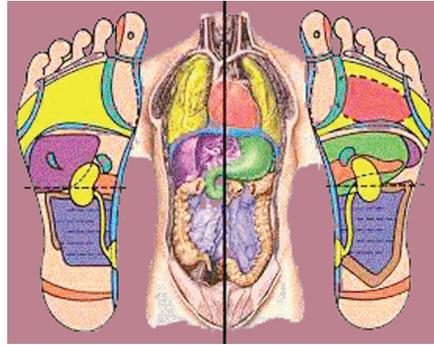


NUAD THAO

Réflexologie Ancestrale Thaïe palmaire ou plantaire

École du Tao de la Vitalité

www.taodelavitalité.org



Véritables porte-paroles de la santé humaine, les pieds sont considérés comme les racines de l'arbre et une partie spirituelle du corps humain.

气



La reflexologie plantaire thaïe (Jiao Zhen)

Issue d'une tradition thaïe de plus de 3000 ans, cette pratique influencée de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de l'Inde, réunit un grand nombre de techniques manuelles ancestrales. Elle se caractérise par l'utilisation d'un stylet en bois ou stick, qui sert à activer les organes et à rééquilibrer l'ensemble des fonctions de tous les organes, allant des orteils, jusqu'à la rotule, par l'étendue du travail sur les lignes énergétiques des jambes. Un grand nombre de points d'énergie d'harmonisation du corps appelés «points Shu antiques», se situent entre les bouts des orteils et le genou. Il existe 72000 canaux d'énergie qui aboutissent dans les pieds. La réflexologie thaïe est simplifiée, 22 points seront sollicités sur le dessous de chaque pied. Le stylet comprend une extrémité fine et une autre plus large et plus arrondie ainsi que des rainures afin d'offrir différentes pressions et sensations. Il peut être utilisé en réflexologie palmaire et/ou plantaire mais également pour les massages thaïs traditionnels.

Bien plus qu'un massage des pieds, cette technique rééquilibre le système nerveux en exerçant des points de pressions sur des zones bien précises. Elle favorise la guérison de l'organisme via la stimulation des nerfs, améliore la circulation du sang et permet de supprimer les blocages dans les méridiens et de libérer le flux d'énergie à travers tout le corps.

Le Nuad Thao est un beau complément à d'autres disciplines de santé et de bien-être. Il fait partie des méthodes d'identification du déséquilibre énergétique et de soins de la médecine taoïste. Il permet, en fonction des différentes sensations, de comprendre le stade d'un dysfonctionnement. C'est un moyen de prévention actif et de détection très efficace !



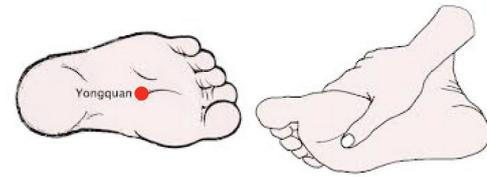
Les pieds sont les reflets des organes, des glandes et des membres du corps entier. Des pieds et des tendons solides augmentent votre stabilité en vous reliant à l'énergie de la terre. Ils sont semblables à des commandes à distance, en les massant, vous stimulez les organes et les glandes et vous augmentez la circulation.

Comment utiliser le stylet de réflexologie ?

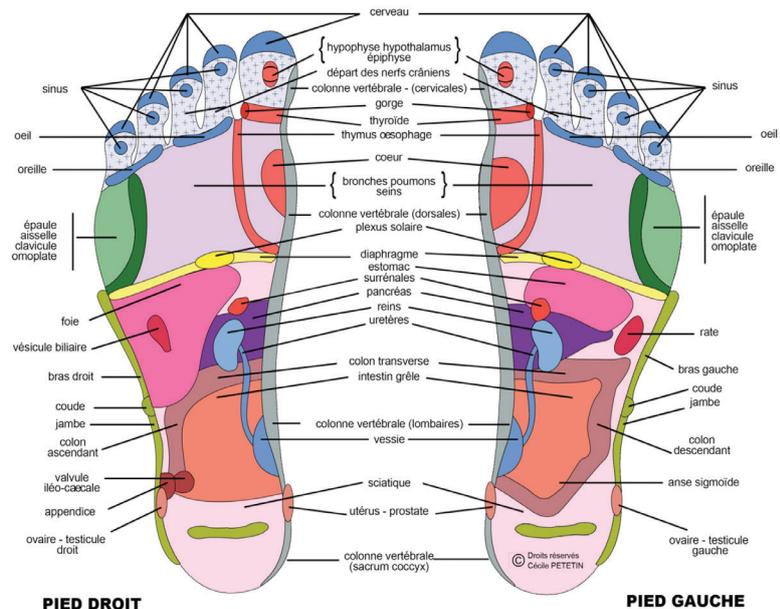
Utilisez un baume ou une huile, travaillez assis ou allongé.

- La pointe arrondie permet de masser et presser sur les points d'acupuncture pour relâcher la tension, lutter contre l'insomnie, détendre les muscles et se remettre en forme.
- La pointe plus fine stimule précisément le point de réflexologie recherché pour stimuler tous les organes du corps, soulager les jambes lourdes et drainer les toxines.
- Commencez par le pied et la jambe gauche, le côté du cœur !
- Amenez le Chi dans vos mains et massez le dessus et le dessous de chacun de vos pieds avec les pouces et les doigts. Veillez à bien masser le point du rein douloureux situé au centre de la plante, entre l'éminence métatarsienne et le coussinet contigu.
- Trouvez la zone réflexe qui correspond et exercez des pressions et des mouvements lents et rapides sur la surface des pieds (face plantaire, dorsale, externe et interne) du mollet jusqu'au dessus du genou. La pression peut-être souple et énergique à la fois.
- Activez les points réflexes de tous les organes grâce à des étirements, des lissages et ce, sur le dessus et le dessous du pied, sur les malléoles et les jambes, vous pouvez vous servir du poing pour frapper avec souplesse le long et dessous le mollet et dessous le pied.
- Ecartez et séparez tous les orteils, surtout le petit et relâchez. Répétez de six à neuf fois.
- Frottez le gros et le second orteil l'un contre l'autre.
- Réchauffez les pieds en les frottant l'un contre l'autre, en même temps, les organes du corps entier se réchauffent !

Si une légère douleur est ressentie, restez quelques secondes en appui sur le point en question et soufflez longuement et doucement.



Le Point du Rein (1RN)



Bienfaits :

- Abaissement du seuil de stress et relaxation intense
- Amélioration de la circulation sanguine et de l'influx nerveux
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Apporte une sensation de légèreté aux jambes et aux pieds
- Contribue à une meilleure vitalité
- Réduit les tensions et rééquilibre le corps
- Renforce la vitalité et procure bien-être et sérénité
- Fonctions physiologiques dynamisées
- Douleurs soulagées

Contre-indications :

- Fatigue excessive
- Après un repas trop copieux ou alcoolisé
- En cas de forte fièvre ou d'inflammation quelconque
- Femmes enceintes en début de grossesse
- Pendant les menstruations
- En cas de problèmes cardiaques (port de pacemaker)

Entretien du stylet

Nettoyez le stick avec de l'eau savonneuse après chaque utilisation, bien l'essuyer et le désinfecter avec 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus aux propriétés anti bactériennes antiseptiques.