

Massages de tradition

Tous les massages qui vous sont ici présentés prennent leur source dans des temps anciens où l'art de masser était intimement lié à la médecine comme le Tuina et la Médecine Traditionnelle Chinoise ou le massage ayurvédique et l'Ayurvéda. Installés pour la plupart sur le continent asiatique, ils étaient pleinement intégrés au quotidien des peuples chez qui ces pratiques se sont développées.

Inspirés philosophiquement comme le tuina par le yin-yang, le shiatsu par le zen, ou l'ayurvéda par les Védas, leurs techniques, si elles peuvent se rapprocher sur bien des points n'en restent pas moins spécifiques et très reconnaissables. Quant à leurs vertus, elles vont des soins les plus spécifiques à la remise en forme et au bien-être en général, c'est notamment pour cette raison qu'ils sont de nature préventive.

MASSAGES DE TRADITION

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 3e 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 19e 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, débloquent 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, favorise 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.



crédit photo: Matéo Magariños

Chi Nei Tsang

Le massage des organes internes

par Matéo Magariños, Dr. en biologie appliquée,
conseiller en diététique et nutrition, instructeur associé en bioénergétique taoïste

Le Chi Nei Tsang (CNT), ou Massage Régénérateur des Organes Internes, est issu de l'ancienne tradition chinoise et a été proposé à l'Occident depuis peu par Mantak Chia⁽¹⁾. Il est avant tout un moyen extrêmement efficace pour dissoudre des énergies négatives accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent — à terme — sous la forme d'innombrables pathologies somatiques, ou de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel, non moins nombreuses. Des émotions négatives telles que la peur, la colère, l'anxiété, la tristesse ou le découragement — si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques — engendrent des obstructions énergétiques très dommageables pour la santé. Le même préjudice peut-être provoqué par des causes matérielles comme les interventions chirurgicales, des accidents physiques, la prise de drogue ou de certains médicaments, le stress dû à une surcharge permanente de travail, un choc affectif soudain ou brutal, une alimentation médiocre, ou une mauvaise posture. Intégré dans une hygiène de vie globale quotidienne, le CNT soulage, assouplit, détend, libère toutes sortes de tensions et de toxines et «remet à neuf» au sens large du terme, neutralisant en tout ou partie ces agents délétères.

Les 5 unités organo-énergétiques doubles

A la différence du shiatsu, venu jusqu'à nous du Japon, qui agit sur les organes majeurs par acupression digitale sur le parcours des grands méridiens corporels⁽²⁾, le CNT œuvre en prise directe sur chaque organe, ou plus exactement sur chacune des cinq grandes unités organo-énergétiques doubles de la médecine chinoise : poumons / gros intestin (archétype «métal»), reins / vessie (archétype «eau»), foie / vésicule biliaire (archétype «bois»), cœur / intestin grêle (archétype «feu») et le couple rate-pancréas / estomac

(archétype «terre»)⁽³⁾. En pratique, il intervient par zones du corps : abdomen, diaphragme, thorax, aine, zones latérales du ventre, zone dorso-lombaire ou rénale du dos.

Le ventre, au centre des tensions

Les agents perturbateurs cités plus haut — qu'ils se soient déjà manifestés comme pathologies confirmées ou pas encore — se matérialisent toujours sur (et dans !) le ventre, et peuvent être identifiés aisément sous la forme d'irrégularités sous-cutanées variées, d'enchevêtrements et même de véritables «nœuds» de nerfs, vaisseaux sanguins ou ganglions lymphatiques plus ou moins durcis, sans parler des amas irréguliers de cellulite et les «poignées d'amour» à hauteur de la sangle abdominale, ou plus bas, qui trahissent — entre autres facteurs — une vie trop sédentaire et un manque d'exercice, une alimentation trop riche et abondante, une absence souvent absolue de tonicité musculaire. Tôt ou tard viendront s'inscrire et se cristalliser sur l'abdomen les contradictions, tensions et conflits de toute nature que nous cumulons au fil de notre vie.

La CNT est le massage régénérateur des organes internes.

Les bienfaits du massage

Les techniques que le CNT met en œuvre peuvent dissoudre ces blocages, défaire ces nœuds et enchevêtrements congestifs, éliminer ces crispations parfois très anciennes, réduire de beaucoup le fardeau adipeux, détendre intégralement et permettre à l'énergie de couler à nouveau librement, vitalisant tout l'abdomen et, au-delà, l'ensemble de l'organisme. Elles peuvent en outre atténuer ou faire d'emblée disparaître les émotions négatives, l'anxiété, l'angoisse et les états dépressifs, faisant renaître une joie de vivre, longtemps ternie, qui ira souvent de pair avec des résultats physiologiques spectaculaires : disparition de troubles fonctionnels et neurovégétatifs localisés tels que la constipation, la diarrhée, les colo-

crédit photo : Matéo Magariños



pathies spasmodiques et ulcéreuses, les gastralgies, les crampes abdominales et les points douloureux sur tous les plexus de la face antérieure. Ce massage agit aussi en améliorant les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire dans leur ensemble ainsi que les fonctionnalités sexuelles, en régularisant efficacement la tension artérielle et le poids corporel, en réduisant ou faisant disparaître des souffrances articulaires, l'insomnie, la fatigue chronique, certaines allergies et des migraines tenaces, les rhumatismes, des douleurs musculaires et des névralgies diverses, le diabète et jusqu'au «mauvais» cholestérol, sans parler des excellents résultats obtenus sur les maux de dos tels que sciatiques et lombalgies, même chroniques, et des raideurs et douleurs de la nuque et du cou.

Le cerveau «d'en bas»

La science a récemment découvert que nos intestins constituent un 2^e cerveau, très similaire à celui logé dans la tête. Les anciens taoïstes et indiens le savaient, eux pour qui le ventre était les «racines de la vie», le siège de l'âme, et qui comparaient la structure du cerveau à celle, en particulier, de l'intestin grêle, l'un comme l'autre doté de circonvolutions étonnamment ressemblantes. Mais le parallèle morphologique se double par ailleurs d'un incroyable faisceau de similitudes: ce véritable 2^e cerveau inséré au sein de notre corps, appelé le système nerveux entérique, est situé dans une gaine tissulaire revêtant l'œsophage, l'estomac et surtout l'intestin grêle et le côlon. Parfaite unité fonctionnelle intégrée, il est composé de neurones, de protéines et de neuro-transmetteurs qui renvoient en tout point au cerveau «d'en haut» et interagissent de façon tout à fait autonome; capable d'apprendre, se souvenir et

Nos intestins constituent un 2^e cerveau.

engendrer émotions et sentiments. Ce 2^e cerveau — affirme le Pr. Michael Gershon de l'Université Columbia de New York, qui l'étudie depuis trois décennies — joue un rôle crucial dans les misères et le bonheur des Hommes. Ce faisant, ce chercheur consacre scientifiquement, comme d'autres l'ont fait avant lui dans des domaines différents, le lien indissoluble qui existe entre le corps et l'esprit, le soma et la psyché. La neuro-gastroentérologie était née...

