

Тайский массаж стоп: древние рецепты здоровья от буддистских монахов

Техника тайского массажа стоп, признанная во всем мире, по сути, является механизмом, который запускает скрытые резервы организма, направляет их на устранение проблемы и самовосстановление.

Согласно тайской философской теории, всё тело человека пронизано огромным количеством энергетических каналов, внутри которых движется жизненная энергия.



На всём протяжении стоп располагаются биологически активные точки, связанные с определенными внутренними структурами и системами. На ступнях их так много, что эту часть тела часто называют «зеркалом всего организма»

Воздействуя на эти точки вручную или с помощью массажной палочки, удастся:

- Отправить в головной мозг нервный импульс и получить ответную команду, направленную на активизацию работы того или иного органа.
- Простимулировать выброс эндорфинов – мощных анестетиков, обезболивающее действие которых по эффективности сравнимо с сильнейшими препаратами опиоидов.
- Улучшить иннервацию и кровоснабжение проблемного участка тела.
- Нормализовать обменные процессы на клеточном уровне.
- Вывести лишнюю жидкость из организма, предупреждая развитие воспаления и появление отеков.
- Расслабить нервную систему.
- Укрепить иммунную защиту.

Процедуру назначают даже детям как средство корректирующее постановку стопы, снимающее гипертонус, укрепляющее мышечный и опорно-двигательный аппарат. Массажные приемы при этом подбираются сугубо индивидуально, исходя из возраста и состояния здоровья ребенка.

Такой массаж расслабляет, дарит покой, повышает подвижность суставов, улучшает самочувствие, становится прекрасной профилактикой многих заболеваний.