

– Localisation des points de pression : un massage ne saurait-êre efficace s'il ne tient pas compte des lignes d'énergie et de leurs points de pression définis. Il faut sentir les canaux d'énergie et utiliser le savoir anatomique. Repérer les creux, les dépressions dans les fibres musculaires, pour ne pas traumatiser les muscles qui protègent les lignes d'énergie par leur structure.

Les bénéfices du massage thaï

Chacun d'entre nous - nous, vous, vos patients - est tout à la fois unique et différent, par notre corps, notre caractère et nos émotions. Cependant, le massage apporte à chacun une réponse spécifique à nos besoins fondamentaux d'harmonie et de bien-être.

Le massage thaï peut apporter cette réponse et ses bienfaits sont nombreux :

- Entretien et amélioration des amplitudes articulaires (essentiel pour bien vieillir).
- Les mises en tension libèrent en douceur le corps de ses raideurs et stimulent le flux énergétique freiné par la densité des ligaments et tendons.

– Amélioration de la circulation sanguine et donc renforcement du système cardio-vasculaire, immunitaire et de l'ensemble du système corporel par une meilleure oxygénation (cellules, tissus, organes, flux, etc.).

– Élimination des toxines en réactivant le rôle des glandes lymphatiques.

– Meilleure oxygénation des muscles et étirement des muscles internes difficiles à atteindre tels que psoas, iliaques, inter-vertébraux.

– Digestion stimulée et élimination des ballonnements et autres troubles digestifs.

– Régularisation du sommeil, profond et réparateur.

– Les frictions de mains sur la peau agissent directement sur le système nerveux qui stimule l'activité cérébrale via, entre autres, la colonne vertébrale et ses neurotransmetteurs.

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. ●

Kinesither Rev 2006;(49):20-6

Les actions thérapeutiques du massage thaïlandais

JENNIFER DELEVAUX (1), THIERRY PLANTÉ (2)

La richesse d'une méthode ancestrale ne se résume ni s'appréhende en un article. Les applications sont plus variées que les indications, et les gestes si spécifiques. Alors, juste un aperçu, un fragment pour se faire une idée, en aucun cas un mode d'emploi.

MOTS CLÉS

Kinésithérapie
 Massage
 Technologie
 Thaïlande
 Thérapie

Le massage Thaï utilise une partition bien spécifique, composée des lignes d'énergie vitale.

Les 10 lignes principales d'énergie et leurs actions thérapeutiques (*figure 1*)

Chaque ligne se divise en plusieurs branches, principales ou secondaires, et passe dans les articulations du corps (*figure 2a et b*).

Chaque jambe comporte 3 lignes de pression à l'intérieur (le plus près du plan sagittal) et 3 lignes à l'extérieur (le plus loin du plan sagittal).

Ces lignes font partie des 10 lignes d'énergie principale et sont communément appelées 1, 2, et 3^e ligne interne et externe de la jambe.

(1) Relaxologue. Le Gallia, 74500 Evian les Bains.

E-mail : jdelevaux@hotmail.com

(2) Relaxologue. 30 rue Baron, 75017 Paris.

Article commandé le : 14/05/2005

Reçu le : 05/09/2005

Relu le : – 1^{er} relecteur : 18/09/2005

– 2^e relecteur : 29/09/2005

– 3^e relecteur : 02/10/2005

Accepté le : 15/10/2005

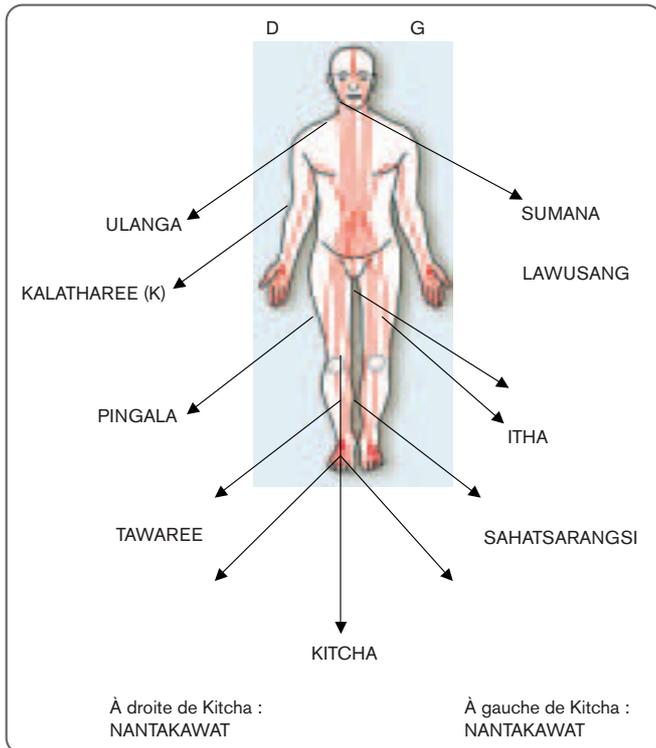


Figure 1. Les 10 lignes principales d'énergie.



Figure 2a et b. Utilisation globale des lignes d'énergie.



Figure 3. Ligne d'énergie de la jambe.



Figure 4. Massage du genou.

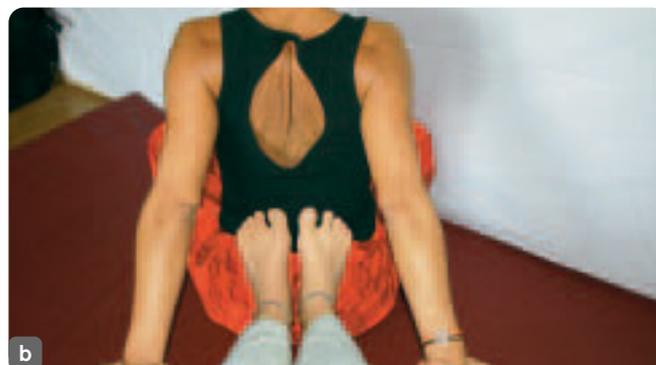
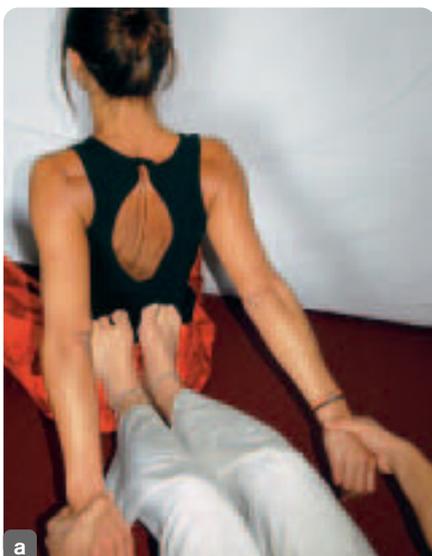


Figure 5a et b. Approche du bas du dos.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2624809>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2624809>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)