



Tui Na *An Mo*

L'art des techniques manuelles chinoises

par Gérard Roger



10 questions essentielles pour tout savoir sur le Tui Na An Mo, l'art des techniques manuelles chinoises, l'une des cinq branches principales de la MTC.

1. Que signifie Tui Na An Mo ?

Tui Na An Mo désigne les techniques manuelles utilisées en Médecine Traditionnelle Chinoise. An Mo désigne les techniques de massage et Tui Na, les mobilisations. Mais en pratique, les deux parties sont utilisées conjointement. Tui Na est le terme couramment employé. Chaque caractère désigne une méthode précise: Tui: pousser / Na: saisir, malaxer / An: pression / Mo: frottement. Chaque terme (pousser, saisir, pression et frottement) englobe toute une série de mouvements. D'autres techniques ne sont pas incluses dans la dénomination, comme les étirements, les rotations, les différentes frappes avec la main ou le poing. Ces techniques s'associent souvent entre elles.



PORTRAIT

Gérard Roger est praticien de MTC à Toulouse depuis 2006. Spécialisé dans le Tui Na avec association du Qi Gong. En 2000, il est formé à l'académie de MTC du Professeur Wang De-Feng (Médecin diplômé d'Etat, Professeur de l'Université de MTC de Pékin.) Il enseigne le Tui Na à l'académie Wang de MTC et dans des stages de formation d'infirmières. Il pratique le Daoyin Fa, avec Richard Roger, praticien de MTC à Bergerac.

2. Comment la technique se transmet-elle ?

C'est l'enseignant qui peut transmettre le bon mouvement, la bonne pression, et le dosage de la vibration. Regarder ne suffit pas, il faut aussi apprendre par l'échange entre le masseur et le massé, chacun donnant à l'autre sa perception et son ressenti. Les élèves ont par exemple souvent peur de « faire mal ». Leur technique reste alors tout en surface. Or le Tui Na nécessite une action en profondeur. On parle souvent de médecine douce, or certaines pressions sur des points douloureux, appelés A Shi, sont très sensibles. En Chine, on va jusqu'à considérer que si le patient n'a pas mal, le praticien est dit inefficace. Même en acupuncture, certains points sont très douloureux, mais la maîtrise de la poncture atténue la douleur. En France, les techniques sont adoucies pour s'adapter aux « Occidentaux ». Au-delà de ces considérations, ce qui est important reste le résultat et les bienfaits dont peut en retirer la personne.

3. Depuis quand existe cette technique ?

On pourrait penser que c'est une nouvelle

discipline apparue en cette période où les pratiques de bien-être prennent un nouvel essor, mais le Tui Na est plus vulgairement connu sous le nom de massage chinois qui donne un aspect restrictif de ses applications. En Chine, des techniques de massage sont citées dans le *Nei Jing* (qui date de 2800 avant J.C). Actuellement, dans les hôpitaux chinois, il existe des services spécialisés en Tui Na. La discipline fait partie de la panoplie d'outils que comporte la MTC, comme l'acupuncture, la pharmacopée, la moxibustion, les ventouses, et le Qi Gong. Chaque outil apporte sa spécificité et il est complémentaire des autres. Le praticien pourra choisir à sa convenance et selon l'effet désiré l'outil adéquat.

4. Quelle est la spécificité du Tui Na par rapport aux autres techniques de massage ou de thérapie manuelle ?

Certaines techniques de massage ou de mobilisation se retrouvent dans d'autres disciplines, mais le Tui Na fait partie du vaste champ de la médecine chinoise. Le praticien va ainsi utiliser un diagnostic différentiel, avec la prise du pouls, le diagnostic de la langue pour cerner le déséquilibre énergétique, etc. Et le Tui Na sera adapté en fonction de la personne et du déséquilibre trouvé. Chaque séance sera unique et ne suivra pas toujours le même protocole, pour une plus grande efficacité et le meilleur résultat possible. Mais la pratique du Tui Na ne se coupe pas du savoir de la médecine occidentale. Il m'arrive en tant que praticien de conseiller à la personne de consulter un médecin, un kinésithérapeute, un ostéopathe, un cardiologue...

