



crédit photo : Benj Drouet, Photographie : Philippe Finçon.

La posture du cobra de la personne vêtue de bleue qui reçoit le nuad bo rarn permet l'étirement de toute sa chaîne antérieure.

# Nuad bo rarn, le massage thaï ou «yoga des paresseux»

par Benj Drouet, praticienne et formatrice en nuad bo rarn

**L**e nuad-bo-rarn prend en compte la globalité du corps. De la tête aux pieds, l'énergie, les points et les méridiens sont stimulés. Le vêtement traditionnel, en coton très fin, empêche le corps de se refroidir. Le corps est pétri, étiré, modelé, mobilisé dans son ensemble.

### Massage ou pratique spirituelle ?

Traditionnellement, le massage thaï n'a jamais été considéré comme une pratique spirituelle étroitement liée à l'enseignement bouddhiste. Le temple était le lieu où étaient dispensés et enseignés les massages; encore actuellement, une des plus grandes écoles est le Wat Pho (*wat* = temple) à Bangkok (les salons de massage sont récents). Le nuad-bo-rarn («ancien massage» en thaïlandais) puise ses sources dans les traditions chinoises et indiennes. Si cette pratique est ancestrale en Thaïlande, elle reste inédite en France. A ne pas confondre avec le fameux body-body des quartiers chauds de Bangkok, sa technique repose sur une succession de pressions sur des points d'énergie (la digitopuncture), associés à des mobilisations articulaires et des étirements (stretching).

Le nuad-bo-rarn fait partie du véritable art de vivre des Thaïs. En Thaïlande, il est pratiqué dans les centres médicaux, mais aussi au temple et dans le cadre familial. Se faire masser fait partie, depuis des siècles, du quotidien, favorisant ainsi une bonne circulation des énergies. Si les Thaïs désirent rendre leur corps sains et vigoureux, sensible et calme, c'est afin d'avoir un mental harmonieux, détendu et

silencieux, de façon à libérer l'esprit.

Recevoir le nuad-bo-rarn, c'est envisager le massage, non plus comme une pratique exceptionnelle mais comme un nouvel art de vivre contemporain, accessible à tous.

**Le Nuad bo rarn augmente le flot de l'énergie et du sang dans le corps.**

### Comment se déroule une séance de massage ?

Un bon masseur commence par se recueillir afin d'être totalement concentré sur la personne; l'acte de masser est une méditation; le masseur œuvre avec une conscience, une attention et une concentration totales. Ceci n'est pas toujours facile; mais tout un monde sépare un massage dispensé dans cet état d'esprit méditatif d'un «travail». Dans l'attitude méditative, le donneur développe sa sensibilité et sa disponibilité au receveur, en état de «bonté aimante», et il propose au receveur le meilleur pour ce dernier. Le receveur du nuad-bo-rarn est habillé de confortables vêtements de coton. Habitude asiatique, de peuples respectueux et pudiques; respect du donneur pour le receveur, respect de l'autre, de sa peau, le vêtement protège physiquement le receveur (la séance est longue, le corps peut se refroidir) en même temps que psychologiquement (du regard de l'autre). Le tissu ne nuit pas au toucher; non perturbée par la sensation visuelle, toute l'attention du donneur va au bout des doigts. Le nuad-bo-rarn commence par les pieds et se termine à la tête afin de réharmoniser les quelque 70 000 lignes énergétiques qui parcourent notre corps.

Le temps d'une séance est en général de 2 heures;



Les méridiens se terminant aux extrémités des mains et de pieds, ces manœuvres permettent de les stimuler.



La jambe repliée sur le côté permet de stimuler le méridien de l'estomac.

en 1 heure, on en a un bien petit aperçu et il peut durer jusqu'à 3 heures.

## Particularités techniques

Le nuad-bo-rarn propose à celui qui veut le recevoir une remise en forme globale grâce à de nombreuses approches :

- . Le pétrissage n'est pas essentiel mais présent ; il permet notamment de détendre les muscles.
- . Les pressions sont utilisées sur l'ensemble du corps et des membres. Il en existe plusieurs : les pressions palmées (la main largement ouverte fait une pression puissante sur une zone ; elles alternent souvent avec les étirements et les pressions des doigts pour détendre et relaxer), les pressions des doigts (surtout des pouces), des coudes, des pieds, des genoux. Elles s'effectuent sur les lignes d'énergie et les points ; elles sont précises, plus ou moins étroites, plus ou moins profondes et vont quelquefois à la limite de la douleur.
- . La stimulation des lignes d'énergie est primordiale, qu'il s'agisse des *sen* ou des méridiens d'acupuncture, de même que celle des points. Les différentes pressions qui sont exercées permettent, soit de disperser un excès d'énergie, soit de tonifier une région vide ou faible, ou d'harmoniser.
- . Les compressions circulatoires : elles permettent de libérer vivement le flux circulatoire, et favorisent ainsi l'élimination des déchets dans les artères.
- . Le donneur agit sur le réseau lymphatique. Le type de tissu du receveur détermine les pressions, celles-ci étant adaptées à chacun.
- . Les mobilisations articulaires : elles concernent pratiquement toutes les articulations et libèrent le corps en douceur de ses raideurs en rétablissant des mouvements aisés et fluides.
- . Les étirements ou exercices d'extension sont une des

## Ses origines



Le massage thaï traditionnel, appelé nuad en langue thaï, est le reflet d'une longue histoire de thérapie et de santé. Au carrefour des médecines ayurvédique et chinoise, on trouve des similitudes avec le shiatsu et le chi nei tsang, et ses postures font penser au yoga. Et pourtant, il ne ressemble qu'à lui-même !

