

Massages Traditionnels d'Asie

Tui Na, Shiatsu, Massage
ayurvédique, Nuad Thai,
Massage indonésien

La France découvre depuis peu de temps les vertus des massages : médecine préventive, relaxation ou thérapie. Panorama des massages traditionnels en Asie.

L'étymologie du verbe "masser" provient de l'arabe *massa*, c'est-à-dire "toucher et palper". Il aura fallu attendre l'ère des voyages et la rencontre des anciennes médecines indiennes ou chinoises pour que l'Occident découvre cette tradition millénaire. Pourquoi ce manque en Occident ? Pourquoi cette tradition en Orient ?

Le corps en Occident, lieu de transgressions

Si les pratiques relatives au corps s'enracinent profondément en nous dès notre enfance et que la transmission familiale joue un grand rôle dans leur acquisition, la culture judéo-chrétienne telle qu'elle s'est développée en Occident a fait beaucoup de mal à notre vision du corps, lieu de péchés et de transgressions. Au XIX^e siècle, le corps et l'expression corporelle étaient le lieu de condamnations morales et religieuses très poussées. Que dire des massages, lors même que le simple fait de toucher devenait intrusion dans l'intimité de l'autre et invitation au plaisir. Le plaisir, l'abandon... interdits, prohibés. Il faut savoir retenir ses désirs, résister au péché. Que de cuirasses et de frustrations seront nées de ce conditionnement nourri par la peur d'être tout droit conduit en Enfer! De même, notre culture et notre système de pensée se délectèrent d'une pensée

cartésienne qui séparait le corps de l'esprit, ou plutôt imposait le mental en maître d'œuvre sur tous les aspects de notre vie. Aujourd'hui encore, contrôle et maîtrise, preuves d'une grande force de caractère, ont pris l'ascendant sur l'abandon et le lâcher-prise, comme les activités cérébrales sur le travail physique et manuel. Mais qui contrôle quoi? Il aura fallu les années 60 et 70 pour que naisse une nouvelle génération, jeune et révoltée, prête à faire exploser tous les tabous. Le corps et la sexualité reprenaient leur place dans le tumulte et l'exaltation des sens. Les nouvelles facilités de communication favorisaient le voyage. L'Inde abreuvait l'Occident de spiritualité et d'extase mystique, les âmes se libéraient.

La "globalité" Orientale

Les sociétés dites traditionnelles, dans lesquelles l'art du massage trouve ses origines, se sont forgées dans un esprit de globalité. Dans des pays comme l'Inde, l'Indonésie ou la Thaïlande, la société reste soucieuse de préserver ses acquis traditionnels, le corps restant lié au travail, à la fête, aux rituels religieux placés au centre des activités quotidiennes. Le massage devient le moyen de retrouver une intégrité, une unité morcelée par les aléas



du quotidien (un travail physique éprouvant, des angoisses, le stress). Pour se comprendre, il faut respecter la terre comme son propre corps. Le massage porte ainsi en lui cette capacité à réconcilier l'homme avec lui-même, avec les autres, voire le Cosmos auquel l'homme traditionnel, intégré à l'intérieur d'un système complexe, est associé (c'était encore le cas dans la France rurale du XIXe siècle). Masseurs chinois, japonais, thaïlandais, indiens ou indonésiens veillent à préserver l'harmonie de l'univers qui peut se lire à travers le corps*.

L'Occident cherche sa voie

Dès les années 60 en Occident, le corps, sur le chemin de la réhabilitation, intéresse les nouveaux esprits. Des techniques de massage, souvent inspirées par la culture énergétique, émergent des nouvelles expériences qui fleurissent à l'époque sur l'exploration du psychisme et de la conscience : massage métamorphique, gestalt sensitive massage, méthode Camilli, etc. Le massage s'adapte aux aspirations de l'Occident qui cherche un nouveau souffle. Relaxation ou connaissance de soi, on cherche à pallier le stress imposé par la vie moderne ou à explorer des "terres en friche". Par le massage, c'est l'individu dans tout son ensemble et au travers de toutes ses dimensions - physiques, émotionnelles, mentales, ou spirituelles - qui est stimulé. Une unité est réalisée à l'intérieur et à l'extérieur. Et puis, par l'importance des médecines traditionnelles asiatiques, l'homme prend

conscience de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur et à l'extérieur de son corps, et qui le lie à la terre et au ciel. Le corps est à nouveau "sacralisé" et il convient d'en prendre soin.