La main plurielle

Il dépend de la nature du problème à résoudre ou plus largement du but recherché, et donc aussi de la profondeur que l'on veut atteindre (pression digitale plus ou moins forte). Les techniques manuelles employées sont donc très diverses:

. Massage avec le(s) pouce(s) en position verticale ou horizontale, en glissement vers l'avant ou l'arrière afin d'ouvrir, selon la terminologie imagée employée par les Chinois, les «portails du vent», préalable indispensable à toute séance de CNT.

. Massage avec le coude (très délicat), en cas de forte corpulence du sujet traité, et face à un ventre plutôt volumineux, enrobé, raide et crispé, ou très musclé. Egalement si le praticien n'a pas (encore) assez de tonicité dans les mains et doigts.

. Massage avec le tranchant de la main, droite ou recourbée, perpendiculairement au ventre. Technique souvent employée d'abord en périphérie de l'abdomen — au voisinage du diaphragme, de l'os de la hanche et de la zone pelvienne — en variant au besoin l'inclinaison des mains et leur degré de courbure. Action de drainage, d'écopage ou de balayage-ramassage très efficace; il est possible de lui imprimer dans certains cas un va-et-vient qui rappelle l'action de scier.

. Massage par pétrissage ou malaxage. Lorsqu'il est fait adroitement, avec sensibilité et souplesse, c'est l'une des techniques les plus belles, efficaces et agréables du Chi Nei Tsang abdominal. Avec elle on accomplit la «petite vague» sur l'ensemble du ventre (en aller et retour), massage latéral, général, assouplissant et détendant, qui intervient presque toujours en début de séance. On peut compléter au besoin par un palpé-roulé, excellent pour freiner, voire dissoudre, la prolifération cellulitique dans le tissu conjonctif.

. Massage avec la base charnue de la main et les 4 doigts d'en face, en alternance. Cette technique sert notamment pour accomplir la «grande vague» en faisant le tour du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dextrogyre. Cette «vague» ample, qui accompagne le sens d'enroulement du côlon et le transit intestinal en opérant une

action de drainage et décongestion, est l'un des modes opératoires caractéristiques du CNT ventral.

. Massage avec le bout des doigts, ensemble ou séparément. Ici le praticien agit par pressions soutenues ou successives, par secousses ou à l'aide de vibrations sur des points déterminés du ventre pour «brûler ou dissoudre un vent malade». C'est précisément avec le bout des doigts, pouces compris, que l'on effectue le massage par spirallage ou rotation ponctuelles. C'est un procédé très efficace de détoxification, qui dissout les impuretés véhiculées par, et accumulées dans, la lymphe.

. Avec la main tout entière, soit en massant, soit en imposition immobile sur la peau du ventre ou au-dessus.

CNT et art de vivre

Certes, aussi remarquable soit-il, le CNT abdominal, à lui tout seul, ne saurait être une clé unique de santé, ou une panacée universelle. Partir à la reconquête de sa santé implique qu'on l'associe avec une alimentation biologique à dominante végétarienne,; avec une activité physique réelle, régulière, soutenue et adaptée à notre âge et à nos capacités; avec l'adoption — et ceci est capital — de postures et d'exercices quotidiens de gymnastique respiratoire à répercussion (voire à visée) abdominale. La bioénergétique taoïste, le qi gong ou le yoga, seul ou par le biais du pranayama en proposent d'excellents. Parachevant ces mesures, j'ajouterais des exercices abdominaux réguliers le port d'une ceinture protectrice de flanelle laine-coton pendant la nuit et, par temps froid, de jour également, et enfin, la prise à intervalles plus ou moins espacés, d'un excellent adjuvant alimentaire, que l'on qualifie de «probiotique». Grand protecteur intestinal, il s'agit d'une préparation de lactobacilles sélectionnés qui régénèrent la flore et la faune de notre long «2e cerveau», empêche la prolifération de bactéries pathogènes en son sein, facilite grandement la digestion, aide à la synthèse de certaines vitamines essentielles et améliore beaucoup les défenses immunitaires que notre système entérique engendre en grand nombre.

Autant que notre structure mentale, sinon plus — et en tout cas en liaison intime avec elle — notre ensemble abdominal dans sa riche complexité non encore entièrement explorée par la science, détermine profondément notre vie affective, modèle et façonne nos émotions et à son tour se voit affecté par elles; par sa batterie de neurotransmetteurs et autres substances psycho-actives endogènes, il a le pouvoir de faire naître vague à l'âme ou joie de vivre, désarroi ou plaisir, mal de vivre ou plénitude. Doué de mémoire, il est, en outre, l'archive de nos souvenirs émotionnels depuis la plus tendre enfance... Les Taoïstes savaient tout cela, eux qui associaient la colère, l'anxiété, la préoccupation, la tristesse et la peur avec différents secteurs ou zones de l'intestin. *L'automassage du ventre a le pouvoir de créer un bien-être immédiat au niveau du cerveau supérieur, à travers les endorphines — ou hormones du bien-être — qui, dans la lutte contre les douleurs, sont beaucoup plus efficaces que*

Notre ensemble abdominal détermine notre vie affective.

CORRESPONDANCES

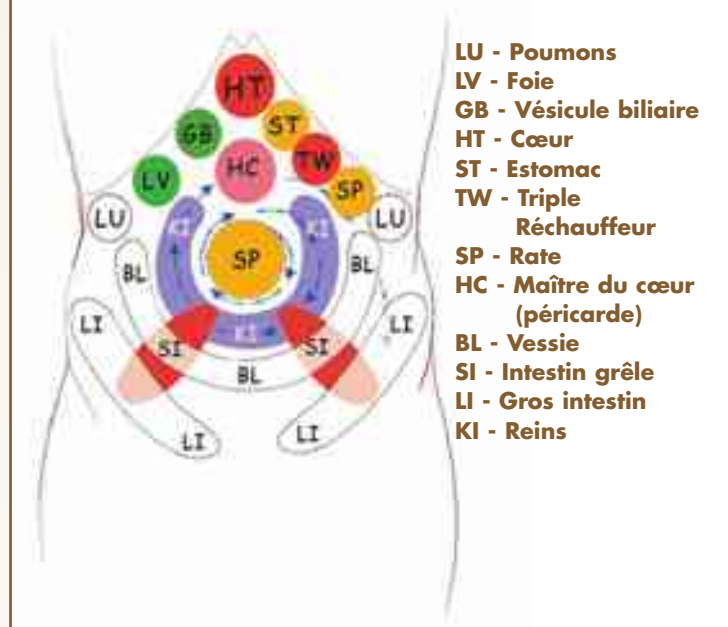


illustration: Imanou Risselard

tous les médicaments calmants nous dit encore Pierre Pallardy (4). Il ajoute: *En massant l'estomac, vous agissez sur la concentration; en massant le gros intestin, sur la résistance aux émotions (négatives); en massant la zone de la rate, on combat fatigue et dépression; en massant foie et vésicule biliaire, on chasse l'anxiété...* Puisse le Chi Nei Tsang devenir, pour chacun d'entre nous, un outil de santé, de longévité et d'épanouissement global à la portée de nos mains bienveillantes.

⁽¹⁾ Né en Thaïlande, Mantak Chia a rassemblé de vieilles traditions de santé sous le nom d'Universal (ou Healing) Tao, mieux connu dans les pays francophones sous le nom de Bioénergétique taoïste. Le Chi Nei Tsang en fait partie.

