

Préface

L'Art du Toucher connaît la faveur d'un large public, tout autant parmi les professionnels que le public. J'en ai compris la raison en voyant systématiquement les patients sortir radieux, après une séance de tuina complet que mon épouse leur avait fait « *subir* ». Pourtant j'en ai vu des soulagements, des relaxations, etc. dans mon cabinet d'acupuncture. Je dois avouer qu'il y a une différence, que j'ai d'ailleurs appris à apprécier comme « *victime* » de ce massage chinois. A la base, tout massage bien fait semble avoir cet heureux effet. Mais souvent on pose la question de savoir quelle est finalement la différence entre le tuina, le shiatsu, l'acupressure, pour citer d'abord ce qui semble le plus proche et puis, la physiothérapie, le massage occidental (avec ses nombreuses variantes), l'ostéopathie, la chiropraxie, etc.

Je ne m'aventurerai pas à traiter de toutes ces techniques qui se pratiquent des mains (bien que je n'oublie pas l'implication du cerveau), car je risque d'être ou trop long et plus sûrement encore, incomplet. Je préfère mettre en lumière les spécificités du tuina, auquel est consacré cet ouvrage.

Branche importante de la médecine chinoise, le tuina est une façon d'agir sur l'énergie d'une personne en traitant certaines parties de son corps avec les mains. Le concept central dans cette approche est évidemment l'énergie. Son parcours ne se limite pas aux méridiens principaux, qui sont les plus connus et elle peut être prise en mains de nombreuses autres façons qu'à travers les points d'acupuncture (par exemple par l'acupressure ou l'acupuncture). L'énergie a en effet des trajets, des lieux de fonctionnements électifs, qui sont attachés à de nombreux autres parcours externes et internes et notamment les territoires de la peau et les méridiens tendino-musculaires, qui se projettent des muscles vers tous les systèmes ligamentaires et osseux en direction de la surface et vers les organes, les entrailles et tous les tissus plus intimes, vers l'interne. Voilà donc une notion spécifique du tuina : à travers le traitement de « *la surface* », il permet de traiter et d'influencer toutes les parties du corps, toutes les fonctions ... puisqu'il offre une prise directe avec le « Qi » (énergie).

Cette action ne s'orchestre pas n'importe comment. En Chine le praticien de tuina est médecin, ce qui signifie que son action thérapeutique est basée sur un diagnostic, qui appartient à la théorie médicale générale de la médecine chinoise ou orthodoxe. Puis les moyens mis en œuvre sont étendus et complexes. Le tuina, dans sa généralité, ne comprend pas que le massage : il y a aussi la manipulation, séculaire elle aussi. Mais dans cet ouvrage nous n'aborderons que le premier aspect, gardant le second pour un ouvrage séparé, encore bien plus spécialisé.

Le tuina, en tant que discipline thérapeutique de la médecine chinoise, présente deux aspects remarquables. Le premier est qu'il est basé sur un diagnostic de la médecine chinoise, qui guide son action. Au point de vue de la dialectique, cela va bien plus loin que de « *défaire des blocages ou relaxer des tensions* ». Suivant le diagnostic, qui s'énonce dans sa généralité suivant les huit principes, le praticien saura s'il doit tonifier ou disperser,

réchauffer ou rafraîchir, traiter la surface ou l'interne, finalement mettre en action le yin ou le yang.

Dans le détail, les principes thérapeutiques sont innombrables. Tout aussi nombreux sont les types de massages et leurs variantes.

Dans ce petit ouvrage Chen Jun présente toutes les formes fondamentales du tuina. Cela a été une gageure de trouver la terminologie adaptée en langue française, car bon nombre de mouvements n'existent pas dans nos contrées ou ne sont pas décrits de façon aussi détaillée. Les termes utilisés peuvent parfois paraître étranges, mais si le lecteur et le praticien fait appel à son imagination, il constatera qu'ils favorisent aussi la mémorisation, ce qui est d'ailleurs le cas dans la langue originale, qui est le chinois.

Ce petit ouvrage a certainement sa place dans la littérature scientifique de langue française consacrée au tuina, car il a le triple avantage d'avoir été écrit par une praticienne de tuina chinoise, maîtrisant la langue française et ayant une expérience pratique en la matière.

