

Tui Na

Généralités sur le massage traditionnel chinois



C'est une technique manuelle qui améliore la circulation énergétique du corps par l'intermédiaire du système des méridiens. Il élimine l'énergie perverse stockée sur le trajet des méridiens, il dénoue les muscles et les tendons.

Il diffère des techniques de massage occidentales, surtout à cause du concept énergétique sur lequel il repose (harmonisation du « Qi » ou énergie fondamentale), mais également en raison de la multiplicité des manipulations.

Tui signifie « pousser » et Na, « saisir ». Ces deux techniques sont les plus couramment utilisées. Mais

le praticien dispose d'un éventail de manipulations classées selon leur forme, leur force et leur fonction, qu'il exécute avec les doigts, la paume, le poignet, le coude, le genou, les pieds... Cette grande diversité de techniques varie selon les zones à traiter, le genre de déséquilibre, l'âge et la constitution de l'individu.

Il élimine les blocages et diminue la douleur en agissant sur différentes parties et fonctions du corps (mêmes internes), sur les tensions musculaires et en rendant aux articulations leur souplesse. Il stimule les capacités d'autoguérison de l'organisme et peut traiter un large éventail de pathologies (traumatismes, douleurs cervicales et du dos, fatigue, troubles articulaires, céphalées et migraines, troubles chroniques de tout ordre, troubles gynécologiques, troubles de la ménopause, troubles émotionnels -stress, dépression, insomnie ...) Il renforce le système immunitaire.

En prévention, on recommande une séance une fois par trimestre, aux changements de saison. Le Tui Na peut aussi se pratiquer en séance d'entretien de la santé et convient également aux personnes qui souhaitent tout simplement un moment de relaxation, de détente et de bien-être ou pour une « harmonisation énergétique ».

Une séance de Tui Na dure généralement de trente minutes à une heure.

La grossesse



C'est est une période particulière de la vie, riche en émotions bouleversantes et pendant laquelle s'opèrent chez la femme des modifications énergétiques.

Le Tui Na est un soin adapté aux besoins de la femme enceinte et ne s'applique que dans les situations normales de grossesse.

Dans ce cas, il accompagne la femme enceinte et l'aide à accueillir les changements qui s'opèrent

pendant les différents stades de la grossesse (la grossesse elle-même, l'accouchement et la période du post-partum).

Il apporte détente et soulage les maux passagers et désagréments liés aux temps de la grossesse et est une aide efficace aux désagréments ou déstabilisations induits par les grands changements hormonaux qui s'opèrent et les modifications du corps (centre de gravité modifié, position du bébé, posture du corps, prise de poids, œdème, vomissements et nausées, douleurs lombaires, fatigue, anxiété, troubles du sommeil, troubles circulatoires, troubles nerveux, constipation, syndrome du canal carpien, douleur abdominale-pelvienne ou encore terme de grossesse dépassé, contractions avant le terme normal...)

Les avantages du Tuina pour la femme enceinte sont au profit de la mère et aussi de l'enfant. La future maman et son bébé dépendent l'un de l'autre et l'équilibre doit régner entre les deux.

Une grossesse vécue dans la sérénité permet un bon développement du bébé et un accouchement plus serein.

Xiao Tui Na – massage pédiatrique



Chez le nouveau-né, la formation des organes et entrailles n'est pas encore achevée. Le sang et l'énergie ne sont pas encore bien déterminés. Les méridiens sont à peine constitués, les phénomènes de vide et de plénitude sont fréquents. Mais le bébé ne peut pas exprimer par des gestes ou des paroles ce dont il souffre.

Le Xiao Tui Na permet d'accompagner les premières années de l'enfant en utilisant des techniques manuelles particulières, douces, simples et indolores qui rééquilibrent l'état physiologique de l'organisme, renforcent les défenses immunitaires du corps et permettent

l'élimination des facteurs pathogènes.

Il agit sur un grand nombre d'affections : problème digestif (rejet du lait, refus de téter, constipation, diarrhée, vomissement...), problème du sommeil (terreur nocturne, cauchemar et insomnie), énurésie, problème du système respiratoire (rhume, asthme, ...)

Du nouveau-né (3 mois) à l'enfant 7/8 ans.

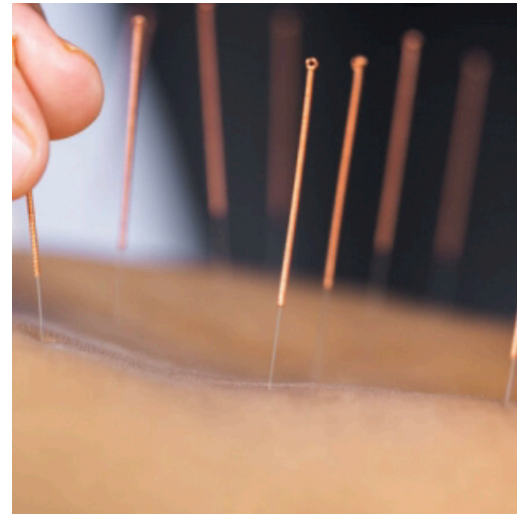
Acupuncture Traditionnelle

Notre corps est parcouru de circuits ou « canaux énergétiques » appelés méridiens le long desquels circule l'énergie. Le praticien insère des aiguilles stériles et à usage unique à la surface de la peau pour stimuler des points d'acupuncture précis et ainsi modifier et rétablir le courant normal dans les méridiens.

