

Tuina,

le massage chinois ou les mille et une manières d'utiliser ses mains

par Dominique Casaÿs, masseur-kinésithérapeute,
spécialiste du Tuina

Le massage chinois est une part importante de la médecine chinoise. Il a joué un rôle aussi important que l'acupuncture dans l'histoire médicale en Chine.

Ses applications

Le masseur chinois est considéré comme un médecin, au même titre que l'acupuncteur ou le phytothérapeute. Aujourd'hui, avec le développement de la vie citadine, tant en Chine que dans les autres pays, le massage chinois peut-être utilisé :

- . Dans un but strictement thérapeutique, à l'hôpital, au dispensaire ou chez un praticien.
- . Dans le but d'entretenir la santé avec une action ciblée selon la personne que l'on masse.
- . Dans un but de bien-être général, tel qu'il est pratiqué aujourd'hui dans des salons de massage privés.

Traitement de la branche et de la racine

Le traitement par le massage chinois comprend des manœuvres visant à traiter les symptômes (douleur, raideur, constipation...) que l'on appelle le **traitement de la branche**, ainsi que des manœuvres générales visant à améliorer les causes de la pathologie, à rééquilibrer le terrain du patient et à supprimer l'origine du déséquilibre initial, que l'on appelle le **traitement de la racine**.

Originalité et intérêt du massage chinois

- . Le toucher mettant en jeu tant la conscience du thérapeute que la perception du patient, toucher «énergétique» puisque l'on ne peut dissocier l'action sur la matière vivante d'une action sur l'énergie qui l'anime.
- . Une méthode complète, agissant sur les différentes parties du corps et permettant une prise de conscience positive et qualitative de son corps par la personne massée, permettant également d'agir sur le psychisme.
- . Le massage agit directement sur les tissus et les organes, tant sur leurs aspects biologique et fonctionnel, que sur l'énergie qui «baigne» et relie les tissus entre eux.

Le massage chinois est un art qui demande une longue expérience pour rétablir les meilleurs échanges possibles du Qi (énergie), du sang et des liquides organiques selon les parties du corps, et en fonction de la nature et du terrain de chacun. Si l'action du massage est moins indiquée que celle de l'acupuncture dans certains cas (inflammation,

blocages aigus, douleur trop intense pour permettre le massage...), il permet une action très globale et procure un sentiment de bien-être et de vitalité immédiats.

Les actions physiologiques classiques du massage

- . Régulariser et équilibrer le yin/yang selon les différents systèmes physiologiques et parties du corps.
- . Décoller et libérer les tissus anatomiques.
- . Améliorer la circulation sanguine et le drainage des liquides.
- . Intensifier les échanges énergétiques et revitaliser les tissus du corps.
- . Équilibrer le système nerveux et détendre les muscles.

Ses origines

Les plus anciens textes de la médecine chinoise mentionnent l'utilisation du massage pour soulager les souffrances. Le massage avait la vertu de mettre les souffles (Qi) en mouvement, d'aider à éliminer les humeurs et de rétablir l'équilibre du yin-yang. Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3^e siècle avant notre ère, relatent déjà leur utilisation. Le massage chinois s'appelle alors An-Mo. An, signifie «presser» et Mo, «frictionner».

Sous la dynastie des Song (907-1276), le massage est moins valorisé. On adopte pour le désigner le terme de Tui Na (pousser-prendre), qui l'oriente davantage vers les manipulations et la rééducation. Par la suite (dynastie des Ming et des Qing, 1368-1911), avec la diversité des écoles de médecine chinoise, la variété et l'utilisation des techniques de massage connaissent la même progression que le développement des techniques d'acupuncture. Surtout, le massage pédiatrique prend une place importante. A la fin du 19^e siècle, l'engouement pour le monde occidental va marquer un ralentissement de l'intérêt pour la médecine chinoise. Le puritanisme, revenant tant en Chine qu'en Europe, va interdire la manipulation de parties nues du corps, et le massage en souffrira beaucoup. Depuis 1950, la médecine chinoise et la médecine occidentale sont également utilisées en Chine, et l'on reconnaît les mérites de chacune de ces deux conceptions médicales.