Sans doute certains lecteurs ayant suivi de stages dans des services de tuina en Chine ou ayant lu d'autres ouvrages traduits du chinois (le plus souvent en anglais) s'étonneront des différences qu'ils peuvent rencontrer au point de vue de la terminologie (encore faudrait-ils qu'ils parlent et lisent le chinois) et au point de vue de la forme précise des mouvements. Cela s'explique historiquement. En tant que discipline médicale académique, le tuina est encore relativement récent en Chine. Auparavant il existait de nombreuses écoles et styles régionaux, qui différaient principalement par l'aspect externe (noms et nuances des mouvements), alors qu'à la base, ils exercent le même art, énergétique en essence.

Bien dans la tradition Guang Ming, Chen Jun a choisi de suivre le standard officiel enseigné aux universités de la Chine et retenu par le Ministère de l'enseignement et le Secrétariat d'Etat à la Médecine Chinoise. Cela n'implique pas une quelconque supériorité par rapport à d'autres formes plus régionales. C'est un choix d'enseignant et d'auteur.

Dans le texte, il y a encore une particularité importante : c'est que tous les mouvements sont expliqués de façon détaillée en langue commune. Certains manuels chinois font appel à un langage très médical, ayant force recours aux termes anatomiques. S'il est vrai que cela confère une forme plus savante aux textes, ceux-ci n'y gagnent pas en clarté. Et de toute façon, les manuels universitaires utilisés comme référence pour cet ouvrage, font eux aussi appel à la langue commune et, bien sûr, au vocabulaire spécialisé de la médecine chinoise.

Cet ouvrage reprend l'essentiel de l'enseignement du professeur Chen Jun à ses étudiants de première année. Si le livre est modeste, le travail pratique qu'il représente est, lui, énorme. Un mouvement de tuina ne s'apprend pas dans un livre, mais dans la pratique. Il faudra de nombreuses années de travail quotidien pour maîtriser les bases décrites ici. C'est pour cela qu'il faut relativiser son importance. Il n'est que le support d'un enseignement qui se donne « *au corps à corps* ».

Le lecteur professionnel appréciera et pour le débutant, ce sera l'indispensable vade-mecum

pour l'aider à mémoriser les différentes étapes des techniques de tuina de base.

Cet ouvrage est conçu suivant la structure suivante : après une introduction indispensable concernant les fondements du tuina, l'auteur décrit une à une chaque technique, en approfondissant bien ses différents aspects : la description détaillée du mouvement, les exercices d'apprentissage généraux, les exercices spécifiques sur modèle humain, les points difficiles auxquels faire attention, l'application clinique.

Ces aspects étant maîtrisés, l'étudiant pourra passer au niveau de connaissance suivant, qui fera lui aussi l'objet d'un ouvrage : le traitement des maladies au tuina, dans lequel seront repris les protocoles détaillés.

Je souhaite à cet ouvrage tout l'intérêt et le succès qu'il mérite. Il a tout pour devenir le manuel de base de l'étudiant et du praticien de tuina de l'occident francophone.

Table des matières

Préface, 5

1. La théorie du tuina, 9

Introduction générale, 9

Les effets du massage chinois, 14

L'application des quatre méthodes d'examen dans le massage chinois, 18

2. Les techniques du tuina, 34

Introduction , 34

Les mouvements oscillants, 41

Les mouvements frottants, 53

Les mouvements vibratoires, 64

Les mouvements de pression, 67

Les mouvements battants, 77

Les mouvements favorisant les articulations, 81

3. Les techniques de l'auto-massage 87

Les soins des yeux, 87

Les soins des membres supérieurs, 88

Les soins des membres inférieurs , 89

Les soins de la région lombaire, 90

La méthode pour élargir la poitrine et ordonner le qi, 91

La méthode pour fortifier la rate et l'estomac, 92

4. La combinaison des techniques en fonction des régions anatomiques, 93

Les épaules et le dos, 93

Les lombes et les fesses, 95

Les membres inférieurs, 95

Les membres supérieurs, 97

La tête, le visage et le cou, 98

La poitrine et l'abdomen , 99

Le concept des techniques du massage chinois

Le terme “*shou fa*, 手法” qu'on traduit par “*les techniques*” du massage signifie littéralement “*les méthodes de travail des mains*”. Quand nous exerçons des mouvements plus ou moins forts sur la surface du corps avec les mains (ou d'autres parties des membres), suivant certaines techniques particulières, les mouvements sont appelés “*les techniques du massage chinois, tuina shou fa*, 推拿手法”. Il existe beaucoup de techniques différentes. Le masseur peut utiliser ses doigts, la paume de ses mains, son poignet, son coude, ses pieds, etc. Mais le massage des mains est le plus courant.

