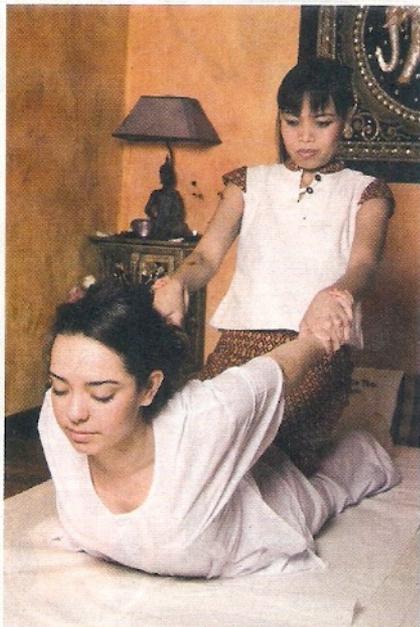


Le thaï yoga massage

Liés dans une gracieuse chorégraphie, le praticien en massage thaïlandais et la personne qui reçoit le massage exécutent une série de postures de yoga. Ce massage stimule la libre circulation du prâna, force vitale essentielle. Par les étirements et le massage du réseau de lignes d'énergie, il soulage les tensions et assouplit le corps entier.

Les origines du massage thaï traditionnel, autrement appelé aussi thaï yoga massage (TYM), remontent à 2 500 ans, dans le nord de l'Inde, au moment de la propagation du bouddhisme. Le père du TYM, Jivaka Kumarbhacca, était un yogi réputé et un médecin dans la tradition indienne de l'ayurveda. Ses talents inhabituels de médecin et de chirurgien étaient tellement célébrés qu'on l'appelait pour soigner les rois et les princes, y compris Bimbisara, le roi du Magadha. Mais de tous ses patients, le plus célèbre fut le Bouddha. Aujourd'hui, on vénère Jivaka, non seulement en tant que fondateur du massage thaï traditionnel, mais parce qu'il est à l'origine des pratiques ayurvédiques en Thaïlande.



Posture de yoga « cobra » avec l'aide du praticien.

Deux écoles

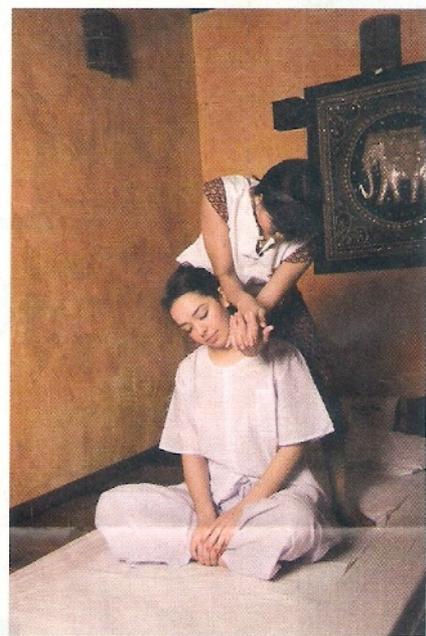
Comme partout en Asie, c'est à proximité des temples, au cours des siècles, que s'est développé le massage thaïlandais. Le temple thaï, ou *wat*, sert aussi de centre de santé pour les gens du peuple. La plus célèbre des institutions pour le massage thaïlandais traditionnel est le Wat Pho de Bangkok, qui reste encore aujourd'hui

le plus important centre de recherche et de pratique du massage thaï. En Thaïlande, il existe cependant deux styles généraux que l'on peut attribuer à deux écoles principales : l'école du Nord et l'école du Sud.

Le Old Medical Hospital de Chiang-Mai établit la norme pour l'école du Nord. Là-bas, comme source d'inspiration au travail quotidien, on entame la journée par un chant en hommage à Jivaka, fondateur du TYM. Au Sud, le centre d'enseignement principal est le Wat Pho, à Bangkok. Les deux styles se différencient par la technique de travail sur les lignes d'énergie du corps. Le style du Nord pourrait être qualifié de *yang*, du fait de son approche un peu plus active. Il met l'accent sur les techniques de pressions exercées avec les paumes et avec les pouces, ces dernières demandant au praticien de concentrer son poids corporel dans ses bras et de transférer graduellement ce poids sur la personne qui reçoit le massage pour tonifier ses lignes d'énergie. Avec son approche un peu plus détendue, la nature de l'école du Sud tient davantage du *yin*. Elle se soucie plus de manœuvres de pincements en tortillons, grâce auxquelles le praticien utilise ses doigts pour tapoter ou stimuler les nerfs qui jouxtent les lignes d'énergie.

Libérer la circulation du prâna

Les fondements théoriques de la plupart des traditions thérapeutiques orientales proviennent de la philosophie qui veut que, dans l'univers, une force vitale essentielle anime toutes les formes de vie. La tradition yogique indienne appelle *prâna* cette force invisible silencieuse présente dans toute la Création. On l'extrait de la nourriture que nous absorbons, de l'eau que nous buvons, de l'air que nous respirons. Dans le corps et autour de lui, le prâna suit un parcours, formant un réseau de forces vitales essentielles à l'organisme humain. Cette théorie de la ligne d'énergie sous-tend le TYM. En vertu de la philosophie yogique sur laquelle se fonde le TYM, 72 000 lignes d'énergies parcourent notre corps, parmi lesquelles



Pression effectuée sur les trapèzes pour évacuer les tensions et assouplir la nuque.