⁽²⁾ in *Et si ça venait du ventre?* éd. Robert Laffont - Paris 2002. Pierre Pallardy est un ostéopathe et un diététicien avec une vaste expérience de terrain.

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens au parcours très varié, et plusieurs écoles qui proposent des formations avec un cursus planifié généralement sur plusieurs week-end dans l'année.

Consultez notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Et retrouvez les coordonnées des rédacteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.

Karsai Nei Tsang

Le massage des organes génitaux

par Juliette Chevalier

Le karsai nei tsang est une extension possible du chi nei tsang. «Karsai» signifie «circulation», mais c'est aussi le nom utilisé en Thaïlande pour le massage des organes génitaux. Mui Yimwattana, qui fut l'un des enseignants de Mantak Chi transmet la technique à Khun Ni qui la transmet à Saunhya Comer. Celle-ci resta auprès d'elle pour l'observer et faire de ce massage une véritable méthode, en établissant des connexions avec l'anatomie et le système des méridiens.

Pour des raisons culturelles et personnelles, et l'intimité de cette partie du corps, la zone génitale est souvent ignorée dans la plupart des techniques de massage, or c'est une zone où la circulation de l'énergie est également entravée et qu'il convient de masser. Bien sûr, une attention particulière peut être trouvée dans l'intimité d'un couple. Néanmoins, il existe des techniques précises pour libérer certaines zones sensibles auxquelles le karsai nei tsang fait référence. Elles permettent notamment aux hommes d'avoir de meilleures érections, une vitalité plus importante, une prostate qui fonctionne mieux, une urination facilitée. Les organes génitaux qui se sont assouplis soulagent également les maux de dos. Pour les femmes, certains problèmes gynécologiques peuvent être résolus, des règles douloureuses, des irritations internes, cystite, frigidity, une vitalité sexuelle basse, un équilibre hormonal. Le lien retrouvé entre le cœur et le sexe crée une vie sexuelle plus satisfaisante et harmonieuse.

Il est important d'ajouter qu'un massage des organes génitaux n'est jamais amené directement. C'est-à-dire que le massage se veut avant tout global, qu'un chi nei tsang complet est nécessaire au préalable, et que la zone génitale n'est massée que si cela s'impose. Il faut bien sûr s'adresser à des personnes qualifiées dont l'intégrité est reconnue.

SE FORMER & trouver un praticien

A ce jour, nous ne connaissons que Saunhya Comer et Wilbert Wils qui soient habilités à pratiquer le karsai nei tsang en France lorsqu'ils sont ici en stage. Retrouvez les coordonnées dans notre carnet d'adresses p. 62.

Formation
de
pratiquants
et
d'enseignants



Qi Gong

- **1^{er} cycle** en Lorraine à Verdun, sur 2 ans.
 - Qi Gong et base de la pratique
 - approche du niveau chinois
 - pensée et énergétique chinoise.
- **2^{ème} cycle**, en Sud-Ardèche perfectionnement sur 2 ans.
 - mise en circulation du Qi
 - utilisation de l'Attention et de l'Intention
 - pratique de l'acheminement interne.
- **Formations individuelles intensives**
 - accueil dans notre dojo en Sud-Ardèche
 - personnalisation de l'enseignement sur une durée au choix, pour tous niveaux.
- **Stages**
 - en Sud-Ardèche
 - dans le défilé
- **Séjours d'étude en Chine**

L'école du Qi (chassagnettes 07110 Jostman)
www.ecoleduqi.com Tél: 04 75 88 32 63 mail: qigong@ecoleduqi.com

Institut d'Energétique et d'Acupuncture Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

Vous aussi, devenez ACUPUNCTEUR TRADITIONNEL

26 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés
Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 4 ans
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques
par correspondance

PARIS

☎ 06 60 52 51 00

www.acupuncture-ieatc.com

email : ieatc@acupuncture-ieatc.com

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX



Réflexologie plantaire

Agir sur le pied pour agir sur l'organisme
tout entier

par Jean-Pierre Krasensky

Cette technique de soins, qui fut plus ou moins oubliée pendant une longue période, refait surface en tant que moyen thérapeutique manuel depuis une vingtaine d'années.

Comment ça marche ?

La réflexologie plantaire est basée sur le fait qu'il existe au niveau de la plante des pieds des zones qui sont le reflet de tout le corps. Tout comme il existe au niveau de l'oreille des zones correspondant à chaque région corporelle (auriculothérapie). La plante du pied peut donc être le reflet de la santé générale du corps; sachant que si quelque chose ne va pas à un niveau quelconque de l'organisme, sa zone réflexe correspondante podale risque fort d'être perturbée. Si tel est le cas, ladite zone va être moins mobile, empâtée, voire douloureuse, en un mot, la vie des tissus de cette zone se fait au ralenti. Il est même possible qu'à la palpation on y trouve des cristaux organiques qui s'y sont formés, montrant alors une forte perturbation dans le système vital de l'organe correspondant. Si l'on part du principe que la perturbation au niveau

d'un organe a pu créer une perturbation à distance sur la zone réflexe située au pied, on peut en déduire qu'une action pour dégager la zone réflexe peut avoir un effet bénéfique sur la perturbation organique, ce qui dans de nombreux cas est effectif. La

**Rétablir
la bonne
circulation
d'énergie.**



Illustration : Imanou Risselard

réflexologie plantaire va donc consister à agir par différentes techniques de massages (pressions, ponçages, étirements tissulaires, etc.) sur les zones réflexes des pieds pour rétablir la bonne circulation d'énergie aux différents niveaux corporels où elle est entravée. Par exemple, une personne souffre d'un déséquilibre énergétique au niveau du foie et de la vésicule biliaire, le praticien agit sur la zone réflexe foie/vésicule qui se trouve sous le pied droit du patient; après un certain temps de stimulation de cette zone, l'énergie du foie et de la vésicule va s'harmoniser et il n'est pas rare dans ce cas d'entendre un «glougloutement» au niveau vésiculaire, attestant que la vésicule se vide sous l'action du massage réflexe lorsque la circulation énergétique organique rentre dans l'ordre.

L'anti-stress par excellence

La réflexologie plantaire permet de traiter certains troubles tels que douleurs articulaires, musculaires, troubles organiques, respiratoires, sexuels, digestifs, etc. Mais l'une des grandes indications du massage réflexe plantaire est certainement les problèmes nerveux. Il n'est qu'à voir la grande sensation de détente que procure une

Ses origines

Le massage réflexe des pieds, ou réflexologie plantaire, est pratiqué depuis des milliers d'années par les Chinois, les Hindous, les Egyptiens, etc. L'un des documents les plus anciens que nous possédions qui traite de cette méthode est le Nei Jing Sou Wen, la bible de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), écrit attribué au fameux Empereur Jaune, Houang-Ti. Ce document date d'environ 2700 ans avt J.-C. Le massage plantaire a donc fait longtemps partie intégrante des techniques utilisées en MTC.

séance de massage plantaire. L'action de détente apportée au niveau des centres nerveux est aussi, en partie, en cause dans l'équilibre de certains dérèglements organiques, car c'est souvent le stress, la fatigue, l'énerverment qui nous procurent des dérèglements internes, comme certains troubles de l'estomac par exemple. Aussi en équilibrant le système nerveux par massage réflexe, on a par la même occasion une action rééquilibrante sur tout l'organisme.