Les mouvements essentiels des techniques du massage proviennent des activités quotidiennes de l'homme. Par exemple, pousser, presser, appuyer, frotter, saisir, tenir, etc., font tous partie du quotidien. Mais dans la vie de tous les jours, ces mouvements sont appliqués simplement, sans technique particulière et sans standard. Nous ne pouvons pas les comparer aux techniques du massage. L'effet du massage dépend des techniques – des “*méthodes de travail des mains*” appliquées suivant des standards. Pouvoir bien maîtriser les techniques, c'est la clé d'un bon effet. Strictement dit, si nous ne faisons que des mouvements simples sur le corps sans technique particulière et sans règles ou « *selon l'intuition* », nous ne pratiquons pas le massage chinois. Si nous voulons soigner le corps ou traiter une maladie par le massage, il faut choisir des techniques qui conviennent au patient. Dans le domaine du massage, il y a depuis toujours une tendance qui exagère le rôle de la force et néglige la technique. Cette tendance dénote une connaissance fragmentaire au point de vue théorique et est nuisible dans la pratique. Zhang Jiebin, le célèbre médecin de la dynastie Ming, y était très sensible. Il a écrit dans son ouvrage représentatif **Lei Jing** que “*actuellement, il y a des masseurs qui ne savent pas faire la différence entre ce qui est bien et ce qui est mauvais (pour les patients.) Ils ne savent qu'utiliser les techniques fortes en mettant toute leur force pour soi-disant 'ouvrir les articulations des gens' – il n'y a pas plus efficace que cela pour épuiser le qi originel des gens. En plus, les patients pensent aussi que (le massage) doit être ainsi, de sorte que même quand (ce genre de massage) leur fait du mal, ils se forcent à le supporter. (Après un tel massage,) il arrive souvent qu'une personne forte devienne faible et qu'une personne faible soit épuisée. (Ce genre de massage) ne peut non seulement pas guérir la maladie, mais au contraire l'aggraver*”. Ces paroles ont toujours une valeur réelle et profonde dans la pratique contemporaine du massage. Ce qu'il faut éclaircir tout de suite, c'est qu'en soulignant l'importance de la technique, on ne veut pas dire que la force n'a aucune importance dans le massage chinois, mais qu'un massage parfait est la combinaison parfaite de techniques bien appliquées avec la force qui convient.

Les expériences de la pratique clinique nous apprennent que les mouvements brutaux et forts sont non seulement désagréables, pour les patients mais peuvent être très dangereux. Il est vrai que dans certains cas, il est nécessaire d'appliquer les techniques très fortes, par exemple, pour remettre un os en place, etc. Mais elles ne sont appliquées que dans des cas limités et par des masseurs très expérimentés. Dans la plupart des cas, un massage doit être agréable pour les patients et leur donner une sensation de bien-être et de relaxation, en toute sécurité.

La maîtrise des “*bonnes méthodes de travail des mains*”

Pour qu'un massage ait de bons effets, il faut que le qi qu'il produit pénètre à la profondeur du corps du patient, sans blesser la surface. Pour atteindre ce niveau, les quatre aspects suivants sont à retenir : la durée, la force, la régularité et la souplesse.

L'exigence de la durée comprend deux aspects :

- ❑ Un masseur doit pouvoir appliquer une technique pendant une certaine durée sans arrêt, tout en gardant la même force et le même rythme.
- ❑ Quand on masse un endroit précis, il faut y rester suffisamment longtemps pour que le patient ait localement la sensation du qi (distension, chaleur, etc.). Il faut absolument éviter de changer trop vite de place. Dans le massage thérapeutique, quand on choisit certains points ou certaines régions à masser, la durée du massage sur un point ou une région est particulièrement importante.

Quant à la force, il n'existe pas de standard fixe. Il faut définir la force suivant la personne qu'on masse, la nature de la maladie (vide ou plénitude), l'endroit qu'on masse et le type de technique utilisée. La règle générale est qu'il faut que le patient ait la sensation de qi (distension, chaleur, etc.), sans aucun malaise.