- . Améliorer les mécanismes de défense de l'organisme.
- . Favoriser l'élimination ainsi que la fabrication des substances nécessaires à l'organisme (sang, Qi, liquides organiques, Jing [essence]), notamment par l'action sur les organes.
- . Améliorer la relation corps-esprit, diminuer les émotions excessives et favoriser l'épanouissement du Shen (esprit).

Les manœuvres

1. An : La pression, AN, se fait avec la paume ou creux de la main, les doigts, le coude et les pieds. La pression s'effectue sur une partie du corps ou certains points d'acupuncture, la profondeur de pression augmente progressivement: la peau, les muscles, les os, les articulations et les organes. Puis le masseur relâche lentement la pression. **Indications :** activer et faire circuler l'énergie du sang (trouble circulatoire) et soulager la douleur, débloquer l'énergie stockée, décontracter les muscles et calmer l'esprit (troubles fonctionnels du système nerveux).

2. Mo : La friction ou frottement Mo est une manœuvre du massage traditionnel où l'on effectue des mouvements circulaires sur l'épiderme ou sur les tissus sous cutanés par la pulpe du pouce, la paume des mains et des éminences thénars et hyperthénars. **Indications :** soulager les symptômes de la douleur, dissiper le gonflement, harmoniser l'énergie digestive, favoriser la circulation du sang.

3. Tui : La poussée est une technique très importante. On utilise les doigts, les mains ou le poing pour effectuer les mouvements de la poussée de haut en bas, de l'avant en arrière, de gauche à droite par un trajet droit ou circulaire. **Indication :** renforce le système pulmonaire. Débloquent l'énergie stockée en profondeur. Harmonise et fait circuler l'énergie.

4. Nie : Le pincement signifie saisir avec les doigts et par extension pincer. On utilise souvent cette technique sur les quatre membres, les épaules et la nuque. **Indication :** relâcher et détendre les tendons et les muscles, régulariser l'énergie et le sang, améliorer la circulation sanguine locale, favoriser le rétablissement des muscles atrophiés.

5. Na : La prise est une technique forte, on utilise le pouce, l'index et le majeur (ou le pouce avec les autres quatre doigts) qui forment une pince. On saisit avec fermeté un point d'acupuncture ou une masse musculaire en soulevant vers le haut puis relâcher. **Indications :** activer l'énergie et le sang, chasser le froid, le vent et l'énergie perverse, calmer la douleur et anti-spasmodique, détendre les tissus tendus.

6. Kun : Le roulement est une technique très importante. Il faut rouler avec des mouvements réguliers et harmonieux, bien détendre l'épaule et le coude en suspendant le poignet qui reste alors souple. On peut pratiquer sur un

endroit précis ou en suivant la masse musculaire. **Indications :** activer et aérer les méridiens, faire circuler l'énergie et le sang, soulager les douleurs et la fatigue musculaire, favoriser la circulation du sang.

7. Rou : L'assouplissement s'effectue avec les doigts, la paume ou la racine des mains, en se fixant sur une partie précise du corps et en effectuant des mouvements circulaires sans glisser sur la peau (à la différence du frottement).

8. Lancer par catapultage : On utilise le dos des doigts ou la pointe des doigts pour lancer des coups en rebondissant sur certains points ou une partie précise du corps, puis on pince et relâche cette partie du corps rapidement en faisant sortir un bruit net. Cette technique peut ouvrir les orifices et les points, purifier l'esprit, faire circuler l'énergie en activant le sang.

9. Le secouement : Cette technique est utilisée pour secouer les articulations en les faisant bouger dans un mouvement circulaire. Elle peut améliorer les problèmes sui-

Le Tuina agit sur les tissus, les organes et l'énergie.



photographe: Jean-Marc Lefèvre

vants: la raideur des articulations, le problème de flexion et d'étirement. Il faut pratiquer cette technique avec lenteur et prudence. Le mouvement est lent et devient de plus en plus ample tout en respectant la sensation du patient. Le masseur doit bien choisir son emplacement avant de commencer. On peut secouer la nuque, les épaules, le coude, le poignet, la hanche ou les chevilles. ■

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens, et plusieurs écoles qui proposent des formations : soit au sein des écoles de MTC, soit en cursus sur plusieurs week-end. Vous pouvez également retrouver les coordonnées de Dominique Casaïys dans notre carnet d'adresses p. 62.