

## HISTOIRE DE L'ART...

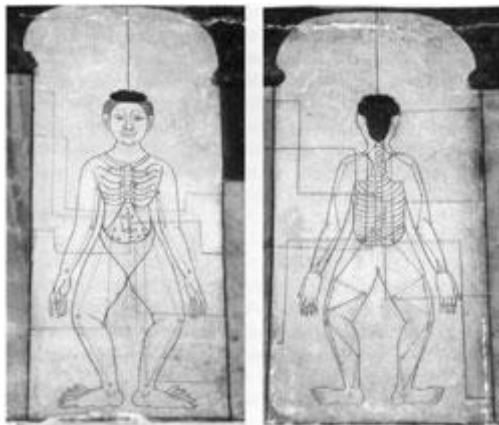
Le bouddhisme fit son apparition en Thaïlande il y a 2500 ans quand les moines bouddhiste d'Inde immigrèrent. Les techniques de massage connu actuellement comme le massage thaï ont été apporté dans le pays à cette époque par le Docteur Shivagokomarpaj médecin personnel et disciple de Siddharta, plus connu sous le nom de Bouddha.

Il développa sa propre technique de massage fondée sur les principes de la médecine traditionnelle indienne ; il va en faire une technique aboutie en arrivant en Thaïlande et décide d'enseigner son savoir-faire aux médecins traditionnels thaïlandais. Dès lors l'enseignement se transmettra par voie orale pendant des siècles.

En 1292, l'empereur Rama Kamuhen reconnu le bouddhisme « Tera Vata » comme la religion nationale et la médecine thaïlandaise développa ses connaissances avec la foi bouddhiste.

Les écrits concernant la médecine thaïlandaise et le massage thaï furent précieusement gardés au palais royal d'Aya thuya. Cependant en 1767, les troupes birmanes envahissent le palais et le détruisirent. Les rapports médicaux n'ayant pas d'exemplaires furent pratiquement tous perdus, tout comme les livres sacrés et les rapports politiques.

En 1837, l'empereur Rama III ordonna que les derniers écrits médicaux soient inscrits sur les murs de l'enceinte même de *Wat Po* à Bangkok. Ces rapports dessinés représentent des lignes d'énergie traversant le corps humain constituant 60 inscriptions dans le rocher. Depuis *Wat Po* est le gardien de toute la médecine traditionnelle thaïlandaise. Ces documents historiques sont toujours à l'intérieur de *Wat Po* et encore aujourd'hui ils peuvent être vus par tous.



## INTRODUCTION AU MASSAGE THAI

Le massage traditionnel thaïlandais est aussi appelé Nuad Bo Rarn en Thaïlande. Nuad Bo Rarn est un mot composé, Nuad exprimant le massage et Bo Rarn la tradition.

Les effets du massage thaï ont récemment fait prendre conscience au monde médical international sa vraie valeur thérapeutique et reconnu en tant que telle.

Le massage thaï consiste en l'utilisation de différentes techniques telles que le pétrissage musculaire, acupression, réflexologie, et hatha-yoga...

Il est d'ailleurs appelé « yoga des paresseux ou passif »

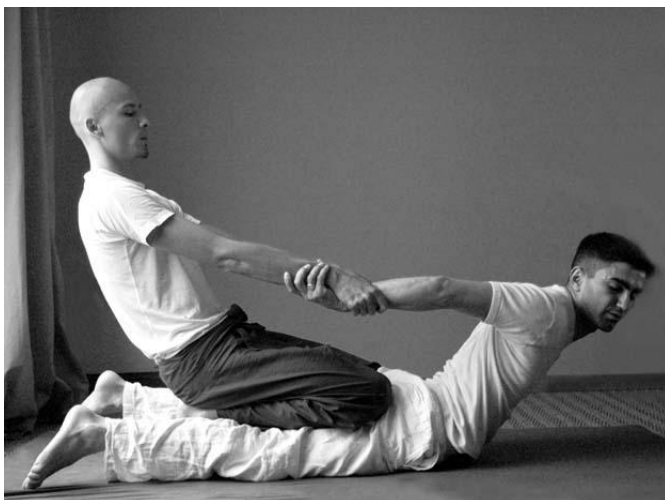
Il se pratique au sol, sur un tapis de massage ou un futon, vêtu de vêtements souples et confortables.

Le massage thaï est un processus de transfert de compassion du aux principes bouddhistes entre le donneur et le receveur. C'est une méditation en mouvement dans lequel le praticien utilise ses paumes, pouces, avant-bras, coudes, genoux et pieds, en utilisant le poids de son corps et sa force musculaire. Il travaille sur le corps du receveur dans une suite de position de yoga (exercices d'étirements) avec une profondeur appropriée à chaque individu.

L'essentiel de cet art est cependant concentré dans l'utilisation de différentes pressions, notamment avec les paumes de mains sur les zones larges et les pouces sur les points correspondants aux lignes d'énergies appelées « sen » correspondant plus ou moins aux lignes méridionales de l'acupuncture.

