

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA,

BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

PREZZO SPECIALE

€ 0,50

Viviversani

& BELLI

REFLUSSO

*niente farmaci, prima
cambia la tua vita!*

*violenza
sulle donne*

I NOSTRI BAMBINI CI
SALVERANNO

MAL DI TESTA

*forse è colpa
della cena...*

risparmiare

RC AUTO: I CONSIGLI
SALVA PORTAFOGLI

SULLA NEVE

*25 località per
i baby sciatori
scelte dai pediatri*

*malanni
di stagione*

STAI SUBITO MEGLIO
CON L'OMEOPATIA

lotta

alle rughe

LA PAROLA
AL DERMATOLOGO

la dieta

dell'orologio

ATTIVA IL METABOLISMO
E PERDI 3 KG IN 12 GIORNI

ORGASMO

*è davvero un
problema per
1 donna su 5?*

*happy hour
intelligente*

PER IMPARARE LE
LINGUE O TROVARE
LAVORO



3 0 0 0 4

9 771124 240009

BENESSERE ▶ TECNICHE ALTERNATIVE



relax totale con il thai mood

Oriente e occidente si incontrano in questo massaggio di origine thailandese, per un effetto prolungato nel tempo

La seduta

L'atmosfera ricopre un ruolo essenziale per far rilassare completamente la persona. Totale assenza di rumori, silenzio e tranquillità avvolgono l'ambiente. Un sottofondo musicale o suoni armoniosi come gli scrosci d'acqua di una cascata, per chi lo desidera, possono essere d'aiuto per il totale abbandono. E poi luci soffuse e candele profumate, dalle fragranze delicate come ai petali di rose, rendono calda e accogliente la stanza. Il trattamento, della durata di 70 minuti, è suddiviso in due fasi. Ma prima di iniziare questo percorso di rilassamento, il massaggiatore chiede all'utente se vi sono problematiche o necessità particolari. Un colloquio verbale precede sempre il trattamento.

54

lenta e avvolgente

Nella prima parte la persona viene fatta accomodare nella tatami room, dove si sdraia su un materasso sottile. Qui il massaggiatore è libero di muoversi e operare a 360° sfruttando la forza del corpo, delle mani e degli avambracci.

■ Si tratta di pressioni, sfioramenti e frizioni che sbloccano le articolazioni e sciolgono le tensioni muscolari. Il massaggiatore inizia il rituale con pressioni alternate dai piedi fino a raggiungere i glutei per stabilire un primo contatto, rilassare la muscolatura e riattivare la circolazione. Poi prosegue sulla schiena, quindi chiede alla persona di girarsi a pancia in su per compiere manipolazioni al viso mediante oli essenziali e poi procedere con un massaggio delicato di collo, spalle e braccia fino alle mani, effettuato con digitopressioni e allungamenti.

■ Manovre decontratturanti si fanno su gambe e piedi. Questa prima parte termina con bendaggi caldi e aromatici che avvolgono il corpo e fanno bene alla pelle. In questa fase ha rilevanza il trattamento di testa, viso e piedi.

Pressioni, allungamenti muscolari, manipolazione dei tessuti molli dello strato connettivo e miofasciale, sono solo alcuni dei movimenti tipici del thai mood, un massaggio antico che deriva da quello thailandese, ma dagli aspetti singolari che lo rendono unico nel suo genere. Infatti, il lavoro di base è quello tipico della medicina tradizionale cinese, che attraverso digitopressioni stimola i canali energetici "sen" (che servono a eliminare o migliorare possibili blocchi negativi per il corpo). L'approccio, rispetto al classico massaggio thai, infatti è più delicato, distensivo e coinvolgente; tutti i sensi sono implicati per un totale e prolungato abbandono del corpo.

energica, dalle stimolazioni profonde

Nella seconda parte la persona si sposta nella massage room. Su un lettino tradizionale viene praticato un massaggio completo, prima dalle manualità profonde con stiramenti, palmo-pressioni, digitopressioni e stimolazioni lungo le linee energetiche "sen", e poi più lente ed avvolgenti per un rilassamento maggiormente profondo.

■ Su tutto il corpo vengono spalmati piacevoli oli aromatici alle spezie orientali, in modo da rendere il trattamento ancora più coinvolgente e distensivo.

