de choix culturels et du ressenti du patient ou du thérapeute.

Le massage thaï, se situant davantage dans un contexte spirituel, se caractérise aussi par une grande efficacité tandis que l'apport essentiel en terme de santé de la médecine chinoise n'est plus à démontrer. Cette rivalité qui existe à l'intérieur même des différentes écoles propre à chacune de ces deux médecines est plus le fruit d'arguments commerciaux de la part de responsables d'établissements que celui d'une réalité.

La notion importante reste la compétence du thérapeute, c'est-à-dire sa technique mais aussi son vécu et son éthique. Rappelons à cette occasion que le monde de l'énergétique est l'apprentissage d'une vie entière. Tout s'acquiert progressivement au fil des années. Bien ambitieux celui qui prétend tout savoir ! Quant aux indications de ces massages, elles recouvrent le champ des maladies externes - traumatismes - mais aussi, contrairement aux idées reçues en occident, les maladies internes chroniques. Une liste exhaustive de ces indications est : maux de tête, vertiges, insomnies, stress ou dépressions.

En médecine interne : gastralgie, hépatite chronique, constipation, diarrhée, hypertension artérielle essentielle, etc. En rhumatologie : lombalgie, sciatique, cervicarthrose, arthrite, hémiplégie, paralysie faciale, séquelles de fractures, douleurs de jambes, etc. En pédiatrie : pleurs nocturnes, insomnies, régurgitation, retard de marche, etc. En gynécologie : dysménorrhée, aménorrhée, mastite... En Oto-rhino-laryngologie : bourdonnements d'oreilles, acouphène... Mais aussi de nombreuses autres pathologies fonctionnelles que l'on peut traiter uniquement avec le massage ou en l'associant à d'autres techniques telles que l'acupuncture, le reiki, la phytothérapie, etc.

■ P. H. et P. M.

Pascal Huart et Philippe Masuyer organisent régulièrement des stages de formation au massage thaïlandais traditionnel. Renseignements à Paris : 06 03 95 94 17 et à Aix-en-Provence : 06 61 11 44 58

Liens GTao

- GTao n°4 : Massage des pieds, P 34
- GTao n°5 : Massage du ventre, P 32
- GTao n°7 : Massage des mains, P 28

www.generation-tao.com



Statues décrivant les postures du self-massage

