

Massage TUI NA

Le massage bien-être chinois Tui Na est utilisé pour soulager un grand nombre de maux courants (rhume, migraine, constipation, nervosité) et d'affections liées au système musculosquelettique (tendinite, bursite, douleurs articulaires).

Le massage chinois aux huiles essentielles allie les bienfaits du Tui Na en lui-même aux bienfaits des huiles essentielles ; il procure en fonction des huiles essentielles utilisées, détente, tonicité, soulagement, protection immunitaire et bien sûr plaisir.

Les senteurs des huiles de citronnelle (*lemongrass*) calment l'esprit, tandis que ses propriétés vasodilatatrices stimulent la circulation veineuse et rendent à la peau toute sa souplesse.

Le Tui Na agit sur les différentes parties et fonctions du corps, même internes. Il élimine les blocages et stimule les capacités d'autoguérison de l'organisme. Il favorise la circulation sanguine et énergétique et contribue à diminuer la douleur.

Vieux de plus de 2000 ans, le massage Tui Na est, avec l'acupuncture, la [diététique chinoise](#), la pharmacopée chinoise et les exercices énergétiques (Qi Gong et tai-chi), l'une des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). Il est donc fondé sur la vision à la fois « énergétique » et très pratique qui est propre à la MTC. *Tui* signifie « pousser » et *Na*, « saisir ». Ce sont les 2 types de manipulations les plus couramment utilisées dans le massage thérapeutique chinois.

Les bienfaits du Tui Na

Contrairement aux massages classiques, **le Tui Na permet de distinguer un problème spécifique**, surtout les douleurs liées aux muscles et aux articulations ([maux de dos](#), [sciatique](#), arthrite..)

Le Tui Na est une technique de **prévention** et de **thérapie**, le massage Tui Na est utilisé pour de nombreux objectifs de bien-être et de relaxation. Parmi les bienfaits, on peut citer :

- Dynamiser l'entièreté du corps et stimuler le système immunitaire.
- Soulager des maux récurrents comme les [migraines](#) et le [rhume](#).
- Apaiser les douleurs articulaires et les lésions musculaires.
- Soulager [l'anxiété et le stress](#).
- Relaxer et détendre le corps.

Le massage Tui Na a pour exploit de libérer l'énergie du corps et de ramener cette énergie au premier plan. Le Tui Na restaure la propagation de l'énergie de façon équilibrée et naturelle.