Ecouter son corps

Le corps tient un langage. Il émet des vibrations, des tensions qui traduisent un déséquilibre dont le masseur se fait l'interprète en écoutant ce qui est exprimé de l'intérieur. Il s'agit donc pour lui de ressentir avant tout. Et d'une certaine manière, nous devrions tous prendre la place de ces thérapeutes car il n'est pas de leur seul ressort de se mettre à l'écoute de notre corps. Cette écoute incombe à chacun d'entre nous pour que nous soyons plus à même de considérer vraiment ce dont nous avons besoin et ce qui nous est superflu. Comment savoir ce qui est bon pour l'autre si nous ne savons pas ce qui est bon pour nous ? Comment entrer dans une relation saine avec l'extérieur si notre intériorité n'est pas guidée par une intention authentique et profonde ?

Le temps du massage est un moment privilégié, consacré au corps, et en conséquence, à soi-même. On aspire à une paix intérieure pour contrer l'agitation extérieure. Au-delà de ses vertus médicales, il est donc l'occasion d'une renaissance puisque le massage, en agissant sur le corps, a le pouvoir de réactualiser sans cesse le temps. En entrant plus profondément dans notre intimité, nous ouvrons l'espace à une nouvelle relation au monde.

D. L'h.

** L'intégration de la notion d'énergie et la vision globale du monde en Asie n'empêchent pas les frustrations et les déséquilibres d'une certaine partie de la population. Toute tradition sans conscience perd son sens.*

Tui Na, le massage Chinois

Le massage chinois, parfois appelé massage énergétique, est encore relativement peu connu en France. Il désigne l'utilisation de techniques manuelles appliquées sur le corps, selon les règles de la médecine chinoise. Il recouvre un grand nombre de techniques, allant de la pression des points d'énergie aux manipulations de tissus ou des articulations. Il utilise également des manœuvres le long des méridiens d'énergie, et la perception énergétique du corps du patient. Son utilisation est variée : entretien de la santé par des manœuvres globales pour faire circuler l'énergie, auto-massages pour soulager des symptômes courants ou entretenir certaines fonctions, massage pédiatrique pour les bébés et les enfants, ou encore, et c'est la base du massage chinois, véritable technique médicale faisant appel à toute la richesse du diagnostic de la médecine chinoise et à ses applications thérapeutiques. Le massage chinois est donc une branche à part entière de la médecine chinoise, au même titre que

En Chine, pendant la dynastie des Ming et des Qing, le massage pédiatrique prend une place importante. En effet, les bébés et enfants, jusqu'à l'âge de huit ans, ne peuvent recevoir d'acupuncture, et sont très fragiles vis-à-vis de l'utilisation des plantes médicinales.

la phytothérapie (utilisation des plantes médicinales) ou l'acupuncture, mieux connue chez nous.

Une tradition millénaire

Les plus anciens textes de la médecine chinoise mentionnent l'utilisation du massage pour soulager les souffrances, notamment les douleurs liées aux rhumatismes ou aux affections motrices. Le massage avait la vertu de mettre les souffles (Qi) en mouvement,

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. Il devient alors davantage une technique rééducative.

A l'époque moderne (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 si différentes. Sans pouvoir classer les utilisations du massage, on peut noter principale-

ment, les massages populaires d'entretien, pratiqués à la maison ou directement dans la rue, dans les hôpitaux de médecine traditionnelle ou dans les dispensaires de médecine, utilisant toujours les techniques classiques du massage décrites dans la tradition. Certains masseurs développent davantage la perception énergétique et la transmission du fluide (Qi) à l'aide du Yi (l'intention) et de Shen (le cœur, la conscience), tandis que d'autres utilisent davantage l'aspect physique des manœuvres de massage chinois.