En harmonisant la circulation, l'acupuncture élimine les obstacles, irrigue et nourrit les tissus, et a pour effet de régulariser les fonctions physiologiques, organiques et psychiques ciblées de l'organisme.

Il existe plusieurs centaines de points d'acupuncture (361 principaux) qui ont une localisation anatomique très précise. La plupart des points sont situés sur les méridiens, d'autres en dehors de ces trajets.

Si l'acupuncture n'est pas douloureuse, il est possible de ressentir de la chaleur, des picotements, des fourmillements ou autres sensations.



Ventouses



Il s'agit de petits flacons de verre, de bambou ou d'argile que le praticien applique directement sur la peau pour former une dépression et amener le sang vers la surface du corps. Le but est d'apporter de l'énergie et de la vitalité à l'organisme en favorisant une meilleure circulation sanguine et lymphatique.

La trace de la ventouse peut aller du rosé au noir. Cette marque reste en moyenne de une semaine à 10 jours. Les ventouses sont également utilisées chez les enfants pour traiter les affections pulmonaires et les désordres gastro-intestinaux.

Moxibution



Cette technique consiste à faire pénétrer la chaleur à travers la peau en réchauffant un point d'acupuncture. Le praticien utilise des moxas composés d' « armoise commune » séchée et broyée qui est une plante à effet thermique qui se consume très lentement en produisant de la chaleur sans brûler la peau.

Le moxa est le plus souvent conditionné sous forme de bâtonnet, de boulette ou de cône.

Ses effets thérapeutiques sont divers :

- réchauffer lorsqu'il y a un syndrome d'Excès de Froid
- tonifier lorsqu'il y a un Vide de Yang
- activer et faire circuler l'énergie (Qi) dans les méridiens
- traiter (et prévenir) la fatigue, les maladies chroniques en renforçant l'énergie vitale, les douleurs rhumatismales, articulaires et musculaires, certains problèmes digestifs (diarrhée...), les troubles gynécologiques chez la femme (menstruations douloureuses, certaines infertilités...) et chez l'homme, l'impuissance et l'éjaculation spontanée...

Attention à l'auto-médication car cette pratique ne convient pas à de nombreux déséquilibres et pourrait aggraver le mal. Il existe des contre-indications sérieuses à l'appliquer. Certains points sont interdits à la moxibustion.

Pharmacopée



En Chine les plantes médicinales sont très largement utilisées puisque la Médecine traditionnelle chinoise fait appel dans 70% des cas à la pharmacopée tant de manière préventive que curative. Et on la considère comme plus puissante que l'acupuncture.

Les propriétés pharmacologiques des plantes médicinales dépendent essentiellement de la région de culture et de production, de la période de récolte, des techniques de cueillette et de préparation et des modalités de conservation.

La pharmacopée chinoise utilise quelques milliers de substances dont environ 300 font partie de l'usage courant. Le plus souvent, de deux à quinze plantes sont combinées dans des formules de plantes personnalisées et adaptées à chacun. Elles sont composées de différents produits de base qui appartiennent au 3 règnes, végétal (85%), animal (13%) ou minéral (2%) qui sont répertoriés suivant leurs natures et leurs fonctions. Leur nature distingue leur saveur, leur chaleur, le vaisseau-méridien correspondant et leur toxicité. Leur fonction correspond aux notions de médecine chinoise : disperser la chaleur, renforcer le sang, tonifier le yin, etc. Le principe de ces compositions veut que les différents ingrédients accentuent l'effet voulu de chacun et annule mutuellement les effets indésirables.

Diététique



La diététique chinoise occupe une place essentielle dans l'alimentation et la thérapeutique. Elle est le fruit de milliers d'années d'expérience. Elle repose sur la connaissance très précise qu'avaient certains sages chinois en observant la nature.

S'alimenter, c'est se soigner. Pour les Chinois, les aliments peuvent soigner, au même titre que les herbes médicinales qui font partie de la culture chinoise. On les utilise dans la vie de tous les jours comme un véritable moyen thérapeutique. Ils considèrent qu'une alimentation appropriée permet de prévenir l'aggravation ou l'apparition de maladies.

En diététique chinoise les aliments ont des propriétés subtiles et sont classés selon leur nature, leur saveur, leur tropisme, leur propriété (asséchante ou humidifiante, réchauffante...), l'affinité avec tel organe.

Comme l'un des principes de base du Taoïsme est le concept de l'homme entre Ciel et Terre, il est important de vivre avec son environnement, d'adapter son activité à la saison, de consommer des aliments de la région et de la saison.

Principes et recommandations :

- Manger des aliments frais et sains.
- Avoir une alimentation variée et légère (ne pas manger trop ou trop peu).
- Consommer davantage de légumes et de fruits, de céréales et légumineuse.
- Ne pas manger trop vite, prendre le temps de mastiquer.
- Ne pas grignoter entre les repas.
- Eviter l'excès de produits raffinés, dévitalisés, plats cuisinés du commerce, conserves.
- Réduire la consommation de produits animal et fortement les produits laitiers.
- Réduire les aliments et boissons sucrées.
- Eviter l'excès d'aliments gras et fritures.
- Eviter de boire pendant le repas.
- Réduire la consommation d'aliments et de boissons froid(e)s.
- Manger dans le calme à heures régulières.
- Ne pas manger trop trop tard le soir.
- Eviter de manger devant un écran (télévision ou ordinateur)

« Celui qui ne sait pas manger, ne sais pas vivre »

Sun Si Miao (Célèbre médecin, 581-682 après JC)