

[✉ envoyer par mail - imprimer](#)[> Bouddhisme > Intégration > Art de vivre > Médecines alternatives](#)

Espace Menla Ling

- ▶ [La mantra thérapie selon le Dr Nida Chenagtsang](#) -
- ▶ [Espace Menla Ling](#) -
- ▶ [Images de Menla Ling](#) -
- ▶ [L'art sacré du Sa Che](#) -
- ▶ [Vivre ensemble à Menla Ling](#) -

Même rubrique

- ▶ [Combattre le stress avec les élixirs floraux](#) - Alexandre Koehler
- ▶ [La médecine chinoise](#) - Georges Charles
- ▶ [L'homéopathie uniciste](#) - Alexandre Koehler
- ▶ [Bouddhisme et médecine ayurvédique au Sri-Lanka](#) - Jean-Pierre Chambraud
- ▶ [Zen et médecine chinoise traditionnelle](#) - Michel Champeau
- ▶ [Les principes du Zen pour combattre le sida](#) - Gustav Niebuhr
- ▶ [Enseignement du Bouddha et art de soigner](#) - Dr. Daniel Chevassut

Autres textes

- ▶ [Les quatre rencontres](#) - André Bareau
- ▶ [Le panthéon bouddhique](#) - Rémy Gastambide
- ▶ [Les neuf étapes de Samatha](#) - Déchoung Rinpotché
- ▶ [La vie à l'hôpital du Bouddha](#) - Thanissaro Bhikkhu
- ▶ [Pratique de la calligraphie chinoise](#) - Jacques Foussadier
- ▶ [7 pistes pour demain](#) - Adels
- ▶ [Évolution de la pensée managériale et contributions possibles des principes bouddhistes](#) - Daniel Belet

L'art du Ku Nye



Les origines du Ku Nye remontent à l'ancien royaume du Tibet, il y a plus de 3900 ans. C'est une pratique de la tradition médicale tibétaine. Les anciens Tibétains pratiquaient le Ku Nye par l'application d'huiles infusées ou de substances extraites du beurre pour traiter les déséquilibres énergétiques. Des branches d'arbres, des bâtons, et des pierres étaient utilisées dans la thérapie pour exercer des pressions sur différentes parties et différents points du corps dans

le but de ramener santé et bien-être. Les bienfaits rajeunissants et reconstituants du Ku Nye sont mentionnés dans de nombreux textes originaux tibétains dont le Bum Shi, et le Gyud Shi. Parmi les bienfaits qui lui sont reconnus on trouve : l'élimination des toxines accumulées dans le corps, l'accroissement de l'énergie et de la vitalité, la diminution et le soulagement de diverses douleurs et l'apaisement des désordres nerveux dont l'insomnie, la dépression, le stress et l'anxiété. Le Ku Nye était très populaire parmi les pratiquants spirituels et les yogis car tout en étant très efficace, c'est une thérapie non intrusive, cd. qui n'endommage pas les énergies subtiles.

Le Dr Nida a effectué ses études en Amdo, et U-Tsang, auprès de maîtres privés et à l'université médicale de Lhassa (Men Tse Khang). Ayant un intérêt spécial pour les techniques externes traditionnelles, il a orienté ses recherches sur la redécouverte du Ku Nye et de nombreuses autres thérapies externes qui peuvent compléter efficacement le massage Ku Nye (baguettes de massage Yukchö, diverses techniques de moxa, pierres chaudes...). Grâce aux recherches du Dr.Nida et son habilité à transmettre ce savoir, la formation Ku Nye de l'IATTM est unique en son genre. Comment se déroule un Ku Nye ?

Le Ku Nye peut être abordé de différentes manières.

L'IATTM l'enseigne sous sa forme "massage à l'huile chaude".

Le massage Ku Nye se pratique donc en association avec d'autres thérapies manuelles :

- ▶ Do Nye : le massage avec les pierres chaudes (pour travailler les points et les muscles)
- ▶ Tsa Nye : le massage des méridiens à l'aide de coquillage de nacre ou de bâtons de massage (Yuk Chö)
- ▶ Duk Cho : les compresses chaudes et froides
- ▶ Me bum : les ventouses en cuivre
- ▶ Metsa : la moxibustion

Le Ku Nye se déroule en trois phases : KU , NYE et CHI . La phase KU comporte l'application de l'huile, la mobilisation des articulations, et l'application de la chaleur. La phase NYE est le massage proprement dit (muscles, points, tendons, articulations). La phase CHI est le moment où on retire l'huile, par exemple au moyen de poudres ou de farines, comme un



léger peeling.

Ces trois phases peuvent être réduites ou allongées, ou combinées et on peut y ajouter les thérapies externes complémentaires selon la personne. La base du massage est donc une application d'huile chaude de la tête au pied. Il s'agit de réchauffer et détendre le corps. L'huile pénètre complètement par les pores de la peau. Le corps, les nerfs, les muscles... et la peau s'assouplissent sous l'effet du massage. L'esprit se détend profondément. A cette base, on ajoute :



- ▶ soit : une application de compresses chaudes : pierres chauffées ou sel chaud,
- ▶ soit une application de pierres froides : des tranches d'agates ou des pierres de rivière froides, -
- soit : un travail des points ou des méridiens avec un coquillage de nacre ou au moyen des bâtons de massage : Yukchö,
- ▶ soit une application de hormone : "le moxa mongol", une forme de moxibustion par l'huile chaude particulièrement indiquée pour les

problèmes de Vent (fatigue chronique, stress, insomnie, etc)

- ▶ soit de la moxibustion : effectué avec les larges bâtons d'encens tibétain sur les points douloureux ou d'autres points liés aux humeurs, ou à la digestion par exemple.
- ▶ soit des ventouses : utilisées pour masser les muscles en les faisant glisser sur le dos huilé ou en les plaçant sur des points précis pour détendre les muscles très durs.

Le but d'un traitement de soins tibétains est de détendre le corps complètement et de lui faire du bien ! C'est pour cela que le massage Ku Nye n'est pas douloureux. Il n'est pas question de choquer le corps par des mouvements violents, ni même l'esprit, mais bien au contraire on doit amener la personne progressivement à une relaxation profonde, et parfois même au sommeil profond !

Le praticien de Ku Nye doit toujours s'adapter aux demandes de la personne qu'il traite. Une séance peut durer jusqu'à 2h30 ou 3h.

MTT France est la branche française de l'IATTM International Academy for Traditional Tibetan Medicine, créée en 2001 par le Dr.Nida Chenagtsang.

Prochaines dates de formation :

19-25 octobre 2010 - Près de Montpellier (niveau 1)

25 février - 2 mars 2011 Près de Toulouse (niveau 1)

8-10 mars 2011 - Près de Toulouse (3 jours découverte Ku Nye)

Renseignements et inscription : mttfrance@gmail.com

tel : 06 59 50 49 99

Buddhaline

E-mail: Contact

Partenaires: [O.Vision](#) | [Yoga Vision](#) | [Cabinet Freling](#) | [Karuna](#) | [Matthieu Ricard](#)