

Starbene

RELAX



Quando è indicato

Oltre ad avere uno straordinario effetto rilassante, questo trattamento migliora l'elasticità del corpo ed è ideale per chi pratica sport e attività fisica, poiché elimina le contratture e riduce i tempi di recupero. È anche utile per allentare disturbi e dolori cervicali, ipertensione, lombalgie, dolori articolari, emicrania, ansia, stress e disturbi del sonno. Meglio evitarlo in caso di contratture o in presenza di ernie o protesi.

VIA LE TENSIONI CON IL THAI MASSAGE

Un trattamento, fatto di movimenti guidati, che aiuta a ritrovare in poco tempo la calma e la serenità

di Michela Duraccio

54

C Il massaggio Thai è praticato nei centri benessere in molte versioni differenti, tutte estremamente efficaci nell'assicurare un effetto rilassante e nel trasmettere una profonda sensazione di pace. Particolarmente interessante il Thai stretching (o massaggio stretching thailandese), un trattamento che si compone di varie fasi.

UNA SEQUENZA RITMATA

«Il Thai stretching è una combinazione di shiatsu, Thai e yoga; un trattamento che combina i punti di digitopressione della medicina cinese con uno stretching assistito ispirato allo yoga di derivazione indiana», spiega Marco Bernabei, massoterapista dell'Hotel Mioni Pezzato & Spa di Abano Terme (Padova). «Questa seduta di yoga passivo viene effettuata a terra, sul futon

o tatami (il materassino tradizionale giapponese), indossando abiti comodi. All'inizio, l'operatore si concentra sul respiro e sul battito cardiaco per portarlo in uno stato di pace e armonia e farlo rilassare. Poi, si passa a una studiata ed elegante sequenza di manipolazioni e pressioni fatte con le dita e con i palmi che "costringono" a stirarsi, allungarsi, riallineare la postura. Naturalmente, la sequenza non è rigida, ma si adatta alla persona che riceve il massaggio. In una prima fase, il corpo viene scaldato con pressioni su percorsi energetici o meridiani, chiamati Sen, che decorrono lungo tutto il corpo. Poi, si praticano allungamenti che stimolano la muscolatura e le articolazioni principali, e manovre di stretching che "guidano" il cliente ad assumere posizioni di Hatha yoga: per esempio il passo del gatto, l'aratro,

il coccodrillo, il cobra e il ponte. Alla fine del massaggio, è consigliato fare un'attività fisica moderata, come una nuotata, meglio ancora se in acqua termale, per potenziare l'effetto decontratturante», conclude l'esperto.

I BENEFICI

Questo massaggio è un'eccezionale forma di stretching passivo. Le compressioni e digitopressioni esercitate sgonfiano e aiutano a migliorare la circolazione a livello venoso e linfatico, aumentano il metabolismo cellulare e fortificano il sistema immunitario. Inoltre, è utile a riallineare la postura e a incrementare la flessibilità articolare. Infine, è efficace a riequilibrare le energie di corpo e mente, regalando serenità e stabilità mentale. Il trattamento da 50 minuti costa 70 € (info: hotelmionipezzato.com).

Indirizzi

Nei centri qui a fianco puoi provare altri tipi di massaggio Thai.

» Cocca Hotel Royal Thai Spa: Sarnico (BG), tel. 035-4261361, coccahotel.com

» Thai Spa: Brescia, tel. 030-2944347, thaispabrescia.it

» Hotel Riviera LifeClass: Portrose, Slovenia, tel. 0039-386-56929001, lifeclass.net