

En quelques gestes et palpations, le praticien détecte les endroits « à problème » : contractures, tensions ou douleurs... Il utilise ses doigts, ses mains, mais aussi ses avant-bras ou ses coudes, selon les zones. Il appuie, étire, presse... pour **supprimer les tensions musculaires** et **débloquer les énergies**.

Le tui na agit ainsi comme un **outil de revitalisation** qui améliore le fonctionnement des organes et augmente l'aptitude à lutter contre les maladies. Il peut être pratiqué de façon isolée, ou associé à d'autres techniques de médecine chinoise (acupuncture, nutrition...) pour traiter des maux du quotidien : douleurs articulaires et musculaires, migraines, insomnie, digestion...

Chhun Lay HENG

Praticien Médecine Tradition Chinoise (MTC)
Expert en massage Tui Na
Mobile: +33 6 81 42 04 30
chhunlay.heng@gmail.com



**Cercle
InterElles
COLLOQUE
2017**

**Cercle
InterElles
COLLOQUE
2017**

Initiation au tui na, massage énergétique

Résultat : bien-être immédiat qui permet de lâcher prise, de se sentir à la fois revitalisé et apaisé et de réharmoniser le corps et l'esprit

Massage millénaire, le tui na constitue l'un des cinq piliers de la **médecine traditionnelle chinoise**, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée (plantes médicinales), la nutrition et les exercices énergétiques (qi gong, tai chi). La médecine chinoise est bâtie sur une **approche holistique**. Elle prend en compte l'individu dans son ensemble : physique, émotionnel et spirituel. Elle permet la prévention et l'entretien du bon fonctionnement du corps et de l'esprit.

En chinois, « tui » signifie « pousser », et « na », « saisir » : le tui na est un **massage énergétique et dynamique** qui s'appuie sur six manipulations : pression, mobilisation, étirement, balancement, pétrissage et effleurement. Le praticien travaille sur les points d'acupuncture et adapte ses mouvements suivant l'individu, son âge, ses douleurs ou ses pathologies.