D. C.



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. C'est le Nei Jing, "Classique Interne de l'Empereur jaune", qui établira les bases théoriques et pratiques de la physiologie énergétique et des traitements en médecine chinoise, en y incluant les massages et autres techniques manuelles. Hua Tuo, célèbre médecin, mettra en place au 3^e siècle les traitements par les exercices gymniques et par les massages qui, à cette époque, sont connus pour mettre en mouvement l'énergie, dissiper les stases et libérer les méridiens. 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. Ainsi les indications principales du massage ne concernent pas seulement les rhumatismes ou les affections de l'appareil locomoteur : les problèmes digestifs, neurologiques, obstétricaux et gynécologiques, respiratoires, les fièvres et intoxications peuvent trouver des remèdes par le massage. Surtout, le massage pédiatrique prend une place importante. En effet, les bébés et enfants jusqu'à l'âge de huit ans ne peuvent recevoir d'acupuncture, et sont très fragiles vis-à-vis de l'utilisation des plantes médicinales. Le massage trouve ainsi une indication de choix d'une méthode naturelle, sans dangers secondaires et remarquablement efficace.

d'autres utilisent davantage l'aspect physique des manœuvres de massage chinois.

Massage et Qi Gong, mariage des énergies

La pratique du Qi Gong a toujours apporté un "plus" dans la pratique des massages : sensibilisation des mains, vibration et émission de l'énergie curative, comme si les mains devenaient plus intelligentes, plus intuitives et plus puissantes.

Mais la pratique du massage apporte également beaucoup à ceux qui pratiquent le Qi Gong, et cela n'est pas assez dit, assez su. La pratique des massages facilite en effet, à partir de ses propres sensations, la possibilité de se brancher sur l'autre personne, ressentir pour elle ce que le corps et l'énergie demandent. Etre guidé, grâce à la sensibilisation développée par la pratique solitaire du Qi Gong, dans l'acte du toucher, sur les lieux qui réclament le plus d'attention et de soins, sentir dans le subtil les pleins et les vides des méridiens, comme des centres d'énergie ou les organes eux-mêmes.

Cet acte de disponibilité et d'ouverture se retrouve plus tard dans la pratique où les sensations personnelles sont perçues plus fortes et plus précises. Pratique du Qi Gong et du massage, c'est le mariage des énergies de ces deux

techniques, fécond dans l'application du Tui Na, du Shiatsu, des massages Thaïs ou Tantriques, et mariage puissamment utile pour une meilleure compréhension du Qi Gong lui-même, dans ses bases et le ressenti de la pratique. **Y. R.**

La réflexologie plantaire

MScience fondée sur le principe qu'il y a dans les pieds des zones réflexes qui correspondent à chacun des organes et à chacune des parties du corps. Par une action stimulante sur ces zones réflexes, il est possible d'aider à surmonter de façon naturelle de nombreux problèmes de santé.

Cette technique serait née en Chine il y a plusieurs milliers d'années lorsque les méthodes thérapeutiques étaient utilisées pour corriger les champs énergétiques du corps. Elle aurait à peu près le même âge que l'acupuncture et la digipuncture. C'est un grand médecin légendaire Hua-To, par ailleurs "inventeur" de la pratique thérapeutique de l'énergie interne (Qi Gong) qui systématisa au 3e siècle la théorie de "Kwan-Tsu Fa" ou diagnostic du pied. Depuis, plusieurs écoles sont nées, mais la source reste bien la médecine traditionnelle Chinoise.

Très connue et utilisée en Asie et particulièrement en Chine et au Japon, ce n'est que vers 1900 que la réflexologie plantaire fut découverte aux U.S.A en observant les coutumes des Indiens d'Amérique du Nord qui utilisaient eux aussi depuis toujours cette étonnante méthode. Des cartographies du pied furent alors élaborées.



Planches de réflexologie plantaire.

En France, cette technique est connue depuis peu de temps. Il n'existe aucune reconnaissance officielle, mais des praticiens formés aux techniques énergétiques asiatiques (Chine ou Japon) l'utilisent et commencent à militer pour un groupement de professionnels qui apporterait le sérieux et permettrait une approche auprès des autorités.

Une séance de réflexologie dure en moyenne une heure. Il faut entre six et huit séances pour venir à bout d'un trouble spécifique. Au début, le rythme est hebdomadaire puis toutes les deux à trois semaines. Le traitement n'a en général aucun effet secondaire désagréable, mais comme tout traitement énergétique, certaines réactions peuvent survenir lorsque le corps retrouve son équilibre. **J. G.**

Shiatsu, la kinésithérapie des samouraïs

Tout le monde a aujourd'hui plus ou moins entendu parler du shiatsu, cette thérapie orientale qui utilise les doigts comme principal instrument de massage. Tirant ses racines de l'acupuncture chinoise et du traditionnel *Amma*, massage japonais, le shiatsu prit son réel essor au début du 20e siècle. Son fondateur, Tokujiro Namikoshi (1905) créa en 1925 le Shiatsu Institute of Therapy à Hokkaido. Puis en 1940, il ouvre une autre école à Tokyo qui deviendra par la suite le très officiel Japan Shiatsu College. L'école est aujourd'hui dirigée par son fils aîné Toru Namikoshi. Le 20e siècle connut également un autre grand courant de shiatsu : celui du zen shiatsu développé par Matsunaga Sensei.