5. Quel est le but du Tui Na An Mo ?

Le but du Tui Na est de permettre la libre circulation des énergies du corps humain. Tout arrêt entraîne un dysfonctionnement car la vie est mouvement. Un exemple simple: une jambe dans un plâtre provoque une immobilité





sation des muscles qui à la longue s'atrophient et qu'on devra par la suite tonifier. Le Tui Na aura une action sur les os, les muscles, la circulation veineuse, les tendons et plus particulièrement sur les points d'acupuncture et les trajets des méridiens, mais aussi sur la respiration. L'énergie est comme un courant, s'il n'y a pas d'obstacle, la circulation est fluide. Si survient un rocher dans la course de l'eau, celle-ci le contourne, crée des tourbillons. Le mouvement de l'eau n'est plus alors rectiligne. Il en est de même dans le corps humain et dans les méridiens. Tout déplacement de vertèbres, de l'axe d'un os, la contraction d'un muscle, le gonflement trop important d'un muscle, un œdème, toute perturbation de l'intégrité du corps humain engendre un déséquilibre énergétique. Le Tui Na a pour but d'enlever ces blocages, de relancer l'énergie, et de ramener les substances nutritives par l'intermédiaire du sang et du Qi. Les articulations deviennent ainsi plus mobiles, la peau est plus souple et mieux nourrie, les tissus se régénèrent, les défenses de l'organisme se renforcent, certaines douleurs sont atténuées, voire éliminées. Le Tui Na An Mo entretient la vie.

6. Peut-on utiliser le Tui Na An Mo pour tout déséquilibre ?

Non, dans certains cas, l'acupuncture ou la pharmacopée s'avèrent indispensables. La panoplie des déséquilibres sur lesquels on peut intervenir reste malgré tout assez longue, et parfois donne de meilleurs résultats que les autres disciplines.

7. Peut-on utiliser le Tui Na sur tout le monde ?

Non, car il y a des règles à respecter. En fonction de certaines pathologies de peau, de cancer ganglionnaire, chez les dames enceintes, certains points et certaines zones seront gérées différemment. Chez les enfants également, le massage est très spécifique. De même chez les personnes d'un certain âge présentant des fragilités osseuses, les techniques devront être adaptées. Les prothèses et les vis limiteront certaines techniques.

8. Quels sont les effets ?

Une sensation de bien-être pendant ou peu après la séance. C'est différent selon chacun. Certaines personnes se sentent légères, détendues, leurs douleurs ont disparu. Les effets du Tui Na agissent parfois trois à cinq jours plus tard. On peut se sentir fatigué le jour suivant ou même en soirée, comme après une séance d'ostéopathie. Certains symptômes peuvent disparaître et de nouveaux apparaître. Ce n'est pas dans ce cas une erreur de diagnostic, mais à mettre en relation avec la notion d'équilibre



crédit photo: D. R.

énergétique du yin-yang. Si cet équilibre n'est pas respecté, et que le Yin par exemple est trop faible, la maladie apparaît. Le Tui Na permet de remonter ce déficit, mais si celui-ci est trop important, il faudra attendre une à deux séances pour atteindre le stade où la personne se sentira vraiment bien.

En Chine, des techniques de massage sont citées dans le *Nei Jing* qui date de 2800 avant J.C.

9. Quelle est la fréquence des séances ?

Tout dépend de l'état de fatigue de la personne et de l'ancienneté du problème. Des séances rapprochées sont parfois nécessaires, tous les deux à trois jours pendant une semaine. Parfois tous les quinze jours, ou une fois par mois pour atteindre un état stable.

10. Qui peut pratiquer le Tui Na ?

Je dirais tout le monde. La pratique demande d'abord de bien se connaître. Il faut aussi savoir se ressourcer (Qi Gong, Yoga, etc.).

En conclusion, c'est un outil merveilleux pour soulager la douleur et conduire au bien-être. C'est une discipline qui peut se pratiquer en famille, pour ôter le stress. Elle permet de vivre davantage en harmonie, et donc de vivre en meilleure santé. ☺

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p.58.

**Pousser,
saisir, presser,
frotter.**