10 importantes pour le massage thaïlandais. Connues sous le nom de *sip sen*, ces lignes sont liées aux points d'acupression.

L'acupression est une méthode de thérapie pratiquée dans nombre de cultures asiatiques. Le long du réseau *sen*, là où circule le prâna, se trouvent des points concentrés, des centres d'énergie qui, à l'instar des remous, peuvent soit retenir soit diffuser l'énergie. On appelle ces centres d'énergie des *marma*. Lorsque la maladie nous gagne, c'est souvent en raison de blocages ou de déséquilibres énergétiques dans ces *marma*. On peut retrouver l'équilibre et la libre circulation du prâna en exerçant des pressions sur ces points – ce qui aide à atténuer les maux communs, à soulager la douleur et à favoriser une bonne circulation de l'énergie dans le corps.

Étirements et détente

Liés dans une gracieuse chorégraphie, le praticien et la personne qui reçoit le massage exécutent une série de postures de yoga. Tout en gardant sa concentration, le praticien utilise ses



Assouplissement par torsion de la colonne vertébrale.

© Emile Koltuk

mains, ses pieds, ses bras, ses genoux pour amener doucement la personne à prendre diverses postures de yoga. Au fur et à mesure que la chorégraphie gagne en beauté et en harmonie, elle se fait davantage thérapeutique et béné-

fique pour celui ou celle qui reçoit le massage.

Le massage des sens stimule la libre circulation du prâna. Par les étirements et le massage du réseau de lignes d'énergie, le TYM soulage les tensions et assouplit le corps entier. En ouvrant ainsi le corps, l'énergie circule plus facilement : ce flux d'énergie accru aide au soulagement des troubles communs comme les douleurs au bas du dos, l'arthrite, la céphalée, les troubles digestifs, menstruels et les problèmes liés au stress.

Le TYM aide aussi à générer un état de relaxation profonde et favorise la concentration et le bien-être autant pour le client que pour le praticien. Les caractéristiques du TYM comme thérapeutique corporelle se fondent sur son approche qui étire délicatement le corps. Les étirements favorisent l'assouplissement de tout le corps, une élimination en profondeur du stress et des toxines et une harmonisation de l'être tout entier. Les étirements positionnent les membres correctement pour travailler sur les méridiens, ils activent le prâna, facilitent le diagnostic et rendent le traitement plus efficace.

Le massage thaïlandais s'est développé comme une sorte de pratique du yoga assisté,

le rythme et l'intensité mis en œuvre lors de l'exécution d'une posture étant guidés par les principes de la constitution ayurvédique. Ce sont des mises en tension qui libèrent en douceur le corps de ses raideurs, assouplissant les articulations et rétablissant un mouvement aisé et fluide. Dans le TYM, tout le corps est massé depuis la pointe des orteils jusqu'au visage et au sommet du crâne. Ainsi les toxines seront éliminées, le flux du prâna libéré et une sensation de grande paix du corps et de l'esprit gagne profondément celui qui reçoit le massage ■



► Emile Koltuk.

Praticien et formateur du *thai yoga massage* chez *Ban Sin Thai*, un institut de massages thaïlandais traditionnels à Paris.

► Contact

Ban Sin Thai
134, rue du Vaugirard - 75015 Paris
Tél. : 01.45.44.00.54
Site : www.bansinthaif.fr

ecole Lyonnaise
de **Plantes Médicinales**
& des **savoirs Naturels**
Enseignement privé. Depuis 1983.



Formations longues

Herbaliste : à Lyon, Sud-Ouest, ou par correspondance.
Conseiller en Produits Naturels : à Lyon, Paris, ou par correspondance

Formations courtes

Initiation à la phyto-aromathérapie
Aromathérapie
Communiquer avec les plantes
Géobiologie

Stages terrain

Cosmétique Naturelle
Culture des simples
Soigner les plantes par les plantes
Cuisine aux plantes sauvages

Plusieurs sites
d'enseignement :
Lyon / Sud-Ouest /
Paris / en régions /
à distance

Week-end à thèmes

Fleurs du Dr Bach
Cosmétique Naturelle
Soins des chiens et chats
Gemmothérapie

13, rue Alsace Lorraine 69001 Lyon

Tel 04 78 30 84 35 - E-mail : info@elpmsn.fr
www.ecoledeplantesmedicinales.com

9132F227

**N'attendez plus pour être
au top de votre forme !**

FAITES UN BILAN DE SANTE

Avec le bilan de santé par les urines, nous évaluons :

- les excès et carences en 70 éléments atomiques (métaux lourds, oligo-éléments, sels minéraux, etc.)
- la vitalité de 18 organes ou fonctions (immunité, foie, intestins, reins, poumons, etc.)
- en option, les 13 blocages émotionnels en lien avec les 18 organes testés

Tarif : 110 euro le bilan

150 euro avec l'option sur les blocages émotionnels

L'analyse est réalisée par un laboratoire suisse agréé. Les échantillons d'urines leur sont envoyés par Chronopost. A réception des analyses, un commentaire détaillé en naturopathie vous est fourni.

**Commandez dès maintenant votre set de prélèvement
ou demandez notre brochure à :**

NATURE ET BIO, 39, rue de Montreuil, 75011 Paris

Nous proposons aussi un bilan
sur les hormones et les neuro-
transmetteurs grâce à un
laboratoire parisien.



Tél : 01.43.73.05.25 - Email : bio-naturel@wanadoo.fr
Site web : www.naturbio.com

4351F228