Les origines de la médecine en Thaïlande sont bien difficiles à connaître puisque la tradition est essentiellement orale. On tient pour son fondateur un médecin du nord de l'Inde : Jivaka Kumar Bhaccha, nommé aussi Shivago Komarpaj. Contemporain de Bouddha médecin personnel du roi il y a 2500 ans, il inspire toute la médecine thaïlandaise qui reconnaît en lui le « père » de sa médecine ; à l'Hôpital de Chiang Mai, et dans les différentes écoles de massage, il est d'usage de le vénérer en début et en fin de journée. Les origines du massage et de la médecine traditionnelle thaïlandaise se fondent néanmoins dans l'obscurité. Il semblerait que les disciples de Kumar Bhaccha soient venus en Thaïlande aux 2e-3e siècle avant J-C en même temps que les disciples de Bouddha. On ne sait pas si à cette époque il existait déjà une forme de massage en Thaïlande. On ne connaît pas non plus le niveau d'influence de la médecine traditionnelle chinoise. Les quelques textes restant aujourd'hui nous montrent des schémas tenant peu compte de l'anatomie ; il semble qu'il était interdit d'opérer dans les sociétés traditionnelles thaïlandaises. Les schémas sont plus là pour montrer le cheminement des lignes d'énergie invisibles, appelés Sen ainsi que leur influence sur le corps physique.



Voici une posture caractéristique du massage thaï, qui permet au receveur une plus grande ouverture de sa hanche.



Etirement en croix de la chaîne antérieure.

particularités de ce massage. C'est notamment pour cette raison qu'il est appelé «yoga des paresseux» ; ils donnent au receveur une grande sensation de souplesse grâce au travail des tendons et des ligaments.

## Remise en forme ou massage thérapeutique ?

Le nuad-bo-rarn devient thérapeutique quand telle est la demande du receveur et que les compétences du donneur le permettent. Mais la limite entre bien-être et soin est bien délicate à identifier. En Thaïlande, ce massage est dispensé dans les hôpitaux, à la maison, et dans les salons de beauté et/ou de remise en forme. En Occident, il est pratiqué par des professionnels de soins : kinésithérapeutes, ostéopathes, des professionnels de la beauté ou/et de la remise en forme, des particuliers. C'est à chacun de s'adresser à la personne qui lui convient, en fonction de sa demande.

Mais avant d'être malade, il est sage de rester en bonne santé ! et comme le propose Houang Ti, l'empereur jaune : «N'attendez pas d'avoir soif pour creuser votre puits».

## Ses vertus

Il harmonise la circulation de l'énergie dans l'organisme. Il permet de mieux réagir aux différentes agressions de la vie quotidienne tel que le stress ou la fatigue. Calmant ou dynamisant, il engendre toujours une sensation de bien-être et de sérénité. Il dynamise les échanges respiratoires, facilite l'élimination des toxines et favorise la tonification de la peau et des tissus (drainage lymphatique). Il s'agit d'une véritable récupération en profondeur dont l'effet est immédiat et durable. Ainsi le nuad-bo-rarn est une technique puissante qui induit une profonde relaxation et augmente le flot de l'énergie et du sang dans le corps. ■

## Parcours...

Je donne le nuad-bo-rarn depuis 7 ans dans mon institut à Pacé ; le rythme de visite de chaque receveur est différent, les demandes diverses ; ainsi l'un vient pour se relaxer, l'autre pour accompagner une convalescence, pour s'assouplir, pour aider à suivre un régime, parce que c'est un cadeau... et toujours, même si cela n'est pas dit, pour être touché, écouté, regardé, pris en charge avec respect et attention pendant 2 heures qui sont une coupure, un havre de tranquillité.

Je vous propose ainsi quelques-unes des réflexions de mes receveurs : «Vous avez de la chance que je ne sois pas un mille pattes !», «Je ne me croyais pas capable de faire ça !», «aïe !», «...bâillements...», «...soupirs...», «c'est fort et doux en même temps !», «je crois que je me suis endormi...», «j'ai la tête vide», «j'ai chaud partout... et combien d'autres ! Avec un suivi régulier, les personnes restent en forme et acquièrent des résultats appréciables : meilleure circulation, assouplissement, confiance en soi, sommeil et digestion meilleurs, diminution voire disparition de douleurs...

## SE FORMER & trouver un praticien

Si la pratique est de plus en plus répandue en France aujourd'hui, les praticiens de nuad-bo-rarn ne sont pas fédérés. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com). Retrouvez également les coordonnées de Benj Drouet dans notre carnet d'adresses p. 62.