

Massage traditionnel thaï

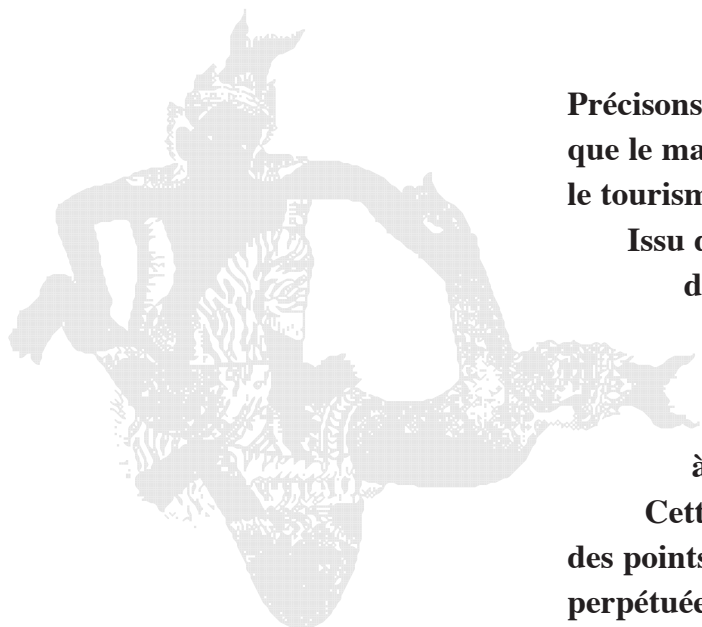
entretien avec
Charles Bréger
par Alain Chevillat



Précisons d'entrée, à l'intention du lecteur égaré, que le massage ici présenté n'a rien de commun avec le tourisme sexuel qui anime les nuits de Bangkok...

Issu de la médecine traditionnelle thaïe – rencontre de l'ayurveda et de la médecine chinoise –, et reposant sur le concept des flux d'énergie, cette forme de massage trouve en effet sa source dans le bouddhisme où il fut développé à l'intention des moines et des contemplatifs.

Cette pratique corporelle, associant pressions sur des points précis et exercices d'étirement, s'est d'ailleurs perpétuée jusqu'à nos jours dans les pagodes tout en s'étant largement popularisée. Et, depuis quelques décennies, les autorités thaïlandaises s'attachent à préserver et à développer ce massage traditionnel auquel Charles Bréger entend redonner ses lettres de noblesse.





Charles Bréger exerçant en Thaïlande.

Quel cheminement vous a amené à la pratique du massage thaï ?

Tout a commencé pour moi à Ganeshpuri, en Inde, en mars 1972, dans la salle de méditation de l'ashram dirigé alors par Swami Muktananda. Je vivais là depuis trois mois quand j'ai eu une expérience spirituelle qui m'a beaucoup marqué. Cela a commencé par une douleur dans la région du cœur, suivie d'une sorte d'implosion de tout mon esprit dans un point de couleur bleue. Pris par une vague émotionnelle, je me suis immergé dans quelque chose comme la reconnaissance de soi-même par soi-même. Une expérience de courte durée, fulgurante, mais que je n'ai jamais oubliée. Quand je suis sorti de cette méditation j'étais empli de bonheur, dans un sentiment de réconciliation avec moi-même. J'avais un projet simple : garder tout cela pour moi et me limiter à cela ; tout redécouvrir à partir de cela ; ne jamais chercher plus que cela.

Professionnellement, je me voyais rester un artisan, c'est-à-dire travailler de mes mains de manière autonome, sans chercher à progresser socialement, en gardant de la place pour un cœur conscient.

Une autre expérience, bien que moins bouleversante a aussi beaucoup compté pour moi : l'initiation au Bouddha de Compassion donnée au cours d'une cérémonie par Sa Sainteté le Karmapa en 1977. De même que je n'avais pas eu l'intention en Inde de rechercher la réalisation, je n'ai pas eu l'intention de rechercher dans le bouddhisme des initiations plus avancées. J'ignore encore d'où m'est venu ce genre de limitation. Je pense à mes parents... mais c'est toujours de la faute des parents !

