

Ecole Nuad Sen

Stage Fondation du Nuad Boran

Présentation :

L'enseignement présenté ici est une synthèse efficace inspirée notamment du style du sud (Wat Po et technique des aveugles thaïs). Il met l'accent sur l'acupression et le travail des sen (lignes tendino-musculaires). Cet enseignement se veut complet dans la forme et le fond et constitue l'essentiel d'une séance de massage thai Nuad Boran authentique.

Il est épuré en quantité d'informations afin de privilégier la qualité du geste et du savoir faire et donne ainsi de meilleures chances d'assimilation.

Les enseignements de ce stage permettent une pratique aussi bien amateur que professionnel (avec entraînement et supervision) pour une séance globale de bien être allant de 60 à 90 mn.

Objectif :

- Donner une séance complète de tout le corps (des pieds à la tête)
- Apprendre à travailler avec les 4 positions du receveur (allongé sur le dos, sur le ventre, en position latérale et en position assise)
- Savoir se donner une séance complète en auto massage

Contenu pédagogique et pratique :

1. Zones du corps concernées

- Membres, zone du bassin fessiers, ceinture scapulaire et dos
- Abdomen
- Tête et visage

2. Etude de des techniques du Nuad Boran, principalement :

- L'acupression : Pour ce niveau nous privilégions l'étude des techniques de pouces. Elles concernent le travail des lignes et des points de tensions
- Le malaxage
- Etirements : concerne les principaux muscles antérieurs et postérieurs des jambes et des bras, fessiers, dos, nuque et cou
- Les torsions de l'axe vertébral
- Les mobilisations articulaires : concerne les principales articulations, cheville, hanche, colonne vertébral, épaule et nuque
- Les secousses des membres et du tronc
- Le balayage
- Les percussions

3. Etude des sen :

- Palpation et acupression de plus de 10 sen (lignes tendino-musculaire et énergétiques)

4. les principes essentiels du masseur

- Présence et attention à son corps : une posture adaptée avec une recherche de verticalité alliée à une conscience des tensions et du lâcher prise
- Attention à la respiration
- Adaptation au receveur, développer une écoute palpatoire et intuitive