Le "Amma"

Originaire de Chine, il fut introduit et développé au Japon. Il devient populaire durant la période Edo. *Am* signifie Paix, détente ou relaxation. *Ma* se traduit par "manipulations par les mains". *Amma* est donc "un moment de détente par les mains". En 1964, le Shiatsu est reconnu définitivement différent et indépendant du Amma massage. Son efficacité n'est aujourd'hui plus à démontrer et fait partie intégrante de la société nipponne.

Le Shiatsu

Shi signifie "doigt" et *Atsu* se traduit par "pression". Le Shiatsu est donc "l'art de la pression digitale", étroitement lié à la philosophie taoïste et au concept des méridiens chinois (canaux au travers desquels circule le *Ki* ou énergie)



Si le Shiatsu est une très bonne méthode de relaxation, il peut également convenir aux sportifs de haut niveau.



L'une des spécificités du shiatsu est d'utiliser plus particulièrement les pouces pour les pressions.

qui traversent et activent le corps humain. Des pressions digitales, exercées plus particulièrement avec les pouces, sont appliquées sur les *tsubos* (points énergétiques utilisés en Shiatsu) situés le long des méridiens. Elles vont avoir un effet de dispersion en allégeant les *Kyo* (les trop pleins) ou un effet de stimulation en remplissant les *Jitsu* (les vides) afin de rééquilibrer le corps physique, psychique et

"spirituel" du patient. Il serait normalement préférable d'utiliser le Shiatsu sous sa forme préventive afin de renforcer la vitalité des organes internes et de maintenir un équilibre constant au sein du corps.

Une séance de shiatsu dure en moyenne une heure. Quant à la fréquence des traitements, elle sera différente d'un individu à l'autre et différera selon l'ampleur de la pathologie.

Le Shiatsu au Japon

Au Japon, le phénomène de relaxation est encore à l'état embryonnaire. Le shiatsu est ici utilisé comme un remède concret à des déséquilibres de l'organisme. Les doigts remplaçant les aiguilles de l'acupuncture, des pressions sur des zones de trop pleins (ou de blocages) peuvent s'avérer parfois douloureuses, d'autant plus que certaines écoles utilisent également des "doigts en bois". Cependant cette sensation de douleur disparaît totalement aussitôt que l'énergie recommence à circuler librement dans l'organisme. Tout comme en acupuncture, les résultats d'une séance peuvent être ressentis à retardement par le patient.

Cette "kinésithérapie des samourais" sera pour le *Shiatsushi* le travail d'une vie entière qui demande comme principales qualités le ressenti des courants énergétiques et un parcours spirituel personnel intense.

P. H. et P. M.

Le Massage Ayurvédique des Kalaris

Le massage indien fait partie intégrante de la médecine Ayurvédique, autrement dit des sciences védiques inscrites dans les Védas (vieux de plus de trois mille ans). Ils sont pratiqués à travers toute l'Inde pour entretenir le corps, soigner, notamment avec des huiles adaptées, et préparer le corps à d'autres traitements.

Les massages ayurvédiques font également du *kalaripayat*, les arts martiaux indiens originaires du Kerala, au sud-ouest de l'Inde. Ils s'utilisent dans les *kalaris* (espaces d'entraînement du *kalaripayat*) et leurs dispensaires.

Ce sont des massages enveloppants, tonifiants, quoique relaxants, qui ont pour finalité de rééquilibrer le corps dans toute sa structure. Ils stimulent ou régulent l'énergie le long des *nadis* (équivalents des "méridiens" chinois), drainent la lymphe, détendent le muscle en profondeur, agissent sur les articulations et les ligaments, relaxent et tonifient. Leurs applications :

- pour préserver une bonne santé et aider à la longévité ;
- en préparation pour les traitements médicaux ayurvédiques (arthrose, scoliose, hémiplegie, etc.) ;
- pour les pratiquants de *kalaripayat* afin d'accroître leur potentiel athlétique.