J'ai vécu en tout trois ans en ashram. Le quotidien, pour moi, n'était pas fait d'expériences mystiques sublimes mais des douleurs bien plus terre à terre, dans les jambes, les cuisses, le dos. C'est pour cela que je me suis intéressé en 1979 à une pratique de travail cor-



Dans un temple.

porel portant sur les fascias, l'Intégration Posturale, dont j'avais entendu parler par un thérapeute disciple de Swami Muktananda. J'ai d'abord reçu des soins qui m'ont apporté une réduction des douleurs et une amélioration de ma posture. En 1980, j'ai suivi à San Francisco une formation en quatre mois de cours intensifs. De retour en France, grâce à l'association « Corps et Énergie » j'ai pu me faire connaître et travailler un peu à Lyon, à Montpellier puis à Paris.

Cependant, je n'étais pas pleinement satisfait de l'Intégration Posturale, pratique que je trouvais trop douloureuse, pas assez progressive. En ce qui concerne ma propre expérience de praticien, après une séance il m'arrivait souvent de « flotter », ne sachant plus où j'étais ni qui j'étais. J'ai suivi ensuite des formations en shiatsu et en ostéopathie, mais je ne parvenais pas à intégrer harmonieusement ces pratiques entre elles. Ce n'est que bien des années plus tard que j'ai pu faire cette synthèse grâce au massage traditionnel thaï.

Qu'est-ce qui vous amené en Thaïlande?

En 1998, j'ai rejoint Amnesty International avec la responsabilité de coordinateur pour l'Indonésie et le Timor Oriental. Je fis alors deux courts voyages en Indonésie, qui me donnèrent envie de revenir en Asie, sur le terrain. En janvier 2000, grâce à Internet j'ai trouvé un emploi dans le « *Center for the Disabled Person* », à Chiang Mai, en Thaïlande du nord, et en avril 2001 je rejoignis dans la même ville « *Rejoice Urban Development Project* », une ONG de lutte

contre le sida.

Enfin, en octobre 2002, j'ai dirigé le projet de fondation d'un centre de massage traditionnel thaï pour les aveugles de la « *Caulefield Foundation for the Blind* », à Chiang Rai. Tous les aveugles, hommes et femmes, avaient suivi huit mois de formation certifiante à Bangkok, et c'est par eux que j'ai connu le massage traditionnel thaï. Peu d'Occidentaux connaissent le massage pratiqué par les aveugles thaïs, et, parmi ceux qui le connaissent, peu l'apprécient. C'est un massage médical correct, mais souvent trop dur. Cependant les Thaïs aiment ce genre de massage, tout comme les Chinois et les Japonais.

Pourtant, la réputation du massage thaïlandais est très différente de celle d'un massage médical !

Nous, Français, avons nos Belges pour la bêtise et nos Thaïlandais pour le sexe... C'est pratique, mais nous ignorons royalement que nous avons nous-mêmes la réputation, pour les Américains par exemple, d'appartenir à un pays de sexe. Cette réputation des mœurs françaises s'est établie pendant la Première Guerre mondiale dans les établissements que fréquentaient les soldats américains pendant leurs permissions. Ainsi naquit la réputation de la femme française d'être une femme « facile ». De même, le fait que la Thaïlande est connue comme pays de prostitution a pour origine la ville de Pattaya, ainsi que le quartier spécialisé de Bangkok consacré à cette activité pour les militaires participant à la guerre du Vietnam. Plus

tard, les *tour operators* ont organisé des circuits consacrés au sexe et, le culte du sensationnel aidant, on en est venu à tout amalgamer.

Pourtant, tout comme la France n'est pas Pigalle, la Thaïlande n'est pas Pattaya. Il ne faut pas confondre les *massage parlors*, maisons de prostitution très localisés, avec les établissements de massage traditionnel thaï. Pourquoi ne pas chercher à voir derrière le piège des représentations collectives ?

En quoi consiste le véritable massage traditionnel thaï ?