En quelque sorte, la plante du pied peut être comparée à un clavier d'ordinateur. Chacune des zones corporelles représentées correspondant à une touche dudit clavier. En agissant sur ce clavier, on «écrit» la correction de la santé de l'organe correspondant à chaque touche. Le «texte thérapeutique» apparaît alors sur «l'écran» qu'est le corps. Le message ainsi inscrit est un message de rééquilibrage énergétique. Mais, il est évident que le clavier est relié à l'écran par un réseau de circuits par où passent les informations tapées sur le clavier. Il en est de même en réflexologie plantaire, ce sont les méridiens énergétiques (6 à chaque pied) qui servent de connexion entre le pied (clavier) et l'unité centrale (corps). Il arrive donc que ces connexions étant elles-mêmes en déséquilibre, elles ne peuvent pas transmettre le message venant de l'acte thérapeutique prodigué au niveau du pied. C'est alors que le Tuina (massage énergétique général) devient un complément indispensable à la réflexologie afin que les zones réflexes podales soient à nouveau en relation avec le reste du corps. En MTC, on considère le corps comme un tout, il est donc nécessaire d'envisager la thérapeutique de manière globale et non locale. C'est pourquoi, Tuina, réflexothérapie, acupuncture, Qi Gong thérapeutique et autres techniques thérapeutiques sont complémentaires les unes des autres.

De nouvelles technologies

Certaines techniques modernes sont aussi employées aujourd'hui en complément du massage plantaire. Sont utilisés par exemple des courants de basses fréquences qui aident à rétablir l'équilibre énergétique plantaire, c'est le cas par exemple en cas de transpiration excessive des pieds. Les lasers doux sont aussi utilisés face à des zones réflexes dont le déséquilibre énergétique persiste malgré la stimulation manuelle, cela permet souvent un gain de temps appréciable dans l'acte thérapeutique. Les champs magnétiques sont aussi beaucoup employés en thérapie réflexe pour leurs capacités équilibrantes au niveau des énergies corporelles. La polarité de ces champs magnétiques est très importante en thérapie car elle varie en fonction de l'action désirée, à savoir que le pôle Nord est décontractant alors que le pôle Sud est stimulant. Le thérapeute pourra

La réflexologie plantaire apaise particulièrement le système nerveux.



photographe : Daniel Bobin

utiliser en cours de séance des appareils générateurs de champs magnétiques, mais de petits aimants médicaux peuvent être placés en regard de certaines zones réflexes pendant quelques jours pour renforcer le traitement manuel pratiqué par le praticien. Enfin, en cas de problèmes plus ou moins chroniques et récidivants, des semelles énergétiques comprenant des aimants pourront être confectionnées à la demande afin d'assurer au patient une stimulation quotidienne des zones réflexes incriminées pour établir un équilibre énergétique durable. Nous disposons maintenant en cabinet d'un appareil «révolutionnaire», le Milta. Cet appareil, combine à la fois des champs magnétiques, du laser, et des infra-rouges. En combinant différentes fréquences de ces trois ondes thérapeutiques, il est possible de reproduire la fréquence énergétique propre à chaque patient et donc à chaque cas, ce qui permet un rééquilibrage des plus fins possible et donc des plus efficaces. Nous voyons donc qu'à partir d'une science très ancienne, la réflexologie plantaire est devenue, de nos jours, un véritable art thérapeutique tout en gardant son côté naturel et énergétique.

Les vertus de la marche

Mais il reste encore un moyen très simple et naturel d'équilibrer nos zones réflexes: la marche. Il est bon de temps en temps de savoir retrouver cette activité pour faire un massage naturel de la plante des pieds. Il est également recommandé de savoir de temps à autre quitter ses chaussures et de marcher pieds nus sur l'herbe ou sur du sable. Il est aussi conseillé après une dure journée de travail où quelquefois nos pieds sont fatigués (eux aussi) de les détendre en les faisant rouler quelques minutes sur une balle de tennis ou sur un rouleau, essayez! vous verrez le bien-être que cela vous procurera. Et n'oubliez jamais ce proverbe chinois qui dit à juste titre que: «le sourire vient du pied».

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens au parcours très varié, et plusieurs écoles qui proposent des formations avec un cursus planifié généralement sur plusieurs week-end dans l'année.

Consultez notre annuaire sur : www.generation-tao.com.
Et retrouvez les coordonnées des rédacteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.

Réflexologie plantaire

Pour Qui ?

par Arlette Lefebvre

L'enfant: celui-ci est extrêmement friand du toucher qui le conforte dans la relation d'intimité, de connivence et de sécurité, et il est souhaitable que les jeunes mamans dès l'accouchement massent les pieds de leur bébé.

La femme: il est évident que la période prénatale devrait être le moment privilégié de mise en condition pour permettre à la maman de vivre sa grossesse dans les meilleures aptitudes physiques (régulation de tous les systèmes) pour elle-même et son futur enfant, et lui permettre d'aborder l'accouchement en toute détente. Ainsi seront atténués voire supprimés les effets indésirables comme les nausées observées généralement durant les premiers mois. Une aide peut encore lui être apportée au moment de l'accouchement et après l'accouchement pour retrouver paisiblement toutes ses fonctions de femme. La ménopause est aussi une étape de la vie souvent mal supportée physiquement et psychologiquement, il convient alors de se faire aider de tous les outils disponibles et il serait bien dommage de ne pas avoir recours au massage podal dont les effets sont rapides.

L'homme/femme actif et au sportif/sportive: souvent soumis à de fortes pressions imposées par la pratique de leur travail, le sportif / sportive et l'homme/la femme active accumulent un stress nuisible à leur santé en diminuant leur système immunitaire, stress qu'ils pourront évacuer aisément grâce aux effets relaxants du massage.

Le patient: la première action possible est le soin curatif, pour accompagner une affection particulière, conjointement aux autres soins médicaux et permettre au corps de retrouver une meilleure fonctionnalité. La seconde action possible est le soin à titre préventif. Avec ce soin, le but est de travailler pour que le corps retrouve un maximum de vitalité permettant alors de répondre efficacement aux

effets destructeurs et déstabilisateurs des agressions qui font chuter de la santé vers la maladie

Aux personnes âgées: alors que cette période de vie offre l'avantage de jouir de plus de disponibilité, il est indéniable que les réserves et capacités de défense s'amenuisent. Les conséquences de cette perte de réserves et capacités sont souvent dramatiques par la perte de jouissance des facultés et de l'autonomie. L'action de la réflexologie podale est un apport appréciable lors de cette étape en notant aussi que ce temps consacré au massage rompt la solitude à laquelle les personnes âgées sont souvent confrontées.