Une technique très rigoureuse

L'association des massages aux arts martiaux rend sa pratique très minutieuse et très précise :

- Le nombre de passages sur le corps est compté : 7 séries complètes sur les différentes parties du corps. Ce chiffre va en s'accroissant au fil des jours, puis en diminuant, et ceci pour rééquilibrer les énergies dans le corps.
- Les centrages (pressions sur des centres énergétiques qui visent à ouvrir et à relâcher toutes les zones du corps) sont précis. On utilise à cet effet des mouvements en forme de 8 ou de triangle (pour recentrer les énergies), en tenant compte des polarités.
- Les pressions suivent une direction précise, le trajet des "nadis" pour la circulation de l'énergie.
- La régularité des passages a son importance, ainsi que la fluidité du mouvement.



- La respiration permet la fluidité des passages et de s'harmoniser avec la personne massée.
 - Le rythme : le temps de réalisation du massage doit être respecté : ni trop vite, ni trop lent. La série complète de passages doit être effectuée en 45 minutes.
- Les massages se font au sol. Mains et pieds (le masseur se suspend à des cordes) sont utilisés pour masser selon la corpulence et la tonicité de la personne massée.



Le massage ayurvédique d'un futur petit guerrier...!

Les huiles

L'utilisation des huiles est un vecteur essentiel de la médecine et du massage, l'huile de sésame étant à la base du massage kalari. Elle nourrit la peau et le muscle, et évite le refroidissement pendant le massage. Elle permet également de faire des massages réguliers en parcourant une surface importante. Elle assouplit la peau et il est plus facile de suivre le fil du muscle dans toute sa finesse, coordonner des mouvements fluides tout en gardant une bonne adhérence à la surface de la peau. Il est alors possible pour le masseur averti de travailler efficacement jusqu'au fond

de la masse musculaire sans y mettre une force physique intense, et donc, sans agresser le muscle. De nos jours, ce sont ces massages à l'huile qui se sont développés, pour des massages relaxants et d'entretien, mais qui ne peuvent être comparés avec la précision et la science attribuées aux massages traditionnels. **C. G.**

Nuad, le massage traditionnel Thaïlandais

Le massage thaïlandais traditionnel - Nuad en langue thaï - ne trouve pas ses racines en Thaïlande mais en Inde. Certaines rumeurs prétendent cependant qu'il est né en Egypte, mais aucun manuscrit officiel n'a été retrouvé à ce jour. La tradition populaire attribue donc sa création au docteur indien Shivago Komarpaj qui l'aurait introduit en Thaïlande il y a de cela 2500 ans environ. Ce dernier était spécialiste en médecine Ayurvédique et en pratiques ésotériques.

A l'origine, le Nuad était considéré comme un rite religieux dont la pratique était réservée aux moines bouddhistes. De nos jours, l'enseignement du docteur Komarpaj s'est répandu sur l'ensemble du territoire thaïlandais. Néanmoins, la ville de Bangkok et de Chiang Mai (nord Thaïlande) se partagent les deux grands courants de cet art ancestral. Les techniques utilisées sont certes quelque peu différentes, mais la philosophie et les bases qui caractérisent le massage thaï sont les mêmes.

Yoga et massage

Le massage thaïlandais associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices de mobilisations et d'étirements issus

MASSER, UN ENJEU ? témoignage...

Comment imaginer une vie sans toucher, sans caresses, sans contact ? Il est de nos cinq sens le plus essentiel. Un nouveau-né, s'il n'est pas touché, mourra. Le massage nourrit l'âme, le toucher fait vivre le corps. Mais pour ceux qui ont décidé de devenir masseur, d'exercer leur sensibilité, leur écoute, de faire don de leur savoir technique et de toucher, palper quotidiennement le corps des "autres", qu'en est-il ? Quelles sont les motivations qui les ont poussés à en faire leur sacerdoce ? Si masser soigne, apaise, il est aussi influence, et parfois pouvoir sur l'autre.

