

A Thai masszáz az ősi távol -keleti gyógymódok egyike, amely a csontkovácsolás (kiropraktika) Bibliájának tekinthető. A lazító és nyújtó gyakorlatokon kívül számos betegség megelőzésére és gyógyítására alkalmas. A "fizikai test" mellett az ember "energia testével" is foglalkozik. A meridiánok (élet -energia csatornák) és ízületek energetikai blokkjainak oldásával és az ízületek ki- és helyremozgatásával vagyunk képesek általa gyógyítani. A thai masszáz célja az izmok nyújtásával, nyomásával, különböző testhelyzetek felvételével, a szabad energiaáramlás biztosítása, fájdalmak és merevségek oldása, rugalmas, hajlékony, elengedett állapot létrehozása. A masszáz a talajon elhelyezett matracon történik, könnyű, kényelmes ruhában, fekvő illetve ülő testhelyzetekben. A meditációs kezelésbe beépülnek a kínai reflextan, az ayurvéda elemei, az élettani pontok ismeretei. A masször az izmok gyúrása helyett a meridiánvonalakon dolgozik, az akupresszúra pontokat ingerli, úgynevezett nyomásos technikával. Ez a fajta masszáz egész kezelési idő alatt komoly meditatív ráhangolódást és koncentrációt igényel a masszörtől. Ismeretek és orvosi felügyelet nélkül csak egészséges emberen végezhető!

A thai masszáz hatásai:

- hatása egyszerre nyugtató és serkentő
- elősegíti a teljes relaxációt
- lazító, feszültségoldó, fájdalomcsillapító hatású
- tapasztjuk, hogy testileg és szellemileg frissebbek, aktívabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk
- javul a vérkeringés és a nyirokkeringés
- elősegíti a szervezet méregtelenítését
- stimulálja a vegetatív idegrendszert, a belső szerveket
- egyensúlyba hozza a test energiarendszerét
- a nyújtások oldják az izmok és az ízületek merevségét



Kinek ajánlott a masszázs?

- ülő munkát végzőknek
- mozgásszegény életmódot folytatóknak
- reumatikus és ízületi panaszok esetén
- stresszes életmód esetén
- alvásproblémák esetén
- sportolóknak
- nehéz fizikai munkát végzőknek
- valamint általános megelőző kezelésként