La «métaréflexologie»

S'il est entendu que le public qui demande des soins en réflexologie correspond principalement aux patients qui cherchent à résoudre une difficulté physique ou physiologique, on peut constater de plus en plus que d'autres publics prennent intérêt à cette technique naturelle. Certaines personnes découvrent ainsi que la séance peut devenir un lieu de partage, d'écoute, de dialogue et de conseil et finalement s'engagent dans un processus de psycho-réflexologie où le patient choisit de travailler sur des objectifs qui lui sont particuliers. Dans cette technique très particulière, la totalité de l'individu est prise en compte et l'intégration se fait autant sur le plan mental que corporel (cellulaire). Les manifestations bénéfiques d'ordre physique et énergétique se font ressentir assez rapidement et de façon sinon flagrante au moins de manière nettement visible. Ainsi, l'attention première est portée sur l'action du toucher, le temps de la consultation permet aussi d'entamer un dialogue par lequel selon les compétences du praticien il pourra être donné des conseils qui conforteront l'action du massage. C'est ainsi que pourront être abordés les conseils nutritionnels généraux et spécifiques selon le patient. Par exemple pour la femme enceinte, l'évè-

nement de la maternité est abordé dans ses différentes phases de grossesse, d'allaitement, de sevrage. Ce sera aussi un moment privilégié pour démystifier l'accouchement et donner toutes explications sur les points obscurs afin que la patiente aborde cette phase en toute confiance et sécurité. Il est encore évident que si le patient est en demande d'aide psychologique et que le praticien est en mesure d'y répondre ce sera un moment adapté pour pouvoir assouvir cette attente. Dans ce domaine comme dans tous les autres domaines, la connaissance est le facteur de base qui permettra avec le développement de l'intuition, du charisme et de la compassion d'obtenir les meilleurs résultats.

Durée et fréquence des soins

Lorsque le patient vient pour la première fois, la période de mise en route des énergies dure environ 2 mois, période pendant laquelle il doit être donné un massage tous les 15 jours. Cette période d'induction permet un travail de mémorisation corporelle pour l'ensemble des fonctions qui commencent à se mettre au diapason. Vient ensuite la période curative ou préventive pour laquelle le massage est donné entre 3 et 4 semaines. Les séances de massage sont variées selon les différents protocoles utilisés mais généralement la durée minimum d'une heure est généralement requise. Il est à noter que généralement les dysfonctionnements trouvent leur solution dans un temps propre à chacun, car les résultats sont fonction de beaucoup de critères tels : l'âge du sujet, sa vitalité, l'ancienneté de la maladie, l'adoption d'un mode d'alimentation mieux adapté, le changement de vision sur le monde.

Arlette Lefebvre



photographies : Jean-Jacques Hoogstede



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

Le 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. Retrouvez également les coordonnées de Benj Drouet dans notre carnet d'adresses p. 62.

Shiatsu,

l'art de la juste pression du pouce

par Isabelle Laading, praticienne et formatrice en shiatsu

photos : Herman Laading



Ampuku, ou massage du ventre en shiatsu.



D'origine japonaise, la pratique du shiatsu se fonde sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. Par pressions des pouces ou des mains sur les méridiens et points d'acupuncture, accompagnées de quelques étirements, le shiatsu favorise une ré-harmonisation énergétique du corps-mental. En effet, fonctions organiques et psychiques sont considérées comme intimement liées et interdépendantes. Les douze méridiens principaux sont traités en tant qu'expression énergétique « palpable » de nos fonctions physio-psychologiques. Si le schéma varie sensiblement d'une école à l'autre, le shiatsu traditionnel s'applique systématiquement à tout le corps à la différence de la digitopuncture qui traite manuellement un choix de points d'acupuncture spécifique.

Le rituel intérieur

C'est un des rares massages qui se pratique sur un corps vêtu (NDLR : avec le massage thaï traditionnel). Lorsque l'on travaille durant une heure sur les méridiens et points d'acupuncture, il est normal que l'énergie s'active en profondeur dans les viscères plus qu'à la surface du corps qui se rafraîchit. Même habillés, la plupart des gens apprécie de ce fait une petite couverture en cours de séance. Et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, les vêtements n'atténuent pas les perceptions et sensations

Cette pratique stimule le pouvoir naturel d'auto guérison du patient.

des deux partenaires. En dehors de cette considération énergétique j'aime personnellement l'idée d'une pratique qu'il est possible de proposer dans l'instant et quel que soit l'endroit, sans autre formalité pour le praticien qu'un rituel intérieur. Respectueux de la pudeur d'autrui

le shiatsu est assez apprécié par les adolescents et les personnes âgées et très abordable pour les personnes handicapées-moteur.

Il se pratique au sol, sur un futon par exemple. Favoriser l'efficacité du praticien en représente l'intérêt majeur. En effet, aucun travail en force n'est nécessaire bien au contraire. Tout l'art d'une juste pression du pouce réside dans la posture. Posés au sol, orteils et genoux font offices d'excellentes prises de terre facilitant l'usage de la puissance énergétique du *hara* (ou tandien inférieur). A genoux ou en «chevalier servant» le ventre est toujours



«Ne pensez pas à la pression, revenez sans cesse à votre posture».
Maître Tokuda

très proche du méridien touché, or c'est lui qui agit, plus que les doigts. D'autre part, ces postures permettent d'utiliser efficacement le poids du corps par balancements,

conjoints à la puissance du hara, pour «entrer» dans un point, tout en conservant une détente musculaire globale. La posture *seiza* (à genoux mais assis sur les talons) est aussi employée; le contact des tibias et des pieds au sol offre une grande surface de sustentation qui assure stabilité et présence paisibles.

Un soin complet

L'une des particularités du shiatsu traditionnel est d'être appliqué systématiquement à tous les segments du corps selon une rigoureuse chorégraphie, celle-ci variant selon les écoles. Ce sont les théories de la médecine chinoise sur lesquelles se fonde la pratique du shiatsu qui nous incitent à travailler ainsi, que ce soit dans l'optique d'un entretien ou d'une ré-harmonisation énergétique. Pour le comprendre il nous faut décrire la manière dont s'installent de façon tangible les déséquilibres du Qi dans le corps-mental selon ces théories orientales, sans qu'il soit nécessaire ici de rentrer dans le détail du processus interne. Quelle que soit la nature du malaise, la localisation de la douleur ou le déséquilibre énergétique repéré, c'est le système global des méridiens qui est affecté car ils sont tous intimement connectés. Cela revient à dire que la perturbation d'une fonction du corps induit à plus ou moins long terme une réaction en chaîne à travers les autres fonctions organiques. Signes et symptômes peuvent donc se multiplier allègrement lorsque le problème devient chronique, sachant qu'en plus, lorsque la circulation du Qi est perturbée, la circulation du sang et des liquides organiques en sera également plus ou moins affectée. Les troubles énergétiques vont se manifester non seulement au long des méridiens et au sein des organes mais aussi dans les différents tissus du corps, générant des tensions ou contractures musculaires, des gonflements ou raideurs articulaires, des zones atones, des douleurs... Et puisqu'en médecine chinoise fonctions organiques et fonctions psychiques ne sont qu'expressions diversifiées d'une même réalité énergétique, un déséquilibre du Qi signe ou induit forcé-

ment des perturbations sur le plan psychique et émotionnel. Conséquence de ce processus: quel que soit le malaise ou la pathologie c'est l'être dans sa globalité qui est en souffrance.

