

# *Le Massage Tuina*



Le Tuina est un massage énergétique faisant partie des 5 branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise. En Chine, il fait partie de la culture depuis des millénaires. Il est pratiqué en Centre hospitalier dans des services dédiés, mais aussi dans des Cliniques de bien-être appelées « Bao Jian ».

Il favorise le maintien et le retour à la santé en activant les processus naturels de guérison du corps.

C'est un outil important dans le traitement de la douleur.

## ***Les Spécificités du Massage Tuina***

Le massage Tuina diffère des autres massages par son approche globale de la personne (corps, émotions, environnement, etc.) et par sa grande diversité de techniques manuelles utilisées en fonction des zones du corps et du déséquilibre énergétique identifié.

Il repose sur un bilan à la fois « énergétique » et très pratique qui est propre à la Médecine Traditionnelle Chinoise, appelé diagnostic différentiel.

Ce bilan préalable permet de mettre au point un protocole de massage le plus adapté à un travail préventif et/ou curatif.

Il travaille à la fois sur les méridiens et les points d'acupuncture afin d'activer les processus naturels de guérison du corps, favorise la circulation de l'énergie et élimine les blocages.

## ***Les bienfaits du Massage Tuina***

Il a une action générale sur la circulation de l'énergie (harmonisation du Qi), il libère les tensions à la fois physiques et émotionnelles.

Le Tuina est une méthode de choix pour accompagner et prévenir différents maux.

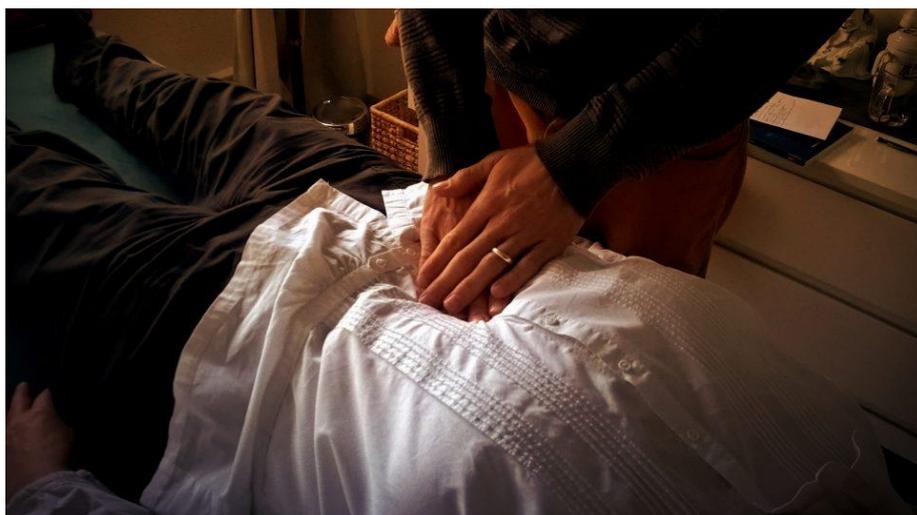
### ***Il soulage, diminue et traite :***

- Douleurs articulaires et musculaires,
- Maux de tête,
- Stress, anxiété, dépression,
- Troubles du sommeil,
- Troubles respiratoires,
- Troubles digestifs,
- Douleurs et problèmes menstruels
- Lésions du système musculosquelettique
- Stimule et rééquilibre le corps et l'organisme ...

### ***Le Déroulé d'une séance***

Une séance de Tuina dure généralement de 30 minutes à 1 heure.

Il se pratique sur la personne habillée, en position assise ou allongée sur une table.



Le Tuina possède un riche panel de techniques manuelles comme la digipuncture ou acupression, frictions, balancements, percussions, vibrations, mouvements...

Et selon le besoin le praticien peut aussi utiliser :



- Ventouses ( libérer les stagnations )
- Guasha (raclage de la peau, circulation)



- Moxa bâton d'Armoise séchée  
(Moxibustion traitement stimulation par la chaleur)



- Onguents ou huiles de soins peuvent être utilisés pour optimiser les bienfaits

***Le Tuina ne remplace en aucun cas un traitement médical ou la kinésithérapie.***

