

- 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, hémiplegie, etc. En pédiatrie : pleurs nocturnes, insomnies, régurgitation, etc.

P. H. et P. M.

(suite en page 18)