Nous pouvons alors imaginer que le praticien de shiatsu ne va pas seulement parcourir de ses pouces le fameux réseau des méridiens tel une planche d'acupuncture! Tout au long du corps de son partenaire il découvrira l'expression tangible du déséquilibre, à travers la qualité des chairs et la mobilité articulaire (contracture, raideurs, œdèmes, atonie, le «*jitsu*: plénitude» et le «*kyo*: vide» selon les termes consacrés). Les différences de sensibilité éprouvées par le patient selon les zones massées seront aussi révélatrices des déficiences et de son état émotionnel. Il est donc important pour le praticien comme pour son partenaire, que toutes ces zones «en souffrance» soient touchées et l'énergie dans ces lieux mobilisée. Et ce, même s'il ne s'agit pas de point d'acupuncture ou de portion de méridien «stratégique» pour le traitement.

Le shiatsu est une forme de voyage intérieur.

Mémoire du corps

Le shiatsu est une forme de voyage intérieur. Et bien que l'itinéraire puisse être similaire à chaque séance, les lieux du corps se manifestent de manières diverses et parfois inattendues. Lorsque nous nous confions pour une heure aux mains d'un praticien de shiatsu, notre attente est souvent précise. Besoin de nous détendre, de nous libérer de certaines douleurs, angoisses, fatigue ou encore d'un malaise plus ou moins chronique. En d'autres termes, nous désirons retrouver notre équilibre

Ses origines

La M.T.C. fut semble-t-il introduite au Japon par les Coréens, au 5^e siècle. Il faut attendre le 7^e siècle pour que des contacts directs avec la Chine favorisent une implantation radicale de cette médecine au Japon. Le terme générique désignant le massage traditionnel japonais est *Anma* (littéralement: presser, frotter ou essuyer). Mais différentes techniques manuelles furent élaborées au fil des siècles, pratiquées souvent par des moines et des aveugles. Au milieu du 20^e siècle, plusieurs centaines de méthodes existaient au Japon. Une commission d'enquête fut mise en place entre 1947 et 1955 par le ministère de la santé publique afin de réglementer ces pratiques. Le shiatsu fut une des rares méthodes conservée et officialisée par la création d'écoles et de diplômes.



Ressentir les empreintes laissées dans les tissus du corps par un certain vécu émotionnel, subtils échos de l'esprit au corps.

intérieur. Si nous vérifions manifestement cette restauration au fil des séances, le bien-être que procure le shiatsu dépasse souvent nos espérances. En effet, l'expérience est plus «touchante» qu'il n'y paraît! Le shiatsu semble favoriser l'émergence d'une présence à soi particulière à travers laquelle nous nous sentons corps et âme touchés et mobilisés. Sous les pouces du praticien nous éprouvons le sentiment d'être reconnus tout autant que révélés à nous-même. Le corps se délivre, mais n'est-ce que de ses douleurs physiques? Il arrive qu'une autre réalité, celle de la mémoire du corps, soit perçue et désentravée. Nichés au cœur de nos cellules sommeillent de vieux souvenirs tristes ou gais, une colère rentrée pour certains ou des peurs d'enfance... de sournoises blessures. L'expérience dont témoignent certains praticiens de shiatsu est celle de ressentir les empreintes laissées dans les tissus du corps par un certain vécu émotionnel, subtils échos de l'esprit au corps. Sous le pouce du praticien l'énergie émotionnelle stagnante semble se désincruster. Le patient pouvant avoir, ou non, conscience du processus, il n'est à mon sens pas souhaitable de faire ouvertement cas de cette manifestation d'un vécu intime. Le travail énergétique ayant œuvré de façon naturelle, donner une dimension «psy» à la séance de shiatsu ne présente pas d'intérêt.

Respect du rythme naturel.

Une autre particularité du shiatsu est la relative lenteur du processus de soin qui respecte en cela les rythmes naturels de la vie. Si l'on est attentif aux messages que nous transmet notre corps, il est remarquable que la maladie ne se manifeste pas du jour au lendemain. Signes et symptômes s'accroissent et se multiplient au fil du temps, manifestations d'une «descente» progressive vers un déséquilibre. Différentes méthodes peuvent être appliquées pour aider la personne à se sentir mieux. Bien souvent le choix spontané procédant du réflexe «action-réaction» est celui de cibler et stimuler fortement la fonction organique déficiente, comme lorsqu'épuisé nous buvons un litre de café. Cela offre dans l'instant une «montée» en flèche de l'énergie signée par un apparent mieux-être. Mais de cette manière, l'individu passe instantanément du fond de la vallée au sommet de la montagne sans avoir profité du paysage ni s'être équipé pour le changement de climat... Les principes de la philosophie chinoise et donc du shiatsu nous incitent plutôt à intervenir en douceur, par une remise en mouve-



ment progressive de l'énergie. Ce mode de soin est apprécié par le patient qui a tout le loisir, pendant la séance et d'une séance à l'autre, d'intégrer chaque étape de la réharmonisation. Le shiatsu frappe aux portes, les entrebâille éventuellement, mais c'est le patient qui les ouvre. Il comprend et analyse tranquillement tout ce qui se mobilise dans son corps, son esprit et son cœur. Il devient acteur de ses propres transformations, car il a le temps de voir, de percevoir, d'évaluer et de s'orienter selon les choix naissants. Je considère la MTC comme fondamentalement non-violente (même si en pratique cette vision ne s'applique pas dans tous les cabinets d'acupuncteurs de Chine et de Navarre...). En effet, ce sont des ajustements extrêmement subtils, un travail d'horloger dans les rouages de notre corps qui mènent à la fluidité du mouvement de la vie. C'est en tout cas ce que je vois en contemplant le dessin

Ryotan Tokuda Sensei

Praticien et enseignant de médecine traditionnelle chinoise il est également Maître Zen (école Soto). «Moine-médecin», il a fondé de nombreuses écoles et dispensaires (les Instituts Nonindo) ainsi que des monastères, notamment au Brésil. Il se consacre maintenant à la pratique et à l'enseignement du Bouddhisme zen.

En shiatsu et en médecine chinoise, son maître fut l'un des disciples de Maître Sorei Yanagiya : Ryosui Wakita Sensei, moine zen de l'école Soto et Maître de kendo. Sorei Yanagiya Sensei, médecin contemporain (1906-1959) approfondit l'étude du shiatsu, entre autre d'après l'enseignement de Maître Shinsai Ota (17e siècle).

du yin-yang, reflet, entre autre, de la fluidité du processus de changement. Ou encore en admirant les subtilités de la saine mise en tension que proposent les cycles d'engendrement et de contrôle sur le schéma des cinq mouvements énergétiques (Bois-Feu-Terre-Métal-Eau).