Lorsque j'ai commencé à masser, ma relation intime avec l'Autre, sensuelle et sexuelle, était quasi inexistante, voire déséquilibrée. Ce que je parve-

nais si bien à vivre dans le massage, la communion et l'échange avec le corps de l'autre, je ne parvenais pas à le transférer dans ma vie privée. Il m'aurait été nécessaire de faire un "break" pendant plus d'une année pour prendre du recul et arriver à de nouvelles perspectives. Masser peut signifier pallier un manque et une incapacité à vivre une relation intime équilibrée, c'est-à-dire fondée sur le juste échange de donner et de recevoir. A trop donner, on ne sait plus recevoir. A vouloir donner, on n'a peut-être jamais su ce que c'est de recevoir. A m'impliquer et à m'immerger totalement dans la pratique, j'en perdis le sens. Je massais, un point c'est tout. Et masser était le sens donné à ma vie. Mais que pouvait-il se passer si j'arrê-

tais ? Arrêterais-je de vivre ? Je l'ai cru. Lorsque l'on se découvre une vocation, que des personnes vous téléphonent, font appel à vous, que l'on vous remercie, vous congratule pour vos bienfaits, les instants sont gratifiants, on se sent exister. On vous dit doué, que vos mains apaisent, vous commencez à gagner de l'argent... Pourquoi s'arrêter ? Parce que quelque chose ne sonne pas juste. Parce que masser, si on l'envisage comme une voie, ramène à soi, et que ce souffle est plus fort, et qu'il est important de voir l'enjeu de sa pratique. En ne faisant pas de mon cas une généralité, un jour celui qui masse devra s'interroger, pour que le don à l'Autre soit un don à soi, et au Soi.

D. L'h.

du Hatha Yoga. Ces derniers sont en effet tirés des Asanas du yoga indien. Tout comme le Shiatsu, le travail principal du massage thaï est axé sur le corps énergétique interne du patient. Il consiste à résorber les blocages et à remplir les vides situés au niveau des *pranas nadis* afin de rééquilibrer le flux énergétique et de rétablir la circulation des souffles

dans les méridiens; les *pranas* étant considérés comme l'énergie vitale et les *nadis* comme les canaux permettant à cette énergie de circuler.

Technique

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 et de mobilisations afin d'activer l'énergie au sein du corps et de relaxer les systèmes nerveux et musculaire.

On s'attache généralement plus à un travail sur l'ensemble des méridiens que sur des points précis - à l'exception de pathologies particulières-. Parmi les différents *Sen* (qui signifie littéralement en langue thaï, nerfs, tendons, vaisseaux sanguins), dix d'entre eux - qui permettent de couvrir l'ensemble du corps et de traiter les déséquilibres des organes - ont été établis comme base de travail. Le trajet de certains méridiens thaï est quelque peu différent de ceux utilisés en shiatsu. Cela provient tout simplement d'une divergence de système de pensée et de vision sur l'origine et les lois qui régissent le monde. Le massage thaï est effectivement associé au bouddhisme théravada - la voie des anciens qui se rapproche de l'enseignement direct de Bouddha - lui-même issu du brahmanisme indien.



Exercice de massage thaï pour l'étirement des muscles lombaires, et le déblocage de la cage thoracique.

N.D.L.R. : Le Shiatsu et le massage thaïlandais traditionnel sont deux thérapies orientales travaillant sur le corps par l'intermédiaire des mains, associant des pressions et des postures. Leurs théories ont comme point commun de faire circuler (ou d'aider à faire circuler) le souffle vital dans les canaux énergétiques. La théorie de base de ces deux médecines correspond à une symbolique de l'univers, celle du Bouddhisme Théravada pour le massage thaï, et celle du Taoïsme pour le shiatsu.



Le massage thaïlandais associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices de mobilisations et d'étirements issus du Hatha Yoga.

La pratique, un état d'être

Le praticien doit veiller à développer lors de son traitement un état de conscience particulier appelé "les 4 états de conscience divine" : *Metta*, ou le désir de rendre l'autre heureux et la faculté de montrer sa gentillesse; *Karuna*, ou la compassion pour toutes les souffrances et son désir d'aider ceux qui souffrent; *Mudita*, ou partager avec ceux qui sont heureux sans ressentir l'envie, et *Upekkha*, ou regarder les autres sans jugement ni préférence. Il doit aussi clarifier son esprit, être calme, et développer son empathie. Contrôler sa respiration est également essentiel. Le rythme doit être lent et régulier, les pressions toujours contrôlées. La sensation est celle d'un mouvement continu dans une relation d'échange avec le patient.

Indications

Elles recouvrent le champ des maladies externes - traumatismes - mais aussi, contrairement aux idées reçues en Occident, les maladies internes chroniques : maux de tête, vertiges, insomnies, stress, ou dépressions. En médecine interne : gastralgie, hépatite chronique, constipation, diarrhée, hypertension artérielle essentielle, etc. En rhumatologie : lombalgie, sciatique, arthrite, paralysie faciale, hémiplégié, etc. En pédiatrie : pleurs nocturnes, insomnies, régurgitation, etc.

