

Massage Thaï

Un yoga à deux



Dhanurāsana, l'Arc façon Nuad Borarn, une posture sans effort, sans tensions pour aller encore plus loin dans l'étirement, dans le relâchement... et dans la confiance.

Si le massage thaï, Nuad Borarn, revêt, par bien des aspects, une dimension exotique particulière, sa technique est l'une des plus complètes de toute l'Asie. Mais le mot «massage» convient-il encore à cet art, savante alchimie du massage ayurvédique et du shiatsu, des postures de hatha-yoga et de l'acupression ?

par Eric Coiho Renoul
photos : Douglas Py

D'origine indienne, le massage thaï traditionnel, ou *Nuad Borarn*, est une technique de remise en forme très complète. De plus en plus pratiquée en Occident, et notamment en France, son efficacité est chaque jour éprouvée, et son esthétisme l'a élevé depuis longtemps au rang d'art thérapeutique.

Des origines indiennes

Le massage thaï n'est pas né en Thaïlande, mais en Inde. Il apparaît il y a 2500 ans, au temps du Bouddha, et prend ses origines dans la médecine ayurvédique. C'est au Docteur Shivago Komarpaj qu'est généralement attribué le mérite d'avoir structuré et codifié le massage thaï. Ce docteur indien, médecin personnel du roi et ami proche du Bouddha est vénéré en Thaïlande comme le père de la médecine. Ses découvertes sur les plantes médicinales sont toujours d'actualité dans la médecine thaïlandaise.

Sur les traces du Bouddhisme

Le massage thaï suivit vraisemblablement les migrations du Bouddhisme pour parvenir jusqu'en Thaïlande. Lorsqu'en 1767 les Birmans pillent la ville d'Ayutthaya, alors capitale de la Thaïlande, la plupart des écrits de

médecine sont détruits dans le grand incendie. Nuad Borarn survit alors grâce à la tradition orale, se perpétuant de maître à disciple. En 1832, le roi Rama III ordonne que les figures du massage thaï soient gravées sur les murs du temple Wat Pho à Bangkok ; les quelques fragments qui ont échappé au saccage servent de base à l'ouvrage que l'on peut encore admirer aujourd'hui.

Des bienfaits innombrables

Le corps humain est parcouru par un réseau complexe de 72 000 lignes d'énergie.

Nuad Borarn facilite la circulation de l'énergie dans le corps en éliminant blocages, tensions et fatigues pour un épanouissement de l'être. Utilisé par les Thaïlandais en milieu hospitalier, il apporte une aide précieuse dans le traitement de nombreuses maladies, et soulage rapidement les douleurs les plus fréquentes. Il peut être pratiqué dans le cadre d'une thérapie, d'une préparation sportive, ou encore à titre préventif, pour le simple bien-être.

Du physique au physiologique

Ainsi les bienfaits de ce massage sont innombrables. Dans le domaine de la prévention et de l'entretien, citons simplement : la détente et la relaxation, la diminution du stress, la libération des

tensions musculaires, le renforcement du système immunitaire, l'assouplissement, le drainage lymphatique, l'amélioration de la circulation sanguine. En thérapie, Nuad Borarn agit entre autres sur l'insomnie, les désordres digestifs, les douleurs musculaires, tendineuses et articulaires, les problèmes gynécologiques, etc. Mais les avantages du massage thaï ne se cantonnent pas aux seuls plans physique et physiologique.

Et au psychique

Il peut être d'un grand secours dans les dépressions nerveuses et les troubles psychologiques. Par ailleurs, il favorise la vision optimiste, la confiance en soi, l'ouverture d'esprit et la tolérance.

Des soins énergétiques

Selon la médecine thaïlandaise, le corps humain est parcouru par un réseau complexe de 72000 lignes d'énergie appelées *Sen* (prononcé *Chen*). Nuad Borarn traite les dix principales, un parcours suffisant pour garder une bonne santé. Toute obstruction ou stagnation dans le réseau d'énergie peut entraîner à court ou à long terme la maladie. Le massage thaï, grâce à un enchaînement structuré de techniques variées, a pour but d'assurer la meilleure fluidité de l'énergie dans ce réseau. Il maintient ou rétablit l'harmonie dans

QUELQUES POSTURES DE HATHA-YOGA UTILISÉES EN NUAD BORARN

Voici les effets de quelques postures de yoga pratiquées dans le massage thaï, en plus de ses effets relaxants et de l'assouplissement du corps. Dans le massage thaï, le yoga étant passif, il permet un effet maximum grâce à une absence de tensions musculaires dans la prise des postures.

Bhujangāsana : le «cobra»

- Tonification des viscères
- Amélioration du système digestif
- Amélioration de l'irrigation sanguine de la moelle épinière
- Stimulation de la musculature para-vertébrale
- Tonification des glandes surrénales
- Nettoyage des reins
- Ouverture de la cage thoracique

Dhanurāsana : l'«arc»

- Tonification des viscères
- Effets bénéfiques sur le système nerveux
- Redressement du dos
- Réduction de la cellulite

Paschimotanāsana : la «pince»

- Facilite l'élimination des graisses
- Tonification des viscères
- Dissipation de l'anxiété
- Normalisation de l'activité sexuelle

sources : *J'apprends le Yoga*
d'André Van Lysebeth,
éditions Flammarion.



