

Le massage Thaïlandais

Catégorie : Techniques

Publié par [Drdesforges](#) le 15/8/2006

Le massage thaïlandais est une forme dynamique qui intègre l'acupression le long des lignes d'énergie thaïes appelées sen, les bercements rythmés, les étirements «en douceur», les postures de yoga et un travail sur la respiration.

Le massage Thaïlandais Le massage thaïlandais qu'on appelle *Nuad bo-rarn* en thaï ou massage ancien est l'aboutissement d'une longue histoire de thérapie de santé. Si on remonte aux racines des techniques du massage thérapeutique pratiqué en Thaïlande, on est surpris de constater que ce massage est en fait pas du tout originaire de Thaïlande. C'est plutôt de l'Inde qu'il est parvenu en Asie du Sud-Est.

On tient pour son fondateur un médecin ayurvédique* du nord de l'Inde, du nom de Jivaka Kumar Bhaccha, contemporain de Bouddha, il y a de cela plus de 2500 ans. Kumar Bhaccha est considéré comme le médecin de la communauté des moines bouddhistes. Malgré cette toile de fond historique, bien des éléments en relation avec les origines du massage thaïlandais demeurent inconnus. Il en ressort que des élèves de Kumar Bhaccha sont venus en Thaïlande aux 2e et 3e siècles avant J.-C. en même temps que les disciples de Bouddha. On ne sait pas si avant cette époque il existait déjà une forme autonome de massage en Thaïlande. On ne connaît pas non plus le niveau d'influence théorique et pratique de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise sur le massage en Thaïlande. Ces questions sont autant plus difficiles à résoudre actuellement que la connaissance médicale a été transmise oralement. C'est pourquoi il est impossible de se référer à des documents écrits.

De plus, l'aspect théorique du massage thaïlandais lié à l'Ayurvéda est toujours aujourd'hui enseigné exclusivement de maître à élève en langue thaïe. Cet apprentissage dure des années. Voilà pourquoi la forme purement pratique de ce massage est plus répandue.

Aussi, cette technique unique de massage née en Inde ne se trouve plus là-bas aujourd'hui où différentes formes de massages ayurvédiques et de massage-yoga indien prévalent.

Au sujet du massage thaïlandais, on parle des styles du Sud et du Nord. Les deux écoles les plus influentes sont le temple *Wat Pho* à Bangkok (Sud) et le Old Medicine Hospital à Chiang Mai (Nord). Par contre, chaque maître et chaque professeur ayant développé son propre style, il devient de plus en plus difficile de faire cette distinction.

En Amérique, nous nommons cette approche massage traditionnel thaïlandais ou massage-yoga thaïlandais surtout pour faire la distinction avec massage thaï souvent utilisé dans certains salons de massage douteux où les masseuses n'ont pas reçu de formation spécifique ou de diplôme pour faire ce qu'elles font; Soyez prudents et renseignez-vous bien.

Autrement, y a-t-il une distinction à faire entre massage traditionnel et massage-yoga thaïlandais? Certes, mais comme receveur, vous n'y verrez pas nécessairement une différence. Un massage dit thaïlandais doit demeurer un massage thaïlandais. L'important est de choisir le bon thérapeute pour vous.

*Ayurvéda : médecine traditionnelle indienne

DESCRIPTION ET BIENFAITS

Le massage thaïlandais se déroule au sol sur un matelas ou un futon adapté et se pratique par dessus des vêtements confortables et extensibles, comme on porterait dans une classe de hatha yoga* par exemple. À la première rencontre, le thérapeute prend le temps requis pour dresser avec vous votre bilan de santé personnel, pour vérifier votre état de santé, vos besoins et vos exigences et assurer d'avoir pris connaissance de toutes contre-indications afin d'adapter son massage et procéder de manière sécuritaire.

Le massage thaïlandais est une forme dynamique qui intègre l'acupression le long des lignes d'énergie thaïes appelées *sen*, les bercements rythmés, les étirements «en douceur», les postures de yoga et un travail sur la respiration. Vous pourriez vous retrouver sur le dos, sur le ventre, sur le côté et même en position assise pour, entre autre, un travail exquis de la région des épaules.