Il est originaire de l'Inde en tant que branche de la médecine ayurvédique. La tradition fait remonter au *rishi* indien Shivago Khomarpaj, contemporain du Bouddha, la fondation de la médecine siamoise traditionnelle. Elle comprenait, entre autres, les massages énergétiques et thérapeutiques, l'herboristerie, la diététique et les conseils en posture. Les enseignements étaient dispensés par des moines, également praticiens, qui œuvraient le plus souvent à l'intérieur des pagodes (*wat*) ou comme médecins itinérants. A l'origine, leurs « clients » étaient surtout d'autres moines. Les massages traitaient les douleurs symptomatiques et comprenaient de nombreuses techniques pour améliorer les pratiques spirituelles et les postures. Les *asanas* du yoga faisaient partie des prescriptions, au même titre que les plantes, avec une vocation particulière des massages à aider les adeptes à dépasser leurs limitations posturales. Les familles riches, la noblesse, la famille royale comptaient toujours parmi leur personnel un médecin traditionnel.

Au XVIII^e siècle, Ayuthaya, la capitale du Siam (ancien nom de la Thaïlande), fut conquise et détruite par les armées birmanes, la population massacrée, les médecins traditionnels furent emmenés en captivité en Birmanie ou se cachèrent dans les campagnes où ils répandirent et vulgarisèrent leur art. Au début du XIX^e siècle, le roi Rama X reconstruisit sa capitale à Kunthep, que nous appelons Bangkok. La pagode de Wat Pho y prit une place particulière comme lieu sacré à la fois de l'identité nationale et de conservatoire des savoirs médicaux ancestraux. Les connaissances en médecine traditionnelle thaïe furent rassemblées, et on peut toujours y voir les stèles de pierre représentant les méridiens (*nadis*) que le roi fit graver à cette époque. A la fin du siècle, la médecine traditionnelle thaïe commença à décliner à cause de la concurrence de la médecine occidentale.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

Tous les Thaïs connaissent le massage traditionnel, qu'ils reçoivent plus ou moins régulièrement. Dans le nord de la Thaïlande, c'est la coutume que les enfants « marchent » sur le dos de leurs parents pour les masser. Ils disent que cela n'est pas fatigant, mais fastidieux ! Cela fait partie de leurs devoirs, au même titre que subvenir aux besoins alimentaires des parents âgés. Il est fréquent aussi que les membres d'un couple âgé se donnent mutuellement un massage.

Le massage traditionnel thaï est toujours pratiqué dans les pagodes, les dispensaires, les halls privés, en



ville ou à la campagne, dans certains hôpitaux, dans les maisons de retraite, ou même au dehors, dans la rue ou dans le parc des pagodes, lors de kermesses. C'est une pratique publique, plusieurs personnes recevant le massage simultanément, allongées sur des matelas ou des nattes, à même le sol. La personne massée reste habillée, de ses propres vêtements comme chez les aveugles, ou revêt une tenue spéciale composée d'un pantalon et d'une chemise larges en coton. En Thaïlande du nord, quelle que soit sa position sociale, homme ou femme, jeune ou vieux, moine ou homme d'affaires, tout le monde reçoit des massages. On soigne ainsi ses douleurs chroniques, on rééquilibre son énergie dans un but de prévention des maladies ou de bien-être.

Quels sont les principes et les modes d'action du massage thaï ?

Les principes clés procèdent de la médecine ayurvédique : équilibre des éléments, équilibre de l'énergie, fluidité des courants énergétiques (leurs noms sont toujours connus en pali, langue indienne du bouddhisme). On recherche la souplesse des articulations et des

