



Le Massage Laotien ; Le yoga du paresseux...

Certains aspects sont caractéristiques du massage Laotien. Il est exécuté sur une natte, sur le sol, plutôt que sur une table en hauteur. Cela tient compte d'un certain nombre de mouvements et procédés qui ne sont pas pratiques ou efficaces avec le travail de table, voire impossibles parfois. Spécifiquement, le travail sur natte permet une utilisation efficace et maximale du poids du corps du praticien, plutôt que de la seule force musculaire utilisée dans d'autres types de massage. Par le poids du corps et le contrôle de la pression, la force et l'énergie sont appliquées et communiquées par le praticien au client.

Le travail du massage Laotien consiste principalement en pression sur les lignes d'énergie du corps avec une variété de mouvements précis et puissants. Si les lignes d'énergie et les points de pression sont le dispositif central du massage Laotien, on ne doit toutefois pas l'assimiler à l'acupression chinoise ou au shiatsu. Les diagrammes de corps sont assez semblables, mais les pratiques sont bien différentes. Dans le massage Laotien les lignes d'énergie et les points de pression sont travaillés au cours d'un massage global du corps entier qui peut être exécuté dans une période allant de 1 à 2 heures. Une heure est réellement trop court, 1h30 idéal. Le massage Laotien n'est pas une décontraction rapide des muscles et des articulations. C'est un massage complet qui stimule et irrigue presque toutes les parties du corps. Les mouvements d'étirement et de pression du massage Laotien " ouvrent " le corps éponge les facias, il en résulte une régénération et une détente profonde.

Ceux ne sont pas des exercices au sens propre et aucune partie du massage Laotien ne s'appelle ainsi, car le bénéficiaire est passif et c'est le praticien qui effectue tout le travail. Les mouvements d'étirement affectent le corps entier. Ils en augmentent la souplesse, et libèrent la tension aux différents étages. Ils complètent le travail sur les lignes d'énergie et les points de pression de sorte que les 3 réunis fournissent une stratégie de massage du corps entier.

Une caractéristique importante de la tradition du massage Laotien est le praticien lui-même et ce qu'on lui a enseigné. Traditionnellement ce massage été passé oralement de génération en génération. On l'a initialement enseigné dans les temples bouddhistes, tandis que quelques temples de Thaïlande transmettent toujours cet art. On enseigne aux praticiens à être sensibles au corps du client, le concept étant en partie basé sur la capacité du praticien à accorder son corps avec celui du client en terme de mouvement, de rythme et d'énergie. Ainsi, toutes les caractéristiques du massage Laotien traditionnel contribuent au concept de corps entier, incluant l'utilisation par le praticien de techniques spéciales instruites dans la tradition monacale. Le but du massage Laotien est de fournir la relaxation, l'équilibre aux divers centres du corps, la circulation saine du sang et l'activation des lignes d'énergie.

Le masseur reçoit une formation et un apprentissage complet avant de prendre un patient. La "méthode" du massage Laotien est la base de toute bonne pratique. Ceux qui ont été formés à l'art du massage Laotien doivent cultiver un certain nombre de points d'attitude et de méthode. Il est coutume de dire qu'il faut parfois une vie pour maîtriser convenablement cet art.