

124 bien-être

Tui na: l'énergie en plus

Pour se faire du bien, rien ne vaut une petite séance sur le divan... d'un masseur. Décodage du tui na, pratiqué depuis des millénaires en Chine. *Par Patricia Bernheim*

Les origines : avec l'acupuncture et la phytothérapie, le massage Tui na (de tui pousser et na tenir ou saisir) est à la base de la médecine chinoise, née il y a environ 5000 ans. C'est donc depuis toujours un réel outil thérapeutique, utilisé pour soigner les déséquilibres du yin et du yang, les deux énergies sur lesquelles reposent la santé. Les Chinois se font masser régulièrement, soit à titre préventif pour rester en bonne santé, soit pour traiter un certain nombre de maladies, mais rarement pour se relaxer. Cet aspect-là est le propre des Occidentaux, séduits par les effets énergétiques du tui na et par ses vertus positives sur la détente musculaire.

Comment ça se passe ? Dans la tradition, le massé est allongé sur une table de massage, habillé de vêtements légers et amples. Le Tui na est pratiqué des pieds à la tête, en général sans huile ni onguent.

Le déroulement : les gestes techniques du tui na sont extrêmement précis puisque c'est un travail sur les méridiens, tout comme l'acupuncture. C'est un enchaînement de frictions, de pressions exercées avec un ou plusieurs doigts ou la main, de pétrissage, d'étirements, de secousses, de roulements, de tapotements et de pincements. Leur but : faire circuler l'énergie et agir sur les points où celle-ci est bloquée. Mais, même si les gestes sont codifiés, il n'y a jamais deux massages identiques puisque la dynamique du masseur s'adapte à l'énergie de la personne massée et au type de déséquilibre énergétique traité. Ainsi, le geste peut être lent ou dynamique, exercé avec force ou presque anecdotique, superficiel ou en profondeur pour rencontrer certains points de méridien. Parfois, cela peut être douloureux physiquement, mais de manière fugitive.

Parfois aussi, comme toucher le corps équivaut à toucher l'inconscient, certains gestes peuvent réveiller des émotions profondément enfouies. Ne pas s'en inquiéter, c'est normal.

Ses effets : le tui na est régénérant, revigorant et dynamisant. En stimulant la circulation sanguine et lymphatique, il a une action bénéfique et énergétique sur tout le corps et permet de disperser tensions et blocages (c'est-à-dire les endroits où ça fait mal)..

Sa durée : La version courte varie entre 50 et 60 mn, la longue entre 75 et 90 mn. Cela dépend des établissements et du souhait du client.

La fréquence : Une fois par semaine, ou tous les quinze jours, permet d'entretenir les bienfaits du massage.

Le truc en plus : le tui na peut être une porte d'entrée à la médecine chinoise. L'occasion de découvrir une toute autre approche de la santé.



Ce que j'en pense :

Le Tui na tient ses promesses. Arrivée stressée, le dos douloureux, la tête en ébullition et les pieds glacés, je me sens, au terme des 90 minutes de massage, infiniment plus recentrée, apaisée et légère, puisque ce qui fait du bien au corps en fait aussi à la tête. Une détente telle que je me réjouis de retrouver mon lit pour en profiter pleinement. L'aspect énergétique, c'est le lendemain, après une excellente nuit, que je le ressentirai. *

Où se faire masser à la chinoise ? Nos remerciements à *Simon Scialom* de l'*Institut Morgén*, 23, rue de la Gare, Morges, 021 803 56 22, www.massage-thai.net (90 frs pour 60 mn). Se pratique aussi à l'*Amrita Wellness*, Grand Rue 100, Montreux, 021 962 17 00, www.montreux-palace.com (140 frs pour 55 mn) ou au *Lausanne Palace & Spa*, 7-9, Grand Chêne 021 331 31 61, www.lausanne-palace.com (140 frs pour 50 mn).