Pendant tout le processus d'un massage, il faut maintenir une certaine régularité dans les mouvements, tant au niveau de la force qu'au niveau du rythme des mouvements. Si on masse tantôt fortement tantôt légèrement ou tantôt rapidement tantôt lentement, il est difficile d'obtenir un bon effet et parfois on peut même causer un désordre de qi chez le patient.

Toutes les techniques du massage chinois doivent être appliquées en souplesse. Cela est très important tant pour le patient que pour le masseur lui-même. Quand on masse, la souplesse des articulations, des mains et de tout le corps du masseur est une condition de base pour réussir une combinaison parfaite de la force et de la technique, ce qui est indispensable pour que le massage ait de bons effets et soit agréable pour le patient ; du côté du masseur, rien ne peut l'épuiser plus rapidement que la raideur des mouvements qui causent la courbature ou même la douleur des articulations. En un mot, ce qu'il ne faut jamais oublier, c'est qu'en principe, le massage doit être agréable tant pour le patient que pour le masseur.

Dans la pratique du massage, la technique est la clé de la réussite et une force convenable

et harmonieuse est la base du déploiement de la technique. Ce sont deux conditions indispensables pour réussir un bon massage. Il est dit dans **Yi Zong Jin Jian**, 医宗金鉴, **Le Miroir d'Or de la Médecine**, que “dans la pratique (du massage), une bonne technique est réellement visible à l'extérieur, mais la vraie merveille provient de l'intérieur ; La main travaille suivant l'ordre du cœur et la bonne méthode est réalisée par la main”. Pour devenir un bon masseur, ce sont des paroles en or à bien méditer.

.....

Les mouvements de pression – ji ya lei shoufa – 挤压类手法

Ces mouvements sont exécutés des doigts, de la paume de la main ou d'une autre partie du corps, par lesquels on exerce une pression relativement forte pour comprimer certaines surfaces, muscles, tissus, etc. chez le patient.

La pression simple - an fa – 按法

C'est une des méthodes les plus anciennes du massage chinois et depuis la dynastie Ming sa désignation fait partie du terme « *anmo* », qui est un des deux mots qui désignent le massage chinois (l'autre étant « *tuina* »). Cette technique est simple à maîtriser et assure de bons effets, de sorte qu'on la retrouve dans quasiment toutes les écoles et styles.

La description de la technique

On peut la subdiviser en deux sous-techniques : la pression simple digitale et la pression simple palmaire. Dans les deux cas, il faut faire attention aux points suivants :

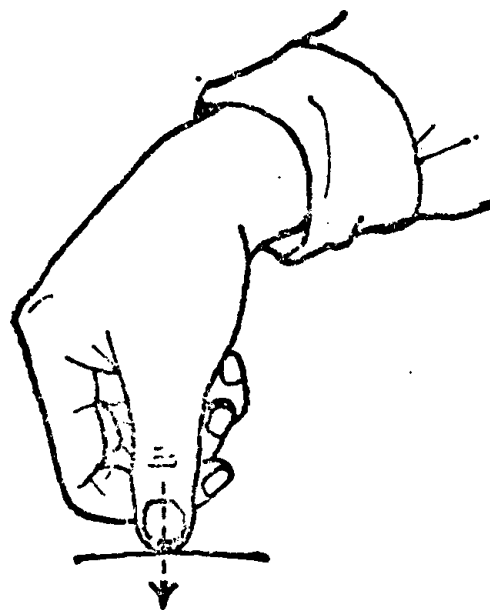
La direction de la force doit être parfaitement perpendiculaire

La force du mouvement doit être progressivement augmentée.

Il faut finalement atteindre une force qui permette au patient de ressentir le qi dans la profondeur.

Il est interdit de donner un coup brutal : le mouvement se caractérise par sa progressivité de léger à fort.

Comme la stimulation est relativement forte, on combine



cette technique systématiquement avec la friction fixe. C'est pour cela qu'on utilise souvent le terme de « *an rou fa* » dans les directives thérapeutiques, ce qui veut dire : méthode combinant la pression et la friction fixe.

