Nuad Bo Rarn, un art de vivre millénaire

Autor(en): **Bernheim, Patricia / P.Bm.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832036

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

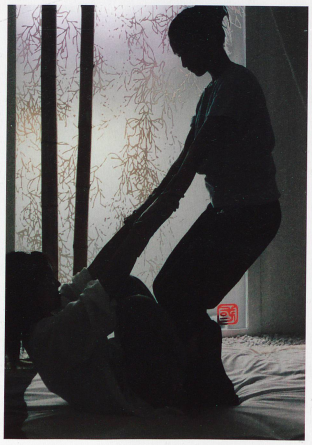
Nuad Bo Rarn, un art de vivre millénaire

Pour rendre ce massage thaï plus efficace, les soigneurs se servent de petits sacs remplis d'une mousse dont la composition est tenue secrète.

Considéré en Thaïlande comme une discipline médicale à part entière, le Nuad Bo Rarn (littéralement pressions à l'ancienne) est l'une des branches de la médecine traditionnelle. Ce savant mélange d'acupressure, de réflexologie et d'hatha-yoga, apparu en Thaïlande il y a environ 2500 ans, est le fruit de rencontres avec des médecins et des moines bouddhistes venus d'Inde, de Chine et d'autres pays du sud-est asiatique.

Aujourd'hui encore, il est enseigné dans les temples, où on le pratique en même temps que l'on médite. Mais c'est d'abord dans le cadre familial qu'il se transmet. Considéré comme un art de vivre, il fait partie de la vie quotidienne des Thaïlandais.

Comme dans la médecine ayurvédique, le système thaïlandais considère que toute forme de vie est animée par une énergie invisible, le prana. Lorsque sa circulation est entravée, on tombe malade. Le but du massage est donc de favoriser sa circulation dans tout l'organisme et de lever les blocages avant qu'ils ne se manifestent sur les plans physique ou psychique.



Né il y 2500 ans, cet art consiste à masser la totalité du corps en se servant des paumes, des avant-bras, des genoux, des pieds et même de petits sachets chauds.

«Maison du massage»

Générations Plus a donc décidé de tester courageusement cet art qu'on surnomme le yoga des paresseux. En guise de préambule, notre hôtesse nous invite à retirer nos chaussures et à plonger les pieds dans un bassin d'eau tiède. Puis, une fois revêtu d'une chemise et d'un pantalon légers et amples, on s'installe sur l'un des futons posés à même le sol en bois. Dans cette «maison du massage»* qui évoque les SPAS des grandes villes asiatiques, tous les éléments ont été sélectionnés avec soin et contribuent à ce que l'expérience soit multisensorielle et harmonieuse: lumière tamisée, bougies, orchidées et musique traditionnelle en fond sonore. Il n'y a plus qu'à se laisser faire.

Pour dénouer les blocages énergétiques, les tensions musculaires et rééquilibrer le prana, la masseuse effectue des pressions sur les points ou lignes d'énergie en se servant de ses pouces, de ses paumes, de ses avant-bras, de ses genoux et de ses pieds. Tout le corps est massé, de la pointe des orteils jusqu'au sommet de la tête. Pour améliorer la souplesse et l'aisance corporelle, elle mobilise nos articulations et étire nos membres dans des mouvements inspirés du yoga, mais qui ne demandent aucun effort puisque c'est la masseuse qui nous les fait accomplir. D'où son surnom de yoga des paresseux...

Les gestes sont pratiqués en profondeur, avec fermeté et douceur, et tiennent compte du rythme et des besoins personnels. Les tensions cèdent une à une, ce qui permet une profonde relaxation. Lorsque, une heure et demie plus tard, le massage se termine, on éprouve la délicieuse sensation d'être parfaitement bien dans son corps et dans sa tête, à la fois détendu et plein d'énergie.

Pratiqué de manière préventive, à raison d'une ou deux fois par mois, le massage traditionnel thaï nous protégerait de quantité de troubles ou maladies. Sur le plan thérapeutique, il est réputé efficace pour traiter les douleurs dorsales, les problèmes de circulation, les maux de tête, les insomnies, les angoisses, la fatigue généralisée et le stress. Comme «il apporte ce dont on a besoin», chacun devrait en fait y trouver un bénéfice personnel, à commencer par plus de bien-être.

Patricia Bernheim

Des herbes **aux multiples vertus**

Pour dénouer les tensions récalcitrantes et limiter les courbatures consécutives au massage, celui-ci peut-être complété par l'application de ballotins de mousseline contenant un mélange de racines, feuilles et écorces fraîches ou séchées. Chauffés à la vapeur et appliqués sur tout le corps, ils produisent un effet bénéfique immédiat qui perdure les jours suivants.

La chaleur a plusieurs vertus: elle permet de lutter plus efficacement contre les raideurs musculaires et libère les principes actifs des plantes. Comme elle ouvre les pores de la peau, le corps peut mieux absorber ces derniers. Enfin, les arômes qui se dégagent des petits balluchons participent aussi à l'augmentation du bien-être et à un relâchement encore plus profond.

A base de gingembre

La composition des ballotins varie d'un praticien à un autre et tient un peu du secret. Pour les massages de relaxation, le mélange comporte souvent une base de gingembre (pour le soin de la peau), citron vert (également pour la peau), citronnelle (pour stimuler la circulation d'énergie) et camphre (pour dégager l'arbre respiratoire).

P. Bm.

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales des nutriments essentiels en cette période de l'année.

L'**acérola+** vous procurera toute la vitamine C naturelle et le zinc dont vous avez besoin. Elaborée pour lutter contre les attaques de bactéries et de virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélèrera votre remise en forme.

La bourrache, riche en acides gras de la famille des oméga-6, agira principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

Bien connus pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver, les **oméga-3** influenceront également positivement votre système nerveux et votre moral.

Pour plus d'information
ou pour commander

Sekoya Diffusion - En Chamard , 1442 Montagny
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

☐ Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
- **1 flacon d'Acérola+** (100 gélules)
- **2 flacons de Bourrache** (180 gélules)
- **2 flacons d'Oméga 3** (180 gélules)

au prix de ~~CHF 187.60~~ **CHF 149.-** (+ frais de port)

Nom
Prénom
Adresse
NPA/Ville
Téléphone
Signature

Sekoya mieux vivre au naturel