■ Si termina la seduta, infine, nella cosiddetta relax room, dove è possibile assaporare una tisana a base di fitoterapici dalle proprietà rilassanti per prolungare il più possibile la sensazione del ritrovato benessere. Il risultato è un profondo stato di abbandono e una calma interiore totale e, soprattutto, duratura.

IDEALE PER CHI È STRESSATO

Al termine del trattamento la persona ritrova l'equilibrio perduto e il benessere psicofisico, avendo scaricato ed eliminato stress ed emozioni negative grazie al calore sprigionato dagli sfioramenti e dalle manovre del massaggiatore professionista. La microcircolazione è riattivata e le tensioni muscolari e le contratture allentate. Il thai mood è particolarmente indicato per chi è stressato e sovraccaricato da una vita frenetica. Le stimolazioni delle terminazioni nervose, ridonano un senso di equilibrio e di energia.

Benefici a lungo raggio

Il benessere e l'armonia ritrovati accompagneranno la persona anche nei giorni seguenti al trattamento.

■ Tra i vari benefici fisici vi è un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica che contribuisce alla liberazione delle tossine dalle cellule, ma anche un miglioramento nella flessibilità articolare e nell'allungamento della muscolatura con un mantenimento della corretta postura e lo sblocco dei punti di tensione.

■ Questo massaggio aiuta anche in caso di molte malattie che interessano l'apparato locomotorio come contratture, tensioni nervose, deformazione della colonna vertebrale, lordosi, cifosi, nevralgie. Inoltre, è indubbio un miglioramento nei ritmi sonno-veglia con particolare effetto contro l'insonnia.

■ Per mantenere nel tempo questo stato di rilassamento profondo sarebbe opportuno ricevere il trattamento una volta alla settimana. Non esistono limiti alla frequenza per i massaggi: si possono fare anche quotidianamente.

*70 minuti
è quanto dura una
seduta di thai mood*



Le manovre durante il trattamento

Il massaggiatore fa grande uso di mani, gomiti e avambracci per effettuare le manovre. Si focalizza prevalentemente su testa, collo, viso e piedi, anche se manipolazioni, trazioni e pressioni vengono eseguite su tutto il corpo.

Passo del gatto: a mano aperta e dita chiuse si procede, dal basso verso l'alto e viceversa, usando la pressione e sfruttando il peso dell'operatore.

Compressioni bimanuali: si afferra il muscolo con il palmo delle mani e le dita stringono leggermente l'epidermide. Queste manovre vengono esercitate sia sugli arti inferiori sia superiori, dal basso verso l'alto per aiutare il flusso sanguigno.

Mobilizzazioni articolari: eseguite con pressioni (forza esercitata dalla mano in modo perpendicolare rispetto al piano cutaneo), alternate su spalle e collo, per ripristinare una corretta ampiezza dei movimenti articolari risolvendo stati di contrazione muscolare.

Digitopressioni: tipiche manovre orientali che prevedono la pressione delle dita su vari punti del corpo. Nel massaggio thai mood vengono adottate soprattutto per collo e piedi. Nella zona della nuca viene eseguita una digitopressione occipitale per distendere la muscolatura cervicale mentre sui piedi vengono toccati, lungo la parte laterale, i punti di riflesso della colonna vertebrale come in una sorta di riflessologia plantare.

Dove

Monticello SPA, via San Michele 16/D, Monticello Brianza (Lc), tel. 039 923051, www.monticellospa.it.

Kalidria Thalasso Spa Resort, Località Principessa, SS 106, Castellaneta Marina (Ta), tel. 099.8201001, www.thalassa.com.

Del consorzio Umbria Benessere (p.zza Moncada, 1, Bastia Umbra (Pg), tel. 075 8005434, www.umbriabenessere.eu) le strutture che propongono un massaggio thai sono:

Terme di Fontecchio Loc. Fontecchio 4, Città di Castello (Pg), tel. 075 862851, www.termedifontecchio.net.

Borgo San Faustino, loc. San Faustino, 11, Orvieto (Tr), tel. 0763 215303, www.borgosanfaustino.it.

Nun Assisi Relais & Spa Museum, via Eremo delle Carceri, 1, 06081 Assisi (Pg), tel. 075 8155150, www.nunassisi.com.

*Servizio di Stefania Foti.
Con la consulenza di Daniela Bonzini,
Spa manager alla Monticello Spa.*

