

VIRTU' DEL MASSAGGIO THAIANDESE

INDICAZIONI PER GODERE PIENAMENTE DI TUTTI I BENEFICI CHE IL MASSAGGIO THAIANDESE PUO' OFFRIRE A CHIUNQUE VOGLIA SCOPRIRE LE VIRTU' DI UNA PRATICA CHE REGALA BENESSERE

La Medicina Tradizionale Cinese riconosce 72.000 punti energetici. Il massaggio thailandese ne riunisce molte in dieci linee chiamate Sen, sulle quali lavora attraverso un approccio globale che usa mani, piedi, gomiti, avambracci, ginocchia con palmopressioni e digitopressioni

Il corpo viene allungato, stirato, manipolato in modo gentile e profondo secondo tecniche paragonate allo yoga passivo.

I più importanti benefici dell'antico massaggio thailandese sono legati ad un senso di profondo rilassamento:

- **la pressione esercitata sui piedi e sulle gambe produce un effetto sedativo profondo.**
- **sblocco dei punti di tensione nel corpo permettendo il libero fluire dell'energia vitale inducendo equilibrio e armonia.**
- **aumento della flessibilità attraverso un gentile e profondo allungamento muscolare che aiuta a riposturare l'apparato muscolo-scheletrico.**

E' quindi il Massaggio Thailandese:

- **rafforza gli organi interni e migliora la circolazione del sangue e linfatica favorendo il corretto drenaggio dei liquidi;**
- **attenua le tensioni del tessuto muscolare e connettivo;**
- **allevia la sintomatologia dolorosa nei disturbi quali cefalee, dolori cervicali, mal di schiena;**
- **migliora la mobilità dei segmenti scheletrici e delle articolazioni ;**
- **rafforza le funzioni neurologiche, allevia condizioni degenerative associate al processo di invecchiamento;**
- **combatte l'insonnia e lo stress,**
- **promuove pace interiore e benessere mentale.**

Dal settimanale " BENESSERE E SALUTE" pubblicato 09-02-2004