



Massage Thaï Traditionnel aux herbes

Le massage aux herbes est l'une des techniques les plus intéressantes au sein du Massage Thaï Traditionnel. Les herbes fraîches sont pilées et mises dans un petit tissu en coton. Ce pochon est ensuite chauffé à la vapeur d'eau chaude. Après un massage thaï nous appliquons les compresses chaudes sur les parties du corps précédemment massées. Les herbes chaudes vont ainsi améliorer la circulation sanguine et finir de relaxer l'ensemble du corps. Le massage aux herbes est excellent pour soulager les inflammations musculaires, les douleurs, les contusions, la fatigue et les crampes. Il prévient également de l'atrophie musculaire pour les patients qui ne peuvent pas bouger ou en manque d'exercice, suite à une paralysie ou une hémiplegie. Lors d'un Massage Thaï Traditionnel aux herbes de 2 heures, nous donnons environ 1h40 de massage thaï traditionnel et 20 minutes de soin avec des compresses d'herbes. Nous recommandons de ne pas prendre de douche tout de suite après le massage aux herbes.

1. Gingembre

ไพล Plai

Botanique : *Zingiber Officinale*

Famille : N.O. Zingiberaceae



2. Camphre

การบูร Kalaboon

Botanique : *Cinnamomum Camphora*

Famille : N.O. Lauraceae



3. Feuille d'eucalyptus

ใบยูคาลิป Yuu-kalipat

Botanique : *Eucalyptus Globulus*

Famille : N.O. Myrtaceae



4. Curcuma

ขมิ้นชัน Kamin-chan

Botanique : *Curcuma Long Linn*

Famille : N.O. Zingiberaceae





5. Sel
เกลือ Gluea
Botanique :
Famille : -



6. Ecorce de citron vert
มะกรูด Ma-kruut
Botanique : Citrus Hystrix
Famille : Rutaceae



7. Citronnelle
ตะไคร้หอม Ta-klai
Botanique : Cymbopogon Nardus
Famille : Cramineae



8. Rhizomes d'iris odorant
ว่านน้ำ Waan-naam
Botanique : Acorus Calamus
Famille : N.O. Araceae



9. Camphre de Bornéo
พิมเสน Phim sehn
Botanique : Cinnamomum Camphora
Famille : N.O. Labiatae





Préparation pour quatre compresses

1. Gingembre	1 kg
2. Camphre	1 cuillère à soupe
3. Feuille d'eucalyptus	1 pleine poignée
4. Curcuma	3 morceaux (100 g)
5. Sel	2 cuillères à soupe
6. Ecorce de citron vert	10 morceaux
7. Citronnelle	5-7 tiges
8. Rhizomes d'iris odorant	100 g
9. Camphre de Bornéo	2 cuillères à soupe

- Laver les différentes herbes, couper les en petits morceaux et piler le tout jusqu'à écrasement
- Ajouter le sel, le camphre de Bornéo et le camphre puis mélanger le tout. Diviser le mélange ainsi obtenu pour faire quatre paquets identiques
- Placer chaque paquet d'herbes dans un carré de tissu en coton. Lier chaque pochon avec une corde
- Mettre les compresses dans un cuiseur vapeur à 100°C, environ 10 minutes
- Les compresses aux herbes sont prêtes à être utilisées, au maximum 25 minutes par personne

Contre-indications au Massage Thaï Traditionnel aux herbes

- Diabète
- Troubles circulatoires ou problèmes de tension
- Blessures récentes et/ou ouvertes

