

# Massaggio Yogico



# Tailandese



## Il Massaggio YOGICO o TAILANDESE

Il Massaggio tradizionale Yoga vanta una lunga storia di pratica e di ricerca, tracciando un'evoluzione che parte dall'India, ove affonda le sue radici, per approdare in Thailandia per trovarne la diffusione pratica, ecco perché oggi è maggiormente conosciuto come Massaggio Thai o Tailandese.

L'arte Thai si crede sia stata fondata da un medico leggendario del nord dell'India, contemporaneo di Buddha più di 2.500 anni fa, conosciuto come Jivaka Bhaccha Kumar, i suoi insegnamenti hanno raggiunto verosimilmente quella che è oggi la Thailandia nello stesso periodo del Buddismo già dal III-II secolo a.C.

Il Massaggio Yogico basa la sua teoria sul concetto che il corpo umano è attraversato da una fittissima rete di linee di energia invisibile (le Nadi) in cui circola l'energia vitale chiamata Prana.

Le origini indiane sono evidenti e altrettanto il legame con la filosofia Yoga.

Di queste linee di energia, il Massaggio Tailandese ha selezionato dieci linee principali (Sen) sulle quali sono disposti punti di pressione particolarmente importanti.

Massaggiando le linee e i punti, applicando una corretta respirazione, una sequenza speciale di manovre e di movimenti guidati (una sorta di Hatha Yoga attivo/passivo) si rende possibile trattare una vasta gamma di disturbi derivanti da un blocco o dalla cattiva conduzione del Prana.

Il riequilibrio delle linee di energia può rompere i blocchi, stimolare il libero flusso del Prana e contribuire a ripristinare il benessere generale dell'organismo.

Il massaggio yoga non nasce come una tecnica da applicare a un paziente come un mero lavoro, ma come una pratica spirituale strettamente connessa con gli insegnamenti dello yoga. Fino a poco tempo fa erano proprio i templi, il luogo, dove s'insegnava e praticava il massaggio.

Un buon massaggiatore, svolge la propria arte in uno stato d'animo meditativo, stato che favorisce l'amplificazione della sensibilità e dell'intuito necessario alla giusta comprensione delle energie messe in gioco dal proprio corpo e da quello del ricevente.

## PROGRAMMA DIDATTICO

- La storia e le particolarità della disciplina.
- La consapevolezza del proprio corpo e del corpo del ricevente.
- Il risveglio delle parti del corpo contratte e/o poco utilizzate.
- Come favorire il processo di elasticizzazione dei muscoli e delle articolazioni.
- Le Posture e la giusta modalità di assumerle.
- Come gestire e seguire il Respiro, le Pressioni e gli Stiramenti.
- Le diverse Tecniche di Massaggio e i criteri appropriati di scelta, caso per caso.
- Applicazioni pratiche guidate.
- Analisi e discussione sulle esperienze pratiche effettuate.
- La personalizzazione di un incontro.

---

**Istituto IME -Provinciale per Lecce 15 -73010 Arnesano (LE) -0832.326878 -328.3576690**  
[www.naturopatia-ime.it](http://www.naturopatia-ime.it) [giuseppeimbriani.blogspot.it](http://giuseppeimbriani.blogspot.it) [naturopatiuniti.blogspot.it](http://naturopatiuniti.blogspot.it) [www.dirittoesalute.info](http://www.dirittoesalute.info)

