

Hiver 2010

Soulagez divers maux, stimulez votre vitalité et goûtez à la santé optimale, grâce au Tai chi, au Qi Gong, au massage chinois et à d'autres techniques de maître.

Hope est entrée dans mon bureau telle un chaton blessé. Elle avait essayé le repos complet, la chaleur et la glace, et bien des médicaments. Elle avait même maigri et adopté une routine d'exercices de renforcement musculaire. Sa quête incessante d'une solution durable à ses douleurs chroniques au bas du dos l'avait désillusionnée. Pourquoi la massothérapie chinoise réussirait-elle à l'aider?

Lors de son premier massage, Hope m'a dit que certains des médicaments qu'elle avait pris avaient fonctionné, quelque temps. Ils avaient tous eu des effets secondaires indésirables. Je lui ai parlé de l'aspect central de la massothérapie dans la culture chinoise, des médecins chinois qui utilisent le massage pour soigner leurs patients, et des membres des familles chinoises qui, traditionnellement, se massent entre eux pour préserver et améliorer leur santé simplement et sans frais.

« Incroyable que je me sente aussi bien après un seul massage! »

Au fil du massage, je pouvais voir et sentir la douleur, la tension et le stress de Hope s'estomper. Je l'avais avisée qu'elle ne sentirait peut-être pas de soulagement immédiat. Or, au terme du massage, elle s'est levée, s'est étirée comme un chat et, le visage souriant, s'est exclamée : « Incroyable que je me sente aussi bien après un seul massage! »

Des études modernes appuient le savoir ancestral

Le massage chinois, ou massage « Tuina », fait partie intégrante de la médecine chinoise depuis plus de 2500 ans. Il utilise les mêmes méthodes de diagnostic que l'acupuncture, sans les aiguilles.

Soulagement des douleurs lombaires sans médicaments

Le massage thérapeutique chinois n'a pas d'effets secondaires

Article de Craig Cormack, directeur du centre Rising Tao



Au moyen de diverses techniques de manipulation dont l'acupression, le Tuina traite entre autres le manque d'énergie, l'insomnie, la constipation, l'indigestion, l'hypertension, l'arthrite et la sclérose en plaques.

Des études modernes et la pratique médicale ont confirmé ce que la médecine traditionnelle chinoise sait depuis des millénaires. Par exemple, un article publié en 2006 dans le *British Medical Journal* fait état d'une étude d'un mois auprès de 129 patients. On a comparé la principale composante du massage chinois, l'acupression, aux traitements habituellement employés pour soulager les douleurs lombaires. L'article conclut : « L'acupression procure une réduction de 89 % de l'incapacité grave comparativement à la physiothérapie. »*

Mettez fin à vos douleurs

Si vous souffrez de douleurs lombaires et voulez éviter les effets secondaires de médicaments puissants, songez à consulter un massothérapeute expérimenté, accrédité en massage chinois. Il peut vous aider à mettre fin à vos maux inutiles.

De nombreux thérapeutes vous enseigneront volontiers, ainsi qu'à votre conjoint ou aux autres membres de votre famille, des techniques de massage simples qui permettront de soulager efficacement une multitude de problèmes de santé.

De plus, ces techniques vous aideront à améliorer votre santé globale, et celle de votre famille.

Votre famille et vous deviendrez donc les bénéficiaires modernes du massage ancestral Tuina, qui est au cœur de la médecine traditionnelle chinoise.

* *British Medical Journal*. Mars 2006; (332): 696-700. L'article ajoute que le soulagement a duré quelque six mois. Voir aussi : *Spine*. Septembre 2002; 27 (17): 1896-1910 : « Selon des données probantes, l'acupression est plus efficace que les techniques de massage classiques. » Protocoles pour les douleurs lombaires basés sur de vastes études et pratiques : *Secrets of Self-Healing*, Dr Maoshing Ni. 2008: 385-391.

Craig Cormack, B.A., massothérapeute autorisé, est massothérapeute accrédité en massage chinois, maître du Qi Gong et instructeur de Tai chi senior. Il est aussi conseiller à la Clinique de médecine sportive de l'Université McGill et président de l'Association de massage chinois Tuina du Québec.

Santé intégrale Rising Tao
4112, rue Sainte-Catherine Ouest
Montréal (Québec)
Canada H3Z 1P2

www.risingtao.ca
514 369 7860
info@risingtao.ca