

A close-up photograph of a woman's back and neck. Her blonde hair is pulled back into a bun. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her back is being massaged by two hands, with fingers spread across the skin. The background is a soft, light blue fabric.

MASSAGE

PAR

marie claire

Éric Coiho Bah

Maxam

Éric Coiho Bah, diplômé de médecine manuelle chinoise – il a exercé à Shanghai – formé au massage thaï version Old Hospital de Chiang Mai et à l'ayurvédique, pratique le yoga et la méditation au quotidien. Une approche globale, enseignée dans son institut, école de massage reconnue, et qu'il nous fait partager.



“Le Nuad Borarn de Chiang Mai: du grand thaï”

Le thaï traditionnel, Nuad Borarn, débloque les tensions et efface la fatigue en permettant une meilleure circulation de l'énergie dans le corps. Les Thaïlandais y ont recours, à la manière de la médecine ayurvédique, y compris à l'hôpital, pour soulager les douleurs et même traiter les maladies. Mais dans l'approche occidentale, c'est la recherche du bien-être et de l'épanouissement qui domine.

Aïe le thaï ? Au début, les manipulations peuvent faire un peu mal : pour la médecine chinoise, la douleur est une stagnation d'énergie ou de sang (hématome) ou de liquide organique (œdème). Plus on se fait masser, moins on souffre – parce que tout cela se résorbe. Même s'il est d'origine indienne, le thaïlandais se différencie de l'approche ayurvédique parce qu'il se pratique habillé – la pudeur est sauve – dans un souple pyjama traditionnel où l'on est d'emblée en condition de détente, alors que l'Ayurvéda a recours aux huiles qui oignent généreusement la peau – et les cheveux.

À base de pressions appuyées, de mobilisations et d'étirements – parfois spectaculaires –, il permet de se recharger, d'améliorer sa souplesse et de lâcher prise. C'est une approche forte, où le corps est réellement mis en mouvement. On l'appelle le yoga des paresseux, les postures (asanas) étant réalisées avec la très active contribution du praticien !

Une sérénité inspirée du bouddhisme thaï, où massage et spiritualité sont intimement liés... Une version du lotus, en position birmane, selon vers le périnée. Le corps stabilisé, le mental apaisé, les épaules engagées, on ouvre la poitrine et le bassin, on redresse la colonne et on facilite l'amplitude respiratoire. Posture yoga équivalente: Padmasana (posture parfaite: asana = posture)