Une technique qui ouvre les hanches, charnière entre le haut et le bas, siège de la mobilité. Le masseur n'utilise jamais sa force ; il joue de la gravité. Ici, en basculant son corps en arrière, il crée la posture.



En douceur, sur toute la chaîne musculaire de la face antérieure de la jambe, un étirement qui libère les tensions chez les marcheurs et favorise la circulation chez les sédentaires.



Une des manœuvres qui achève le massage en position assise : ouverture de la cage thoracique, dégagement des épaules et assouplissement du dos.

l'organisme en renforçant le centre énergétique, situé dans une zone proche du nombril. Ainsi, le corps est vigoureux, et l'esprit calme.

Un yoga à deux

A mi-chemin entre le shiatsu du Japon et le yoga de l'Inde, Nuad Borarn tire son originalité d'une gamme très étendue de techniques. Digitopressions, étirements, mobilisations, compressions, pétrissages et percussions se succèdent au cours d'un enchaînement codifié, dans des postures qui rappellent les *asana* (postures) du hatha-yoga (yoga postural). Traditionnellement, le massage thaï se reçoit au sol, vêtu de vêtements souples et confortables. Autre originalité, il se termine assis. Ainsi sur l'ensemble du

(souplesse, mobilité, relâchement, précision des déplacements, enracinement, économie du geste, mobilité, circulation des fluides et de l'énergie, etc.), le lien énergétique qui s'échange entre lui et la personne massée offre ainsi au regard extérieur la perception d'un véritable «yoga à deux».

Deux écoles pour deux styles

De nos jours, deux styles de massage thaï prédominent : le style du Nord et le style du Sud. Les deux reposent sur les mêmes principes tirés de la médecine thaïlandaise.

corps, des pieds à la tête, et sur les quatre faces, le praticien utilise alternativement ses pouces, ses mains, ses avant-bras, ses coudes, ses genoux et ses pieds, pour une mise en circulation cadencée. D'une étonnante variété, toutes ces techniques mises bout à bout peuvent faire durer le massage jusqu'à trois heures. C'est la durée recommandée en Thaïlande, dans un pays où le temps ne compte pas (voir encadré ci-contre).

Les postures adoptées par le praticien au cours du massage

Autre originalité, une séance de Nuad Borarn se termine assis.

Le principal centre de formation au style du Nord est l'école de massage de la fondation Shivago Komarpaj qui se trouve au Old Medical Hospital de Chiang Mai. D'un toucher appuyé, le style du Nord insiste beaucoup sur les étirements et les mobilisations articulaires.

Le style du Sud, quant à lui, a pour lieu de référence le temple bouddhique de Wat Pho qui abrite une école de massage de réputation mondiale. Le style du Sud se caractérise par un toucher plus appuyé que le style du Nord.

Bien que peu répandu encore en France, le massage thaï s'y pratique dans les deux styles. Les séances proposées sont d'une heure ou une heure et demie (seul un institut le propose en version intégrale de trois heures comme en Thaïlande). Pour

un effet profond et durable, la régularité est de première importance. Une séance par semaine ou toutes les deux semaines, associée à une bonne hygiène de vie assure une santé solide et un optimisme à toute épreuve. Deux trésors de la vie.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n°21 : dossier spécial «Massages»

REGARD

L'expérience d'un massage de 3 heures !

Habitée à des massages d'une à deux heures maximum, j'ai découvert avec enthousiasme et curiosité ce massage pratiqué traditionnellement en Thaïlande, et recommandé pour ses vertus. Rarement pratiqué en France, il est proposé par l'Institut Maxam à Paris.

C'est là où j'ai vécu cette expérience. Je m'y suis alors préparée comme on se prépare à une renaissance, comme l'enfant prêt à naître. Un long processus qui commence, allongée sur le dos, par la délicate sensation d'une serviette humide et chaude glissée sur les pieds et

les chevilles. Se déroule alors, sur un rythme lent et continu, tout un enchaînement «codifié», transmis depuis des générations et des générations : pression de points énergétiques sur les différents méridiens, en alternant d'une jambe à l'autre, jambes pliées, jambes allongées, étirements, postures de hatha-yoga, passages sur les côtés, pressions sur le ventre (très proche de l'ampuku japonais pour ceux qui connaissent le shiatsu), puis les bras, les mains, la nuque, la tête et les cheveux, passage à une position allongée sur le ventre, nouvelles sollicitations des

méridiens, parfois les mêmes (le corps se souvient des points sensibles!), nouveaux étirements, nouvelles postures, puis de nouveau on retourne à une position allongée sur le dos avant de finir la série de postures en position assise. Et c'est fini ! Et je pourrais ajouter : «déjà?!», parce que ces 3 heures se seront vraiment écoulées comme hors du temps.

L'impression de fin du processus ? Immédiatement, l'installation dans un état de méditation profonde, mais ce n'était ni le moment, ni le lieu. Peu de temps après, le réveil de certaines zones de tensions, la

traversée de quelques émotions passagères, notamment la colère (eh oui !). Le lendemain, un sentiment de «calme attitude» et de sérénité.

Un conseil pour ce massage, et les massages thaï en général, adressez-vous à un praticien qualifié qui ait une véritable connaissance et maîtrise techniques. Il aura fallu toute la compétence d'Eric pour rendre ce massage efficace et agréable : qualité des appuis, de l'enracinement, précision et sûreté du geste, justesse de déplacement.

Delphine L'huillier