

Тайский массаж: в чем его польза? Куда-то делись все проблемы...

Наступила зима. Снова шубы, дубленки и сапоги, работа в пасмурный день наводит тоску, проблемы разрастаются как снежный ком, появляются уныние, апатия, депрессия... Хочется расслабиться и окунуться в лето хотя бы на полчаса, да и душа просит тепла и праздника.

Подарите себе **сеанс тайского массажа**... На первый взгляд, такой подарок может показаться странным – действительно, как он может помочь зимой, а тем более в личных проблемах или в работе? А между тем, врачи уже давно прислушиваются к специалистам восточной медицины и рекомендуют лечить плохое настроение и депрессию при помощи тайского массажа.

Тайский массаж, собственно как и сами тайцы, появился тысячелетия назад. Находясь на пересечении древних торговых путей, Таиланд впитывал в себя элементы различных культур. По преданию, «отцом тайской медицины» считают врача из северной Индии Шиваго Компараджа, жившего около 2500 лет назад.

Свое основное развитие этот древний вид массажа получил уже в Таиланде в 3-2 веке до нашей эры.

Согласно теории тайской медицины, жизненная, «внутренняя» энергия (по аналогии с китайской «ци» и индийской «праной») в теле человека движется по **энергетическим каналам**, которые связаны со всеми тканями и органами. И если у здорового человека энергообмен происходит беспрепятственно, то у больного закупорка энергетического тока приводит к болезням. Чтобы восстановить непрерывность энергетического потока, специально обученный массажист надавливает на определенные мышцы, воздействуя на энергетические точки и линии, и тем самым **высвобождает энергию**.

Конечно, кто-то может сказать, что это – рефлексотерапия, но, в отличие от этой

техники, в тайском массаже прорабатывается весь организм, а контакт между массажистом и пациентом происходит на энергетическом уровне.

Тайский массаж делается в **спокойной обстановке**: тёплое помещение, мягкий свет, тихая расслабляющая музыка, ароматерапия. Перед началом сеанса массажисты произносят молитву, прося Отца медицины помочь освободить пациента от физических и душевных недугов. Пациент лежит на жёстком, упругом мате, что дает возможность использовать длинный рычаг рук и всего тела эффективно. А как иначе маленькая хрупкая девушка из Таиланда управляет с пациентами, весящими в несколько раз больше нее?

Итак, в чем же **практическая польза** тайского массажа?

Любой вид массажа рекомендуется при сидячем и малоподвижном образе жизни, а тайский – особенно, благодаря **разносторонней тренировке мышц**, которую можно сравнить лишь с регулярным посещением спортзала.

Сеанс массажа позволяет полностью абстрагироваться от ежедневной суеты и сиюминутных проблем, голова становится свежей благодаря глубокой релаксации. **Приятные эмоции** приходят на смену стрессу, депрессии и хронической усталости.

Тайский массаж помогает привести в норму обмен веществ, повысить иммунитет, улучшить капиллярное кровообращение, усилить лимфодренаж. Он особенно рекомендован людям, живущим в мегаполисах и крупных городах, так как **настраивает организм на оздоровление и защиту** от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Этот вид массажа помогает **бороться с лишним весом**: потерявшие минимум пару килограммов утверждают, что вес не набирается снова, есть хочется меньше, а организм настраивается на здоровое питание.

Тайский массаж: в чем его польза

Автор: admin

22.11.2012 15:24 -

Массаж способствует **омолаживанию организма** за счет повышения гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Кроме того, тайский массаж **пробуждает сексуальную энергию** и повышает либидо. Он рекомендован для нормализации сексуальных отношений, оказывает благотворное воздействие как на женщин, так и на мужчин.

А вообще, тайский массаж – своеобразный **ключик к обретению счастья**: гармонии с окружающим миром, состоянию покоя и уверенности в собственных силах.

Противопоказания, в принципе, такие же, как и для других видов массажа: сердечно-сосудистые заболевания и повышенное артериальное давление, онкологические заболевания, остеопороз, наличие протезов, кожные заболевания, беременность и варикозное расширение вен. В любом случае перед массажем стоит получить консультацию терапевта.

Даже один сеанс настоящего тайского массажа сможет зарядить Вас положительной энергией на долгое время.

Автор - **Лана Васильева**

[Источник](#)