Le massage thaï

Étirements sur toute la longueur pour un bien-être intense

Comment se déroule une séance

C'est le massage le plus acrobatique. « *Cette technique allie l'influence de la médecine chinoise et celle de l'Inde car beaucoup de postures sont empruntées au yoga* », explique Patrice Lakhdari, qui pratique et enseigne le massage thaï à Paris. Au sol, le masseur réalise des étirements successifs en remontant des pieds à la tête, jusqu'aux oreilles. « *L'idée, c'est de défroisser les muscles profonds pour refaire circuler l'onde énergétique* », ajoute-t-il.

Le rythme est lent. Le masseur se calque sur votre respiration et coordonne le souffle et les mouvements de stretching… qui deviennent de plus en plus complexes. Plus encore que pour le massage chinois ou le shiatsu, un lien de confiance doit donc s'établir entre vous et le masseur. Car certaines postures nécessitent beaucoup de contact. Assis l'un derrière l'autre, le masseur tire vos deux bras vers l'arrière en poussant votre dos avec ses pieds nus. Ou, allongé par terre, vous posez vos pieds sur ses genoux et relevez votre bassin. Un vrai travail en duo qui requiert, il est vrai, un peu de souplesse ! Pas de panique, là encore, le praticien sait s'adapter. « *L'une de mes clientes régulières a 76 ans* », indique Patrice Lakhdari. Le massage peut aussi être complété par des stimulations des points d'acupuncture à l'aide de balles chaudes remplies d'herbes médicinales. Préparez-vous à une séance sportive, avec pantalon ample et tee-shirt !

Ce que ça apporte à Élisabeth

« Je suis consultante en entreprise et je m'intéresse aux problèmes de stress des salariés. Il y a deux ans, j'ai souhaité développer un travail sur le corps et l'esprit. J'ai donc testé des dizaines de types de massages. Au final, c'est le massage thaï que j'ai trouvé le plus complet. Pour moi, il procure un double effet. Immédiatement après la séance, je me sens comme complètement "défroissée", "repassée", mais également plus sûre de moi. Et deux jours plus tard, je ressens un réel tonus.

Au fur et à mesure des séances, je maîtrise de mieux en mieux ma respiration et la complicité avec le praticien grandit. Bref, plus je pratique, plus le massage est efficace. »

Combien ça coûte ?

Comptez environ 70 € pour une séance classique d'1 h 30 et autour de 90 € pour 2 heures de massage avec des herbes médicinales.