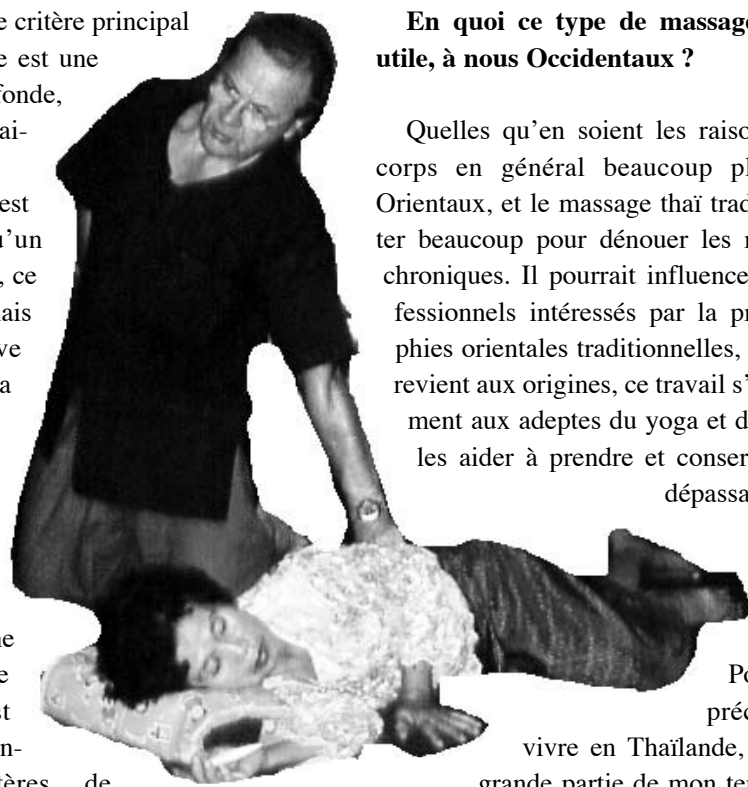
muscles. Le massage thaï traditionnel était destiné à l'origine, je tiens à le répéter, à aider les moines à améliorer les *asanas* et postures de méditation. Le bouddhisme Vipassana met en effet l'accent sur la prise de conscience de tous les obstacles ou facteurs de souffrance afin de s'en libérer. A l'intérieur de cette tradition, le massage thaï fonctionne aussi comme une relaxation induite par une concentration diffuse sur la succession des zones touchées.

Le massage thaï est aussi une « digito-puncture ». Il agit par pression des pouces sur les points situés le long des méridiens, mais il comporte aussi des techniques de travail sur les fascias, des étirements et des postures. Toutes ces techniques sont combinées entre elles dans des protocoles : tout en plaçant son client dans une succession déterminée de postures, le praticien procède simultanément à des étirement et à des pressions digitales.

Quelles sont les caractéristiques d'un bon massage, et comment trouver un bon praticien ?

Ce qui fait un bon massage thaï, c'est la qualité de localisation, la qualité de la pression, la qualité du rythme. La bonne localisation, cela veut dire que les pressions exercées sont situées sur les bons points le long des méridiens. La bonne pression est ni trop forte ni trop légère, et adaptée à chaque personne au jour dit, avec pour effet une sensation de mieux-être. Le bon rythme, ni trop lent ni trop rapide, permet facilement au sujet d'accompagner mentalement le travail et de se détendre. Le critère principal de réussite d'une séance est une sensation de détente profonde, pas uniquement musculaire mais aussi mentale.

Un bon praticien n'est pas seulement quelqu'un qui connaît la technique, ce qui est indispensable, mais quelqu'un qui cultive aussi la sensibilité et la capacité d'adapter ses protocoles et manières de faire à chaque patient. Pour cela, il doit maintenir sa propre énergie équilibrée. En ce qui concerne le choix d'un praticien, le minimum exigible est qu'il ait un diplôme reconnu par les ministères de



l'Education ou de la Santé de Thaïlande, le deuxième diplôme ayant plus de valeur.

Pourquoi ?

La formation est beaucoup plus longue, avec une expérience clinique contrôlée d'au moins cent cas. La formation du ministère de la Santé comprend, en plus du massage classique énergétique (*Nuad Tcha Loi Sap*), une autre technique (*Nuad Lad Sam Nak*) qui est une digito-puncture stricte codifiée au XIII^e siècle et qui est devenue depuis le standard de la Cour royale du Siam. Le *Nuad Lad Sam Nak* comporte des protocoles de digito-puncture en réponse à une cinquantaine de cas répertoriés de douleurs symptomatiques. C'est une technique très puissante qui nécessite un entraînement particulier des praticiens. La formation du ministère de la Santé thaï comprend en outre une pratique quotidienne indispensable d'exercices et de postures issus du « yoga thaï ».

Cette formation est-elle similaire à celle de nos kinésithérapeutes ?

Il existe en Thaïlande une formation distincte pour les kinésithérapeutes. La formation de praticien en massage thaï traditionnel s'accomplit, en référence aux conceptions philosophiques traditionnelles, au sein du département des médecines traditionnelles du ministère de la Santé.

En quoi ce type de massage peut-il nous être utile, à nous Occidentaux ?

