



Masaż tajski

Podczas masażu osoba masowana jest ubrana w luźny, niekrępujący ruchów strój. Na specjalnej macie lub materacu masażysta intensywnie pracuje swoim ciałem, wykorzystując przy tym nie tylko dłonie, ale także przedramiona, łokcie, a nawet kolana i stopy. Masaż tajski wykorzystuje elementy jogi pasywnej, w ramach której osoba masowana jest układana jest w różnych pozach jogi, np. leżenie przodem, tyłem, bokiem, postawa siedząca, odwrócona.

Przeciwwskazania:

- ciąża
- osteoporoza
- tętniaki
- niedawne złamania kości

Możliwe korzyści:

- redukcja napięć mięśniowych
- rozluźnienie stawów i ścięgien
- pobudzenie układu krwionośnego i limfatycznego
- redukcja stresu

Wskazania:

- depresja
- praca w pozycji siedzącej
- obniżony poziom energii / senność
- wolna przemiana materii