

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.