Quelles qu'en soient les raisons, nous avons des corps en général beaucoup plus raides que les Orientaux, et le massage thaï traditionnel peut apporter beaucoup pour dénouer les raideurs et douleurs chroniques. Il pourrait influencer fortement les professionnels intéressés par la pratique des philosophies orientales traditionnelles, et surtout, si l'on en revient aux origines, ce travail s'adresse particulièrement aux adeptes du yoga et de la méditation pour les aider à prendre et conserver les postures, en dépassant leurs douleurs.

Quels sont vos projets ?

Pour le moment, j'apprécie beaucoup de vivre en Thaïlande, où je passe la plus grande partie de mon temps. J'aime prendre

Phruetthiphon Sukpo, vous êtes professeur auprès du ministère de la Santé de Thaïlande. Vous enseignez au sein du Département des Médecines Traditionnelles. Quels sont les buts de cet organisme ?

Nous enseignons aux gens à se prendre en charge avec les moyens qu'ils ont et les connaissances que nous avons.

Vous vous méfiez de la médecine occidentale ?

Nous n'avons rien contre la médecine occidentale, que nous utilisons depuis longtemps, depuis que les missionnaires sont arrivés et ont commencé à nous fournir les médicaments de l'Occident. On peut dire que cela a été une vraie réussite avec une hausse spectaculaire de l'espérance de vie au cours des quarante dernières années. Cependant, nous avons éprouvé le besoin de faire renaître les vieilles connaissances de santé. Deux raisons à cela : réduire la dépendance vis-à-vis de l'extérieur et les dépenses en utilisant ce que nous avons à notre portée ; choisir des manières de soigner dénuées d'effets secondaires, autant que cela est possible, pour les soins de première nécessité, l'hygiène de vie, la prévention. Nos connaissances ancestrales et la médecine scientifique ont chacune leur place.



Depuis quand les autorités thaïes ont-elle pris cette orientation ?

Le premier mouvement de renaissance des médecines thaïes traditionnelles a eu lieu pendant la Deuxième Guerre mondiale, quand une grave crise de malaria nous a frappés. Nous étions alors démunis de médicaments et dans l'impossibilité de nous en procurer. A l'époque, c'est l'armée qui a reçu la mission de trouver des remèdes et qui a été amenée à redécouvrir notre herboristerie traditionnelle. C'est la nécessité qui a provoqué le premier mouvement, mais c'est en 1982 que le Département des Médecines Traditionnelles a été créé au sein du ministère de la Santé, dans le cadre d'un plan national.

Quelles sont les disciplines qui font partie de la médecine traditionnelle ?

Le massage, l'herboristerie, les thérapies naturelles comme l'utilisation du chaud, du froid, des couleurs, du soleil, le yoga thaï, et l'art de vivre en accord avec nos coutumes bouddhistes.

Qu'aimeriez-vous dire à nos lecteurs occidentaux ?

J'aimerais qu'ils aient une meilleure compréhension de notre culture, qu'ils changent d'idée sur le massage thaï en découvrant ce qu'il est réellement. Soyez les bienvenus en cette année 2547 !

des massages avec des praticiens avancés, qui m'ont remis sur pied et m'ont permis de débloquer des problèmes quelquefois vieux de trente ans, comme les séquelles d'un accident d'automobile. Je parviens maintenant à garder la position assise pendant plusieurs heures alors qu'auparavant, même en Inde, je n'étais jamais parvenu à dépasser une heure. J'aime parler du massage avec ces gens simples, recevoir leurs confidences et leurs petits secrets.

J'accompagne l'équipe du ministère de la Santé, ou celle de l'Association des praticiens certifiés de Chiang Mai dans les kermesses données dans le parc des pagodes. Sous les grands arbres, dans des huttes ouvertes en bambou, nous donnons des massages *Nuad Sam Nak* à toute une population qui fréquente ce genre de manifestations depuis des siècles. Le temps s'arrête. J'aime aller et venir dans les pagodes, pour un

temps de méditation ou pour écouter les psalmodies. Je m'y sens chez moi. Je peux donner un massage à un moine ou recevoir des enseignements. Il y a un mariage ancestral entre le massage thaï traditionnel et le bouddhisme. Je suis heureux de vivre à la source.

Mon projet ? Devenir étudiant de la Présence, chercher le non-agir, apprendre à laisser les énergies œuvrer.