Tonification et dispersion

Parlons maintenant de l'efficacité du shiatsu. D'un point de vue théorique on considère que cette pratique stimule le pouvoir naturel d'autoguérison du patient. Le protocole de travail, s'il varie d'une école à l'autre, a toujours pour objectif le rééquilibrage énergétique. Pour ce faire, certains vont s'attacher aux méthodes dites de «tonification» sur des points ou portions de méridiens en vide et de «dispersion» lorsque le Qi est stagnant ou encore en excès. Dans une école le shiatsu est appliqué selon la direction du flot énergétique yin ou yang et dans une autre, il se pratique toujours du centre du corps vers les extrémités. Ces différentes données sont rigoureusement codifiées et justifiées par chaque institution. L'enseignant nourrit la tradition de sa propre expérience et ainsi la ravive. Ne perdons pas de vue cependant la technique proprement dite — shiatsu (*shi*: doigt, *atsu*: pression) — car c'est bien de la qualité des pressions que dépend fondamentalement la remise en route des énergies. «Quelle force dois-je exercer? Quelle sorte de pression dois-je faire pour tonifier ou disperser le Qi?», questions récurrentes dans les cours de débutants qu'il vaut mieux abandonner d'emblée. Le terme même de «pression» induit l'idée d'une force mécanique et volontaire alors qu'il s'agit de se laisser descendre dans le point, vers l'énergie, tout en délicatesse. «Ne vous demandez pas jusqu'où presser, allez vers l'infini» disait mon Maître, Ryotan Tokuda Sensei*. Cette simple pensée modifie complètement la qualité de la pression. Une autre réalité du geste est le dialogue: celui qui s'instaure entre le point d'acupuncture et le pouce. Les doigts du praticien reçoivent des informations et en transmettent, tout comme le fait le corps du partenaire.

Une recherche d'équilibre

Comment développer alors la qualité de perception de nos pouces pour que le dialogue soit efficace? Maître Tokuda nous disait encore: «Ne pensez pas à la pression, revenez sans cesse à votre posture». Nous retrouvons dans cette directive le pilier majeur de la pratique de zazen, inspiration à mon sens fondamentale pour la pratique du shiatsu. Effectivement, l'être entier participe au geste juste. L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit. Et si l'un des vecteurs n'est pas mis en œuvre l'équilibre se rompt. Les tensions musculaires s'installent, entravant la circulation du Qi,

L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit.



**L'intention
du pouce
se nourrit du
corps, du souffle
et de l'esprit.**

nos perceptions redeviennent ordinaires et notre shiatsu, simples pressions du corps. Cela laisse à penser que c'est peut-être sur lui-même que le praticien doit avant tout travailler! La posture parfaite n'est jamais acquise, seul l'instant compte, comme en zazen. Et curieusement, c'est en s'autorisant plus de présence à soi-même que l'on développe la juste attention à l'autre. Au cours du shiatsu, le travail de la posture est une recherche d'équilibre entre des états apparemment difficiles à accorder: densité au centre et espace intérieur, stabilité par la conscience de l'animation interne, détassement de l'axe vertébral sans rigidité, précision de l'aiguille d'acupuncture et fluidité du geste. Il convient de mettre en résonance la vigilance de l'équilibriste sur son fil et la paisible attitude du cœur, perméable mais non affecté. Ainsi se manifeste la juste présence à l'autre et le geste du soin. La pratique du shiatsu est un cheminement. ■

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui plusieurs fédérations de shiatsu en France, mais beaucoup de praticiens restent encore indépendants. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur: www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées d'Isabelle Laading dans notre carnet d'adresses p. 62.

Massage ayurvédique

Né en Inde il y a plusieurs millénaires, l'ayurvéda signifie en sanscrit « science de la vie ».

Une science de la vie, basée sur la connaissance de soi, qui considère l'harmonie comme l'état naturel de l'homme ; l'harmonie en soi, mais aussi avec le cosmos. L'ayurvéda est en fait plus qu'une science, c'est aussi une philosophie et un art de vivre qui regroupe des théories et des conseils pratiques pour se maintenir en bonne santé. Il s'agit d'un enseignement complet visant un rééquilibrage constant sur les plans spirituel, psychique et physique. A ce titre, le massage en est l'un des plus importants volets. Il n'y a pas un massage ayurvédique, mais des massages ayurvédiques. Difficiles à dénombrer, car certains ne sont pas répandus dans tout le sous-continent indien, mais localisés dans un seul état, ces massages seraient quand même quelques dizaines à être encore pratiqués aujourd'hui. Certains sont liés à des étapes de la vie : mariage, grossesse, enfance. D'autres se répartissent selon les huit branches de la médecine ayurvédique pour des objectifs très spécialisés : psychiatrie, ophtalmologie, anti-âge. D'autres encore s'adressent à différents publics : danseuses, lutteurs. La variété de ces protocoles de massages issus de l'ayurvéda n'a d'égal que la richesse des huiles et des préparations utilisées, toutes concoctées dans un but très précis : souplesse, beauté des cheveux, régénération cutanée, etc.



crédit photo : Institut Maxam.
Photographe : Douglas Py.

Pas un, mais des massages ayurvédiques

par Eric Coiho Bah,
fondateur de l'Institut de massage Maxam

Petite anthologie du massage ayurvédique

- **Abhyanga** : le grand classique. Un massage à l'huile glissant sur tout le corps. Relaxe et favorise l'assimilation.
- **Garshan** : effectué avec des gants en soie pour éliminer les toxines. Amincissant.
- **Hasthabhyanga** : soin des mains. Gommage aux plantes et massage à l'huile. Confort général.
- **Kansu** : pratiqué sur la plante des pieds à l'aide d'un bol en métal et du ghee (beurre clarifié). Équilibrant.
- **Khadikizhi** : avec des compresses de plantes bouillies dans un mélange de sucre, de froment et de lentilles. Excellent pour les problèmes de peau.
- **Navrakhizi** : des compresses chaudes de racines et de riz au lait qui parcourent le corps enduit d'huile médicinale. Contre la paralysie.
- **Padabhyanga** : sur les pieds. Gommage à la farine de lentilles suivi d'un massage à l'huile. Bien-être général.
- **Padaghat** : le masseur, suspendu à une corde, masse en profondeur avec ses pieds. Le massage préféré des pratiquants d'arts martiaux. Élimine les raideurs et enlève la fatigue.
- **Pagatchampi** : massage des jambes par pressions. Efficace pour les jambes lourdes.
- **Pichauli** : un quatre mains aux huiles chaudes. Bon pour les articulations.
- **Pizhichil** : pratiqué sur tout le corps par trois masseurs, l'un deux ayant pour mission de chauffer l'huile et d'approvisionner les deux autres (3 à 5 litres sont utilisés). Stimule le système immunitaire.
- **Shatishalipindsveda** : des compresses chaudes au riz au lait se déplaçant rapidement sur tout le corps. Assouplit la peau.
- **Shirobasti** : un litre d'huile tiède contenu dans un cylindre posé sur la tête du patient assis. Profondément apaisant.
- **Shirodhara** : le plus photogénique. Un mince filet d'huile chaude coule sur le front depuis un pot que fait délicatement balancer le masseur. Anti-stress.
- **Shirochampi** : le véritable massage de la tête. Frictions, pétrissages, pressions, en position assise. Pour la beauté des cheveux et le stress.
- **Udvertana** : un massage dynamique à la farine de pois chiche et aux herbes qui favorise la circulation. Détoxifiant.

SE FORMER & trouver un praticien

Il n'existe pas de fédérations rassemblant les praticiens de massage ayurvédique. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de l'Institut Maxam dans notre carnet d'adresses p. 62.

