

# Sommaire

Introduction 4

Grâce et poésie au royaume du Siam

Les massages traditionnels du Siam :  
grands principes et initiation 16

**Le massage thaïlandais traditionnel : le nuad bo'rarn 20**

Principes énergétiques 20

Déroulement du massage 23

Pratiquer chez soi 23

Les gestes du massage 28

\* Les pressions 28

\* Les mobilisations articulaires 29

\* Les pressions palmaires 30

Votre séance de nuad bo'rarn 32

**La réflexologie plantaire thaïlandaise 43**

Principes 43

Les gestes spécifiques 44

\* Les pressions vissées 44

\* Les frottements 45

\* Les percussions 46

Votre séance de réflexologie plantaire thaïlandaise 48

**La réflexologie faciale du Viêt Nam : le dien'cham 54**

Principes 54

Gestes particuliers 56

\* Les pressions spiralées pointées 56

\* Les balayages 57

Votre séance de dien'cham 58

# Les pratiques d'équilibre et de grâce 60

## **Le yoga des yeux 64**

Votre séance de yoga des yeux 66

\* L'inifini en grand huit 67

\* Palming 68

\* Loin-près 69

\* La chouette se balance sur la lune 70

## **Les mudras, postures de mains 73**

Votre séance de mudras 74

# Conseils de bien-être et de beauté du Siam 82

## **L'influence des fleurs 84**

Le lotus 87

L'orchidée 87

L'hibiscus 87

## **Les secrets de beauté 89**

Les gommages avec des produits frais 90

Le lulur javanais 91

Les bains divins 94

Recettes traditionnelles de bien-être 99

\* Les tampons aux herbes aromatiques 99

\* Le boreh balinais 101

\* Le jamu, « élixir de vie » 102

\* Boisson « fraîcheur-vitalité » 103

\* Parfum de maison 103

Soins cosmétiques à faire soi-même 104

\* Masque naturel au concombre frais 104

\* Précieuse huile balinaise 104

\* Masque capillaire aromatique 104

# Conclusion 106