

! etk'r ct "Vcuucpgg"Dqqpuqo "gv'Zcxlgt"J xcrægm



VqmUgp''

Dr Phennapa Sapjaroen, le directeur adjoint du département de développement de la médecine traditionnelle et alternative thaïlandaise au Ministère de la Santé Publique, a déclaré que «la médecine traditionnelle et alternative thaïlandaise est depuis longtemps une des pratiques de soins du peuple thaïlandais. Elle a été transmise aux générations tout au long des décennies. Cependant, cette forme de médecine souffre encore du manque de soutien de la communauté scientifique. Chaque province thaïlandaise a ses propres moyens de soulager les maux du corps et la douleur... Aujourd'hui, la médecine traditionnelle et alternative thaïlandaise a obtenu beaucoup de reconnaissance dans d'autres pays. Le massage traditionnel thaïlandais est devenu l'une des formes les plus connues de médecine alternative enseignée dans les écoles et les hôpitaux de tout le pays. Cependant, de nombreuses personnes négligent encore les autres formes de médecine alternative que notre pays a à offrir. Cela inclut, sans toutefois s'y limiter, Yam Kaang, la pratique nordiste Tok Sen, ainsi que la pratique de l'est Jap Sen. Si ces formes de médecine alternative ne sont pas enregistrées sous une forme quelconque, elles disparaîtront rapidement. Par conséquent, il est devenu de plus en plus essentiel que nous continuions à diffuser la connaissance de ces médecines alternatives. Nous devrions essayer de préserver les connaissances autant que possible, mais aussi ajouter des améliorations d'aujourd'hui."



Quelques connaissances

Tok Sen est une forme de massage des tendons et des muscles. Il est principalement effectué en frottant des huiles ou lotions sur la peau et en utilisant un morceau de bois brut ou de défenses d'éléphant pour taper le long des tendons. Cela améliore la circulation dans les tendons et les muscles et soulage le stress et la douleur.

Tok Sen est une pratique alternative inventée dans le nord de la Thaïlande (Lamphun) il y a environ 1400 ans. Les archives disent que 500 médecins étaient sous la responsabilité de Phra Nang Chamthewi, l'un des premiers dirigeants de Lamphun, parmi lesquels un médecin Tok Sen.

Depuis que Tok Sen a été transmis verbalement, de bouche à oreille, il y a peu de preuves de la manière dont la pratique a été inventée et développée. A cette époque, on savait que les tendons étaient l'une des parties les plus importantes du corps, qu'ils maintenaient le corps ensemble et permettaient aux gens de se déplacer.

Les tendons peuvent être séparés en deux types différents: les grands tendons et les tendons de soutien.

- La fonction principale du grand tendon est de maintenir la structure intacte.
 - Tok Sen est pratiqué sur des zones où les grands tendons se rejoignent.
- La fonction principale des tendons de soutien est de lier les grands tendons et les petites structures corporelles. Ils relient également l'avant du corps à l'arrière du corps. Les positions des tendons de soutien sur l'avant gauche et l'avant droit du corps ne sont pas identiques, cela crée donc des zones pour Tok Sen.
 - Tok Sen est pratiqué dans les zones où les tendons de soutien rencontrent les grands tendons, ou où les tendons de support rencontrent d'autres tendons de support.



Les bénéfices de la pratique Tok Sen

1. Amélioration de la circulation sanguine : cela aide les tissus à recevoir plus de nutriments et à expulser les substances toxiques.
2. Relaxation des muscles : des muscles durs peuvent écraser les veines, ce qui provoque une mauvaise circulation et des douleurs.
3. Amélioration des sens : le système nerveux central est stimulé à chaque pression exercée sur la peau.
4. Soulage les maux et douleurs causés par :
 - a. Maux de tête causés par les migraines, la vision trouble et les problèmes d'audition
 - b. Douleurs à l'épaule, douleurs au cou, raideurs d'épaule
 - c. Maux de dos causés par un problème de la colonne vertébrale, muscles du dos raides, problèmes d'omoplate
 - d. Douleurs à la taille, manque de souplesse
 - e. Douleurs de hanche
 - f. Douleurs à la cuisse, muscles raides, problème de rotule
 - g. Mollets raides et gonflés, douleur au talon
 - h. Douleurs au coude, main engourdie, bras engourdi

Tok Sen est généralement pratiqué avant le massage. Il est important de traiter les zones problématiques avec Tok Sen avant de masser.



Les étapes de la pratique Tok Sen

1. Interrogez la personne sur ses antécédents médicaux, ses maux et douleurs. Demandez-vous si cela peut être traité avec Tok Sen.
2. Effectuez la cérémonie de remerciement aux enseignants. D'après la tradition cela évite que la maladie et les problèmes de la personne ne soient transférés au praticien.
3. Effectuez la cérémonie *Salooop* en soufflant sur le marteau et le bâton en bois. Cela donne de l'importance aux matériaux utilisés pendant la pratique, car ils vont être en contact avec le corps du récepteur. La tradition dit que *Salooop* empêche tout dommage cutané sur la personne traitée, y compris les contusions et les gonflements.
4. Frotter la peau avec de l'huile de coco ou de l'huile de sésame. Non seulement l'huile réchauffe les muscles et les tendons, mais elle rend aussi la pratique beaucoup plus agréable à recevoir.
5. Effectuez Tok Sen. La première étape est Lai Sen, qui est effectuée à la fois sur les grands tendons et sur les tendons de soutien. Cela aidera à relaxer les tendons.
6. La deuxième étape consiste à pratiquer Tok Sen sur les zones problématiques.
7. Après avoir parcouru les zones avec Tok Sen, relaxez-les en faisant des pressions palmaires, des cercles ou en glissant.
8. Après le traitement, laissez le receveur se reposer un moment, puis évaluez le résultat en lui permettant de bouger son corps pour voir si les symptômes se sont améliorés ou non.

Cérémonie *Salooop*

A Ka Sa Hi A Ka Sa Mi Wan Nang Ta Tami

Souffler 1 fois Frapper 3 fois

(3 fois)

Na-a Na-wa Rokha Payati Vina-santi

(3 fois)