La relaxation Coréenne

L'art de la vibration

par Manuel Braet, certifié en relaxation coréenne,
somathothérapeute en techniques du toucher,
thérapeute psycho-corporel

Il est étonnant de voir à quel point la relaxation coréenne est peu connue en Occident. En Corée, on la pratique pour le bien-être au sein de la famille et elle fait partie intégrante des thérapies traditionnelles. Malgré tout, il est difficile de déterminer les origines exactes de la relaxation coréenne et de savoir si cette méthode est originaire de Chine du Japon ou de Corée. Son utilisation varie suivant les pays, mais quoi qu'il en soit, les divers enseignants qui m'ont formé, utilisent des mouvements similaires, travaillent tous au sol, des pieds à la tête. Certains utilisent cette méthode dans un cadre thérapeutique, tandis que d'autres la pratiquent dans un cadre de relaxation.

Ses principes

La Relaxation Coréenne se pratique habillé, ne nécessite aucune connaissance théorique particulière et s'adresse dans un cadre de relaxation à la globalité du corps. Techniquement, sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations qui se diffusent en vagues dans tout le corps et invitent directement toutes les parties du corps à lâcher prise et à se détendre. On se sert également de mobilisations douces, d'étirements, de mouvements d'apesanteur, de lissage, de manœuvres de massage au niveau des pieds, des mains, et de la tête. Chaque segment corporel est mobilisé avec présence et délicatesse, au travers de

rythmes et de déplacements formant un tout.

Ses vertus

L'attention, le respect dont fait preuve celui qui donne au travers de son message verbal et non verbal (la qualité de son toucher, ses déplacements, son rythme, sa respiration, son maintien corporel) invite la personne, dans un climat de confiance, à vivre un état de relâchement profond. Cette méthode est particulièrement indiquée pour celui ou celle qui a besoin dans sa vie de relativiser les choses, de prendre de la distance, de contacter sa sensibilité, son féminin, son intuition. Elle compense idéalement le stress, les agressions de la vie quotidienne et agit donc à titre préventif au niveau de la santé. La relaxation coréenne dans le cadre de la relaxation, s'intègre parfaitement à d'autres méthodes: sophrologie, massage, gymnastique douce. Son aspect ludique lui confère une place de choix auprès des enfants. En outre, utilisée dans un cadre de guérison, en amont d'une séance classique en kinésithérapie par exemple permet au corps d'être complètement détendu et ouvert aux soins. Personnellement j'ai utilisé cette méthode en hôpital avec le personnel

Sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations.



crédit photo : Manuel Braet - Photographe : John Felton

soignant, en milieu scolaire avec des enfants, dans un cadre de développement personnel en individuel et en groupe, en milieu esthétique, dans un cadre associatif avec des personnes touchées par le virus du sida, en CAT avec des handicapés, en ateliers de relaxation en individuel et en groupe. Elle contribue à l'épanouissement de l'individu en favorisant la communication à soi et aux autres et répond à un besoin actuel contemporain de mieux-être.

SE FORMER & trouver un praticien

La relaxation coréenne est encore aujourd'hui très peu développée en France. Il existe donc peu de praticiens et peu de formateurs. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de Manuel Braet dans notre carnet d'adresses p. 62.

Massage au Miel

crédit photo : Marga Vianu

Agir sur la peau pour détoxiner

par Marga Vianu, professeur senior de Tao Curatif

Le neurologue britannique Head (1861 - 1940) a établi des relations étroites existant entre des zones réflexes de la peau du dos et les organes. Les dysfonctionnements des organes se manifestent sur les zones correspondantes du dos comme douleurs ou tensions musculaires. Ces zones ont été nommées les zones de Head. On a ainsi constaté qu'elles alimentaient nerveusement des zones correspondantes du corps. C'est sur ces zones qu'est appliqué le miel.

Une méthode de détoxination

Le massage au miel active les segments du dos ainsi que la fonction des organes reliés à ces segments. Les voies normales d'élimination telles que: les intestins, les reins, les poumons, la peau, ne suffisent plus pour éliminer les toxines et le corps se décharge par des rhumes chroniques, des allergies, le rhume des foies, les eczémas, les neurodermites, les infections de la vessie, les maladies de l'intestin ainsi que les douleurs musculaires. La technique du massage au miel consiste à créer un effet de pompage et d'aspiration pour faire migrer les toxines depuis la profondeur du corps vers la surface. Par le mouvement de mains on crée ces effets de pompage et d'aspiration

Ses origines

Cette méthode date de plus de 4000 ans. Elle a été réintroduite par un ingénieur russe, Oleg Lohnes, fondateur de l'Institut de Médecine Alternative à Kiev.

La base de cette méthode est d'irriter la peau pour la détoxiner en ouvrant les pores et en activant la circulation sanguine.

tandis que le miel agit sur l'organisme par sa force curative. La durée du massage est de 10 à 15 minutes.

Par son effet de détoxination, ce massage libère le corps des toxines accumulées par la nourriture, les médicaments et celles provenant de l'environnement. Elle rétablit le pouvoir naturel du corps à lutter contre les maladies de la civilisation comme les cancers, les allergies, les maladies rhumatismales, les champignons et les maladies chroniques.

Où appliquer le miel ?

Le massage au miel s'applique surtout sur le dos, et il ne faut pas l'appliquer sur le visage, le ventre ou la poitrine. Le dos est la zone qui capte les problèmes de l'âme, les sentiments cachés qui donnent lieu à des infections, des tendinites, des problèmes de cartilages, articulaires, ou des fibromyalgies. Ainsi, beaucoup de douleurs du dos sont dues aux sentiments cachés. Selon Wilhelm Reich, en dissolvant une tension musculaire, les conflits psychiques arrivent à s'exprimer. Des réactions émotionnelles inattendues peuvent se manifester pendant ou après le massage, mais ont la possibilité ainsi de libérer le corps de ces émotions.

La technique s'applique en massant le dos depuis le haut vers le bas avec les deux mains posées en parallèle mais travaillant en directions opposées. Une main appuie avec le talon de la paume et roule jusqu'au bout des doigts; l'autre main fait le mouvement inverse, depuis le bout des doigts vers le talon de la paume. Il faut utiliser du miel liquide. A la fin du massage, lavez avec un linge humide. Une réaction pendant ou après le massage est possible, c'est le signe que la thérapie

agit. Il est recommandé de ne pas prendre une douche ou un bain après.

Contre-indications

On ne doit pas utiliser cette méthode dans les cas suivants: avec les personnes allergiques au miel, sur les plaies ouvertes, en cas de tumeurs, sur les grains de beauté, en cas de thrombose, ou de glaucome.

Faire migrer les toxines depuis la profondeur du corps vers la surface.

Soigner la peau

Ce massage, qui agit en profondeur, est extrêmement efficace pour les problèmes de peau. Parmi de nombreux exemples de réussite j'aimerais citer les cas suivants: eczémas sur le dos, des allergies le long du dos, des améliorations ont été constatées même dans des cas de psoriasis, et de nombreuses maladies de peau causées par des champignons. Dans le cas où la personne traitée a beaucoup de toxines à éliminer, on peut observer que le miel prend un aspect grisâtre et une consistance ressemblant au chewing-gum. Vu les multiples résultats positifs obtenus, il est recommandé d'essayer ce massage au miel pour tout problème de peau dont l'origine est souvent liée à du chagrin qui affecte les poumons. Comme les poumons régissent selon la MTC le nez et la peau, on peut comprendre l'efficacité de cette méthode de massage au miel dans différents domaines.

SE FORMER & trouver un praticien

Retrouvez les coordonnées de Marga Vianu dans notre carnet d'adresses p. 62.