

SOMMAIRE de cette rubrique :

Présentation du Massage Traditionnel Chinois – Ses grands principes et ses techniques propres – Déroulement d'une séance.

Le Massage Traditionnel Chinois "TUINA".

Le Massage Traditionnel Chinois TUINA, fait partie des arts thérapeutiques de l'ancienne Médecine Chinoise, au même titre que l'acupuncture ou la pharmacopée.

Le NEI JING, ou classique de Médecine interne de l'Empereur Jaune, est le plus ancien texte connu de Médecine Chinoise.

Ce long Traité date de 2300 avt JC. Il comporte plusieurs chapitres sur la TUINA, qui est pratiquée couramment en Chine depuis 4000 ans, et encore aujourd'hui dans les hôpitaux et cliniques du pays. Il est timidement connu en occident.

Le terme TUINA vient du Chinois, exprimant le caractère à la fois vigoureux et pratique de cette méthode thérapeutique : TUI signifiant **POUSSER** et NA signifiant **SAISIR**.

En Chine le TUINA est utilisé pour des affections pour lesquelles en occident, nous faisons appel aux ostéopathes, chiropracteurs, Kiné, Massothérapeutes sportifs.

Il est plus efficace que ces disciplines, car il ne soigne pas seulement les muscles ou les articulations, mais agit également plus profondément, sur le mode de circulation de l'énergie vitale à travers le corps tout entier. **Notre Qi.**

Le TUINA utilise différentes manœuvres bien spécifiques, affectant ainsi la circulation du Qi, pour la rendre plus libre et plus régulière. La répartition du Qi à travers le corps a de profondes répercussions sur le bien être : émotionnellement, intellectuellement, spirituellement ; autant que physiquement.

Les grands principes et ses techniques propres.

Le massage TUINA diffère des techniques de massage occidentales, surtout à cause du concept énergétique sur lequel il repose (harmonisation du Qi), mais

également en raison de la multiplicité des types de manœuvres et de mobilisations.

En effet, le praticien utilise une grande diversité de techniques variant selon les zones à traiter, le genre de déséquilibre, l'âge et la constitution de l'individu.

Le Praticien compte donc sur plus de 300 manœuvres différentes, rigoureusement classées selon leur forme, leur force et leur fonction. Il les exécute généralement avec ses membres supérieurs (doigts, paume, main, poignet, avant-bras ou coude).

Selon nos critères occidentaux, le TUINA se classerait dans la catégorie des massages plutôt dynamiques.

Le massage TUINA se compose de plusieurs techniques particulières. Voici les principales.

- L'enroulement pour traiter les tissus mous et les lésions articulaires et musculaires.
- La digipuncture (ou acupression) qui procède par stimulation des points d'acupuncture pour traiter les maladies internes.
- La méthode NEI GUNG prônant la pratique d'exercices énergétiques et de techniques de massage visant à revitaliser l'organisme.
- Les mobilisations s'appliquant au système musculosquelettique pour traiter les troubles articulaires et les douleurs nerveuses.

Déroulement d'une séance.

- Entretien préliminaire du patient afin de connaître la localisation des douleurs éventuelles et le type de maux.
- Observation et palpation du corps afin de visualiser et de ressentir les tensions.
- En fonction des besoins du patient le Praticien détermine les manœuvres, les mobilisations, la digitopuncture à appliquer.
- Massage aux huiles essentielles.
- A l'issue du massage le Praticien peut préconiser des conseils en Stretching, TAI CHI ou QI GONG