La pression simple du doigt – *zhi an fa* – 指按法

On utilise l'extrémité charnue du pouce, de l'index ou du majeur pour presser ou comprimer un point. Dans la pratique on utilise surtout le pouce. La position de départ est similaire au pousser d'un doigt à la façon chan, mais diffère par le fait qu'on utilise toute la partie charnue de l'extrémité du doigt (ce qui correspond en fait à l'empreinte du doigt) et non la partie radiale ou l'extrémité la plus distale. On commence par poser le doigt sans aucune force, puis on imprime progressivement un poids de plus en plus important, jusqu'à ce que l'on constate visuellement la compression des tissus et que le patient ait la sensation de qi dans la profondeur. La profondeur et la pression désirées étant atteintes, on maintient la position pendant 30 à 60 secondes, pour passer ensuite à un mouvement de friction fixe, pendant lequel on relâche progressivement la pression. Cette technique est destinée au traitement d'un point déterminé : on ne peut donc pas déplacer le doigt pendant l'action.

La pression simple de la paume – *zhang an fa* – 掌按法

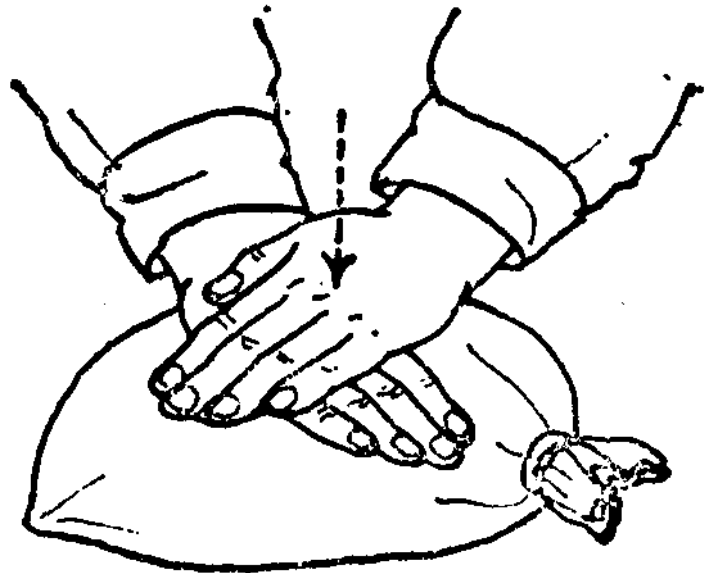
Le mouvement est parfaitement identique à celui de la pression simple digitale : les différences résident dans le fait qu'on traite une surface plus grande et qu'on utilise soit la racine de la main, soit le grand thénar, soit toute la paume de la main. Aux endroits très musclés, on peut augmenter la force de la pression en superposant l'autre main à la première en la faisant participer à la pression.

L'application clinique

La pression simple digitale présente les particularités suivantes :

une petite surface de contact

La facilité de pouvoir adapter la force de la pression au patient, à la maladie, aux tissus traités.



Cette technique peut être utilisée sur tous les points du corps et est très efficace pour calmer la douleur, ouvrir l'obstruction, réchauffer les méridiens et disperser le froid. Dans la pratique contemporaine, elle est souvent utilisée pour traiter l'angine de poitrine (pression simple digitale, suivie de friction fixe sur Xinshu BL15, Geshu BL17, etc.), les douleurs épigastriques et abdominales (pression simple digitale, suivie de friction fixe sur Pishu BL20, Weishu BL21, Zusanli ST36, etc.), la céphalée et les douleurs dentaires (pression simple digitale suivie de friction fixe sur Hegu LI4, etc.) C'est aussi une des techniques principales utilisées dans l'anesthésie par le massage.

Par rapport à la pression digitale la pression palmaire présente les caractéristiques suivantes :

- ❑ une surface de traitement relativement grande
- ❑ une intensité de stimulation relativement légère

Cette technique est principalement utilisée sur les grandes surfaces plates du corps, comme les lombes, le dos, la poitrine, l'abdomen, etc. Elle est très efficace pour décontracter les ligaments et les vaisseaux, réchauffer le centre, disperser le froid, activer le sang et disperser la stase sanguine. Dans la pratique clinique, cette technique est souvent utilisée pour traiter la douleur lombaire et dorsale aiguë et chronique, les contractions des ligaments, les spasmes musculaires, la douleur épigastrique et abdominale, etc..

.....

Les soins des membres inférieurs

Les cuisses

On s'assied en prenant appui sur le bord de la chaise. On fixe le haut de la cuisse des deux paumes de la main, l'une appliquée sur la partie latérale, l'autre sur la partie médiale. On exerce d'abord une pression simple en profondeur, suivi d'une friction fixe de la profondeur à la surface et on répète ce mouvement en progressant du haut de la cuisse vers le genou. Ce mouvement est répété trois fois.

