

# MASSAGE BALINAIS



**Ce massage trouve ses origines dans une combinaison de différentes techniques asiatiques associant les massages ayurvédiques venues d'Inde et de Chine.**

Cette association de techniques s'explique notamment par la localisation géographique de l'Indonésie (en plein cœur de l'Asie).

**Le massage balinais est ainsi pratiqué depuis des siècles** au sein de l'archipel et connaît de nombreuses variantes selon les lieux.

La particularité de ce massage est **d'associer relaxation, douceur et tonicité.**

Il se déroule généralement en 2 parties :

- Tout d'abord, le modelage pratiqué via **des mouvements de pétrissage, de percussions, de pressions, de lissage et de frictions sur les méridiens** de l'ensemble du corps allongé. Les pouces, les mains et les avant-bras sont utilisés.
- Ensuite, il **s'agit de la phase de réveil** pendant laquelle seront pratiqués **des exercices d'étirements doux en position assise** et sans avoir besoin de fournir un effort physique important.

Généralement, le massage balinais est pratiqué à l'aide **d'un baume ou d'une huile parfumé au jasmin, à l'ylang-ylang, au frangipanier ou à la vanille.**

Ce massage se reçoit, généralement, pour une durée d'une heure.

