

## *Massage énergétique - le Tui Na -*

Le Tui Na, couramment appelé **massage chinois**, fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise (la MTC se compose de 5 disciplines : la pharmacopée, le massage, les exercices énergétiques (qi gong, taiji quan, kungfu...), la diététique, l'acupuncture et la moxibustion). Le but des manœuvres utilisées est de **lever les barrages, les stases d'énergie**, permettant ainsi le Qi de couler librement dans le corps par le biais des méridiens, qui retrouve souplesse et vitalité. Il se défend mieux contre les agressions liées au vent, au froid, à l'humidité et reste en bonne santé

La MTC envisage le corps comme une entité traversée par des méridiens (reliés à un ou plusieurs organes vitaux.), et longés de points, les points d'acupuncture. Le long de ces méridiens circule le « Qi » (l'énergie vitale). Si cette énergie se trouve bloquée en un point, il peut y avoir un problème pour la bonne santé de la personne.



Au-delà des bienfaits physiques et de leurs **vertus relaxantes**, ces massages énergétiques offrent de nombreux autres bénéfices:

- Détend les tissus musculaires, assouplir les articulations
- Redynamise l'ensemble du corps et stimuler les défenses immunitaires de l'organisme
- Dénoue les tensions nerveuses
- Aide les personnes à lutter contre les états d'anxiété et le stress ;
- Élimine blocages, et fatigues
- Détoxifie le corps
- Apporte une profonde **détente et un bien-être intérieur du corps et de l'esprit**
- ...

Toutes les séances de massages, sont pratiquées avec des huiles végétales agrémentées d'huiles essentielles sélectionnées, en fonction de vos besoins (fatigue, douleurs musculaires articulaires.....)

Ce massage étant adapté à vos besoins différentes méthodes peuvent être utilisées; acupressure, moxibustion, ventouses, auriculothérapie...

### **L'acupressure**

Sert à relancer et fluidifier la circulation du Qi, faisant défaut à certains endroits ou/et bloqué à d'autres, par simple pression des points, avec les doigts



## Les ventouses

Lors de blocages du flux du Qi, des dépôts de sang et d'autres liquides organiques peuvent se former sous la peau. Les ventouses transportent ces dépôts à la surface de la peau où ils sont éliminés du corps.

Elles permettent de chauffer les méridiens, font circuler l'énergie, chassent le froid et activent la circulation sanguine.

L'action d'aspiration induite par la pression négative dans la cupule, amène ce qui est en profondeur (Yin) à la surface (Yang). L'énergie bloquée à l'intérieur (Yin) sera amenée à la surface (Yang) et dégagée.

Les ventouses régulent les flux de Qi et de Sang. Elles contribuent aussi à aspirer et éliminer des facteurs pathogènes externes (Vent, Froid, Humidité, Chaleur).



## La moxibustion



C'est une **stimulation par la chaleur du flux énergétique**, par le biais de moxas. Ils sont fabriqués à partir d'armoise, une plante médicinale.

Les **moxas s'utilisent en combustion** Soit en rouleaux, pour une application de chaleur sur des points d'acupressure choisis, soit en petits cônes dans la même pratique, elle peut se présenter en étoupe disposé sur des tranches de gingembre. Cette dernière technique permet d'apporter au corps tous les bienfaits du gingembre et de chasser" les énergies dites perverses (telle que le froid, humidité, vent) du corps

## L'auriculothérapie

Méthode s'appliquant sur le pavillon de l'oreille, laquelle rassemble plus de 200 zones réflexes.

On peut mettre en évidence les points à traiter par simple pression avec un stylet. Lorsqu'il y a un trouble, sur une zone, un organe, **la sensibilité du point** correspondant au niveau de l'oreille entraîne une douleur à la pression.

La stimulation des zones à traiter se fera avec des graines de Vaccaria.

L'auriculothérapie permet de traiter de nombreux troubles.