Les genoux

Il faut adopter une position dans laquelle le genou et la jambe soient relaxés, les genoux étant pliés. Puis on applique des deux pouces une pression simple suivie d'une friction fixe sur les deux «Xiyan » (yeux des genoux). Les deux points se trouvent dans le creux qui se forme des deux côtés sous la patelle quand le genou est fléchi. Le point latéral s'appelle « *Waixiyan* », œil du genou extérieur et correspond au point Dubi ST35 ; le point médial s'appelle « *Neixiyan* », œil du genou interne et est un point extraordinaire. On répète le mouvement quatre fois. Puis on opère une saisie de toute la rotule, le creux de la main appuyé sur son centre, les doigts étant largement, mais naturellement ouverts. On exécute ainsi quatre saisies.

.....

La tête, le visage et le cou

Première étape : le visage

Le pousser d'un doigt de Yintang (extra) jusqu'au bord du cuir chevelu, puis vers Touwei ST8, jusqu'à Taiyang (extra). On répète le mouvement trois fois.

Le pousser d'un doigt en « huit couché ». On part de Jingming BL1 et on suit le bord de l'orbite en passant par Tongziliao GB1, puis on passe par Chengqi ST1, on suit l'orbite et on passe sur l'arête du nez pour rejoindre Yintang (extra) et on exécute le même mouvement autour de l'autre œil. On a formé ainsi un chiffre huit couché. Ce mouvement est répété trois fois.

Important : le masseur doit bien contrôler ses ongles avant d'exécuter ce mouvement et pendant tout le mouvement, l'ongle doit être maintenu du côté de l'œil. Si nécessaire le masseur change de main pour respecter cette condition.

Le pousser d'un doigt de Yingxiang LI20 à Dicang ST4, Xiaguan ST7, Jiache ST6, pour terminer à Yifeng SJ17 ; trois fois.

Le rouler du front : il s'exécute du centre de front jusqu'à la tempe. Il s'exécute par un rouler qui commence par le thénar, passe par la racine de la paume de la main jusqu'à la tranche de la main, chaque partie de la main exécutant un petit rouler local avant de continuer le mouvement. On applique d'abord le thénar qui exécute un rouler local, puis la main bascule légèrement, de sorte que la racine de la paume entre en contact avec le front et on refait un petit rouler local, enfin la main continue son mouvement de bascule et la tranche entrant en contact avec la tempe, elle applique aussi un rouler local. C'est une application spéciale du rouler au massage du front.

Deuxième étape : le crâne

La pression simple sur les cinq lignes de la tête : dumai, taiyang et shaoyang. On insiste sur les points importants avec une friction fixe, comme par exemple, Shangxing GV23, Baihui GV20, Fengchi GB20. On répète trois fois.

La saisie de la tête.

La mobilisation passive de la tête : Rotation de la tête suivant l'axe vertical. Il s'agit d'un mouvement complexe. Le patient étant couché, le masseur se trouve derrière lui. Il saisit la tête du patient en croisant les doigts sur sa nuque, les pouces s'appliquant naturellement derrière les mâchoires du patient. Puis les mains exécutent plusieurs mouvements simultanés : légère traction vers le haut, rotation dans le sens de l'axe vertical actionné par un mouvement circulaire des deux mains. Une démonstration est nécessaire pour percevoir les différents aspects de ce mouvement.

Troisième étape : le cou

Le patient est en position assise.

Le pousser d'un doigt : le masseur se trouve derrière et latéralement au patient. D'une main il lui soutient la tête, qui est légèrement courbée vers l'avant. De l'autre main il exécute un

pousser d'un doigt léger de la fosse sous-occipitale en passant par Fengfù GV16 jusqu'à Dazhui GV14. Répéter trois fois. Le même mouvement est exécuté de Fengchi GB20 en passant par Tianzhu BL10, jusqu'à Dazhu BL11 Répéter trois fois.

Le rouler : de sous l'occiput jusqu'à la base de la nuque, latéralement à la colonne vertébrale ; Trois minutes de chaque côté.

La rotation passive de la nuque : trois fois dans chaque sens, suivant l'axe vertical.

La saisie de la nuque : du haut vers le bas ; cinq fois.

.....