P. H. et P. M.

(suite en page 18)

Massage indonésien

L'univers des "dukun pidjet"

Moins célèbres que les massages thaïs, indiens, chinois ou japonais, il existe dans toutes les grandes villes d'Indonésie des salons et dans chaque village des *dukun pidjet*. Le massage étant recherché par les touristes, surtout à Bali, il y aura toujours des femmes pour vous offrir un massage sur la plage. Mais le massage indonésien est bien plus qu'un simple agrément. Il est vécu comme une véritable médecine intégrée à un système complexe et différent selon les régions qui composent tout l'archipel indonésien.

Le *dukun*, à Sumatra, Java et Bali, est l'un des piliers centraux de la société. Maître de cérémonie, prêtre, guérisseur, sorcier, ou investi d'un pouvoir invisible, il est appelé à intervenir dans de nombreux domaines qui régissent le quotidien des Indonésiens. Remplissant une seule ou plusieurs de ces fonctions, il peut ainsi être tout à la fois masseur, sage-femme, guérisseur, sorcier, et présider aux cérémonies de deuil, naissance, mariage, tous les rituels initiatiques qui incombent à la vie d'un indonésien.

En ce qui concerne les massages, il est difficile de donner une cartographie et une méthode précises des techniques utilisées. Certaines sont issues d'une transmission familiale de génération à génération, ou de maître à disciple. Certaines, inspirées par le divin, *Tuhan*, le dieu de tous les dieux, sont liées à l'expérience et se fondent sur l'intuition. D'autres sont directement issues des techniques de souffle et de la gestuelle intégrée aux pratiques martiales comme le *Tenaga Dalam* ou développement de la "force intérieure". Selon une perspective historique, on peut facilement citer les influences indiennes et chinoises, mais il est certain que certaines pratiques appartiennent spécifiquement à la culture indonésienne, voire à certains *dukun*. Si le trajet des méridiens est plus ou moins respecté, les massages indonésiens fonctionnent essentiellement par frottements. Les Javanais accordent à ce titre une grande importance à ce procédé générateur d'énergie. Ainsi les déplacements des pieds qui frottent le sol en *Tenaga Dalam* ou les propriétés énergétiques associées au frottement des vagues sur la plage.

D. L'h.

Liens Gtao

Pour approfondir ce panorama, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans les numéros 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 17 et 20 de Génération TAO. Nous vous invitons aussi à consulter notre site : www.generation-tao.com



Le massage indonésien se déroule toujours au sol, le corps du massé enroulé dans un batik (tissu indonésien). Praticqué tout autant par les hommes que par les femmes, les hommes, néanmoins, sont pour le plus souvent, aveugles ou sourds-muets.

Ont participé à ce dossier :

Tui Na : Dominique Casaÿs, kinésithérapeute et masseur chinois ; Massage et Qi Gong : Dr. Yves Réquena, spécialiste en médecine chinoise et Qi Gong ; réflexologie plantaire : Joël Gallien, réflexologue ; massage ayurvédique : Cécile Gordon, enseignante de kalarippayat et massage ayurvédique ; shiatsu et Nuad : Pascal Huart, spécialiste en techniques énergétiques orientales et Philippe Masuyer, ostéopathe et spécialiste en médecine chinoise ; témoignage : Delphine L'huillier.

- Crédit photo massage chinois, Gill Orsman, extrait de *Santé, la voie chinoise* par le Dr. Stephen Gascoigne, chez Budo Editions.
 - Crédit photo shiatsu de Pierre-Yves Bénoliel, extraites de l'ouvrage *Shiatsu et arts martiaux* par Pascal Huart et Frank Attar, chez Budo Editions
 - Crédit photo massage Thaï : Pascal Huart
 - Crédit photo ayurvéda : Amit Pasricha, *Massage ayurvédique* par Gita Ramesh, chez Guy Trédaniel Editeur
 - Crédit photo Indonésie : Upi de Grave
- A lire :
- *Le livre du shiatsu* par Wataru Ohashi, chez l'étincelle Editeur
 - *Massage ayurvédique* par Gita Ramesh, chez Guy Trédaniel Editeur

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses : P. 60