Toutefois, la règle générale dans le massage thaï est de ne jamais masser la colonne vertébrale. Les blessures ouvertes, les hématomes et les inflammations. Certains mouvements d'étirements sont également à éviter lors d'une grossesse ou des cycles menstruels.

En Thaïlande le Nuad Bo Rarn est pratiqué en milieu hospitalier comme traitement pour certaines maladies et approuvé par le ministère de la santé thaïlandaise.



## **LES BIENFAITS DU MASSAGE THAI**

Nous sommes tous uniques et différents, par nos corps, nos caractères ou nos émotions, mais le massage peut apporter une réponse aux attentes et besoins de chacun d'entre nous, sans limite d'âge et ses bienfaits sont nombreux :

- Amplitude de mouvement améliorée grâce à des articulations assouplies (essentiel pour bien vieillir)
- Amélioration de la circulation sanguine et donc renforcement du système cardiovasculaire, immunitaire et de l'ensemble du système corporel par une meilleure oxygénation (cellules, tissus, organes...)
- Élimination des toxines en réactivant le rôle des glandes lymphatiques.
- Digestion stimulée et élimination des ballonnements et autres troubles digestifs.
- Régularisation du sommeil, profond et réparateur.
- Tout simplement, le massage répond à un besoin du corps afin de relâcher les tensions et ainsi apporter un bien être total et un état de soulagement physique et psychique.

## **LE MASSAGE THAILANDAIS FOCALISE SUR LES JAMBES**

Dans un programme de télévision japonaise produit par NHK, une émission japonaise équivalente du magazine de la santé au quotidien sur France 5, teste des techniques médicales pour mesurer leurs fiabilités. Ils ont essayé le massage des pieds et des jambes ainsi que celui des épaules pour observer la réaction du corps à ses différents endroits.

Les personnes portées volontaires sont restées éveillées pendant 24 heures, afin d'être dans un état de fatigue extrême. Leurs circulations sanguines n'étant pas harmonieuses, leurs tensions artérielles étaient trop élevées et la température de leurs corps trop basse.

Tout d'abord un massage thaï fut pratiqué durant 30 minutes sur les pieds et les jambes.

Les résultats ont montré que non seulement la température des jambes mais aussi le haut du corps avait considérablement augmenté. De plus la tension artérielle avait réduit pour revenir à la normale après le massage.

Le massage des épaules fut ensuite administré. Toutefois les résultats montraient que la température des épaules avait légèrement augmenté et aucun changement considérable n'avait été observé.

En résumé les résultats de l'expérimentation, d'un point de vue scientifique ont démontré que le massage des jambes et des pieds, sur lequel repose tout l'art du massage thaï, est non seulement bénéfique pour soulager les muscles des jambes mais aussi a des répercussions sur l'ensemble du corps.

## POURQUOI SE FAIRE MASSER ?

Depuis la nuit des temps, hommes et femmes ont toujours su intuitivement qu'apposer les mains sur le corps induit une résonance de ce dernier.

Il est naturel de toucher et nous le faisons régulièrement pour communiquer, reconforter et ainsi partager de l'affection ou soulager.

D'ailleurs, nous frictionnons intuitivement les douleurs ressenties sur les différentes parties de notre corps et prenons les personnes qui sont chères dans nos bras lorsqu'elles souffrent.

Ainsi, l'histoire des différentes civilisations anciennes montre bien la haute valeur du massage et de son pouvoir de guérison, sa capacité à restaurer la bonne humeur, à éliminer les douleurs corporelles et revigorer l'ensemble du système corporel.

D'autre part, bien avant que nous devenions dépendant des médicaments et des hautes technologies pour combattre les maladies, le massage, associé à des décoctions naturelles et plantes médicinales, était utilisé en traitement curatif des déficiences physiques et psychiques.



## LES DEUX TECHNIQUES : NORD ET SUD

Le style du nord est enseigné à Chang-Maï, notamment au *old medicine hospital* et la technique du sud enseignée à Bangkok, plus particulièrement à *Wat Po* du même nom que le temple qui lui est associé.

La technique du nord est basée sur les manipulations articulaires et les mises en mouvements du corps dans un style qui rappelle les asanas du yoga. Une grande attention est aussi portée sur les lignes d'énergies avec des pressions beaucoup plus douce que celles du sud. Elle intègre plus une notion de massage relaxant.

La technique du sud est plus orientée vers des pressions en profondeur des points réflexes et des lignes d'énergies, combinée à un travail rapide et tonifiant. Elle est plus apparentée à un massage thérapeutique\*.

\* Le terme « massage thérapeutique » est utilisé uniquement pour traduire les techniques étrangères en français. Ces massages ne s'apparentent à aucune pratique médicale ou paramédicale occidentale.