Retour aux sources de L'énergie thaï

Le vrai massage thaï défend obstinément ses bienfaits millénaires. Découverte à Bordeaux au Jasmine Institute

Textes ***Carine Arribeux*** */ Photos* ***Stéphane Lartigue***

Ça peut sembler bête à dire mais il faut un certain courage pour ouvrir en 2012 un institut consacré aux soins thaïlandais. Entre une réglementation française qui réserve le terme de « massage » aux kinésithérapeutes, une popularisation esthétique qui a vidé la pratique de sa quintessence pour ne plus apparaître que comme une option de relaxation exotique et (last but not least…) les troubles connotations sexuelles régulièrement entretenues par les circuits parallèles, l'exercice de la vocation ne coule pas vraiment de source. Pas en tout cas, malheureusement, de ce côté-ci de l'Occident. Il faut donc qu'elle soit forte, la vocation en question. Et elle l'est.

À Bordeaux, depuis quelques mois, Noi, Tip et Jenny se sont investis dans ce rôle. Tous trois Thaïlandais, tous diplômés du Watpo (le diplôme d'État de là-bas), ils proposent au Jasmine Institute les soins traditionnels de leur pays d'origine.

Soin énergisant, relaxant, drainant

Parmi ceux-là, le Nuad Bo Rarn est le plus caractéristique. Réalisé sur un tapis matelassé à même le sol, il a pour vocation de libérer les lignes d'énergie bloquées. Le praticien utilise mains, pieds, coudes ou jambes pour déplacer le sujet

Les massages traditionnels thaïlandais peuvent être énergisants et physiques comme le Nuad Bo Rarn (à gauche), plus relaxants comme le Nuad Nammane (ci-dessous) ou le Nuad Tho, version thaï de la réflexologie plantaire (à droite).

(vêtu pour la circonstance d'une espèce de kimono prêté par l'institut) dans une série d'étirements qui s'apparentent au yoga. L'acupression, la compression musculaire et artérielle sont exercées sur les zones souffrantes afin de favoriser les circulations. Assez physique, ce soin énergisant est le favori des sportifs et des personnes voulant retrouver la souplesse de leur corps.

A la fois plus relaxant pour l'esprit et apaisant pour la peau, le Nuad Nammane se prodigue, quant à lui, sur une table de soin. Découvert au fur et à mesure des parties à manipuler, le corps est recouvert d'un linge. Alternent mouvements fluides et pressions plus profondes sur les muscles tendus. Une huile parfumée stimule la circulation veineuse et donne souplesse à la peau.

Il peut être complété par le Nuad Plakod : application d'un pochoir rempli d'un concentré d'herbes et d'huiles essentielles et humidifié à la vapeur.

Le Nuad Tho, réflexologie plantaire thaï, améliore encore la circulation sanguine et lymphatique, draine les toxines et soulage les jambes lourdes.

Un soin spécifique, enfin, est réservé aux enfants de moins de 14 ans toujours accompagnés d'un parent qui peut apprendre les gestes à reproduire à la maison.

« Les Thaïlandais, explique-t-on au Jasmine Institute, se massent tout le temps pour libérer les tensions. On masse même à l'hôpital. Le lien entre le corps et l'esprit est regardé comme une évidence. Les massages sont considérés comme l'un des piliers de la santé. Ils sont une médecine préventive qui ne vise pas à remplacer la médecine traditionnelle. Ils permettent naturellement de maintenir l'équilibre… »

PRATIQUE

Jasmine Institute, à Bordeaux.
83, cours Balguerie-Stuttenberg.
Soins à partir de 35 €
05 56 04 48 78.
jasmineinstitute.fr.

PHOTO C. ARRIBEUX

Et aussi :

Thaï-Massage-Côte Basque à Hasparren.
06 07 40 19 14.
thai-massage.cotebasque.com

Thaï Yoga Massages à Biarritz.
06 34 37 05 95.
www.thai-yoga-massage.fr

My Thaï à Pau. 06 82 67 20 72.
http://mythai-massage.fr