En Thaïlande, il est vrai, cette forme de massage est considérée comme assez dure. En Amérique, nous préférons une approche plus douce où le respect des limites de la personne et l'utilisation de coussins et d'accessoires contribue à créer une expérience confortable que l'on souhaitera renouveler.

En plus de détendre la musculature, le massage thaïlandais permet une plus grande amplitude articulaire, stimule le système immunitaire, contribue à l'accélération du métabolisme, améliore la circulation sanguine et lymphatique et rééquilibre les énergies du corps, ce qui favorise une sensation merveilleuse de calme physique, mental et énergétique. Ce massage procure les bienfaits qu'on attend d'un massage mais nous procure aussi les merveilleux bienfaits d'une pratique de yoga. On le nomme parfois hatha yoga assisté.

Deux recommandations : 1) Vous n'avez pas besoin d'être contorsionniste au Cirque du Soleil pour recevoir ce massage. Au contraire, vous pourriez être étonné de constater à quel point vous êtes flexible lorsque quelqu'un fait tout le travail pour vous. Le thérapeute devrait au préalable avoir développé une grande conscience corporelle autant pour lui que pour le receveur. Il travaille avec ce qui est là et ne doit jamais forcer les choses.

2) Ne vous inquiétez pas pour le thérapeute. Le massage thaïlandais est une forme de massage active dont certaines postures sont parfaitement impressionnantes mais elle est hautement ergonomique : la force physique du thérapeute est rarement sollicitée ; il utilise plutôt le poids de son corps et les contrepoids avec un minimum d'effort pour un maximum d'effets.

Enfin, un élément fondamental du massage thaïlandais est l'application pratique de la philosophie *metta* qui signifie amour inconditionnel, bonté et compassion. Sans avoir quoi que ce soit de religieux, rappelons-nous qu'à l'origine ce massage était pratiqué dans les

temples bouddhistes où le masseur faisait de son travail une extension de sa pratique spirituelle. Le massage thaïlandais devient, pour le thérapeute qui applique *metta*, une réelle méditation en mouvement. Par le fait même, cette technique est aussi agréable à donner qu'à recevoir.

*hatha yoga : yoga physique ou yoga avec postures

INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Le massage thaïlandais est tout à fait indiqué pour toute personne soucieuse d'atteindre et/ou de maintenir un niveau de bien-être physique, mental, émotionnel et énergétique maximal. Cela implique les personnes cherchant à augmenter leur souplesse musculaire et leur mobilité articulaire mais aussi les personnes souhaitant lâcher prise et croyez-le, pendant un massage thaïlandais, vous n'aurez plus le choix! Aussi, en règle générale, ce massage est bénéfique en tout temps. Malheureusement, ce n'est pas aussi abordable ici qu'en Thaïlande où il n'en coûte presque rien pour nous occidentaux fortunés de se faire masser et ce, à tous les jours si désiré!

Pour ce qui est des contre-indications, il s'agit de situation où certaines manœuvres pourraient aggraver les problèmes de santé d'une personne mais le plus souvent, elles peuvent être adaptées ou omises afin de répondre le plus adéquatement possible aux besoins du client. Par exemple, en cas d'hypertension artérielle, le thérapeute s'abstient d'exécuter les postures inversées comme la Charrue, ce qui aurait pour effet d'augmenter la pression artérielle.

Les contre-indications absolues sont rares, à savoir des situations où il serait préférable de s'abstenir complètement de masser. Voici tout de même deux exemples: en cas de fièvre où le corps combat déjà, il vaut mieux le laisser en paix ou en cas d'hémophilie où l'on pourrait entraîner une hémorragie. Fiez-vous à un thérapeute diplômé, n'omettez rien durant le bilan de santé, posez autant de questions que désiré et en cas de doute, référez-vous à votre médecin.

EN CONCLUSION

S'offrir un massage thaïlandais est se délecter de mille ondes de bien-être. On reconnecte le cœur, le corps et l'esprit. On en perd parfois la notion du temps et de l'espace. On décroche complètement. C'est une mini-vacances qui permet un ressourcement intégral. Allez, bon massage et bon voyage! [Fédération québécoise des massothérapeutes](#)