



METTITI IN BUONE MANI!

di Liana Gaivoronskaya



Finalmente sono arrivate le vacanze che abbiamo tanto aspettato! E' il momento in cui ogni persona vuole dedicarsi a se stessa , rilassarsi, riposarsi, mettersi una carica di energia positive.

Cosa si puo' donarsi nella vacanza unendo l'utile al dilettevole? Certo, un massaggio! Il massaggio e'un vero piacere che fa particolare piacere conciliare con il riposo nei posti esotici. In che paesi la cultura del massaggio e' capace di fare I veri miracoli ?

Per esempio, preferite un buon massaggio aromatico ? OK ! Fate le valigie e andate in paesi dell' Asia di sud-est, in India, in Vicino oriente. Attenzione! Per scegliere un olio aromatico conveniente o un buon artigiano del massaggio alcuni minuti parla con un cliente del tempo, dei prezzi al mercato sorvegliando questo tempo I suoi gesti, la posa, la mimica. E solo poi fa la scelta .Di solito alle persone dure,nervosa si consigliano l'olio di menta, di melissa, di loto. A quello che e' stanco al lavoro si consiglia il massaggio aromatico con l'estratto d'arancia,di limone, d'eucalipto,di cardamomo. Se un cliente vuole unire il massaggio aromatico con la correzione della figura allora si offre l'olio di palma rozzo senza filtrazione che ha l'odore sgradevole ma in risultato evidente. Le persone che tutto l'anno si trovano davanti al computer hanno spesso I mali di testa e di cervice e anche hanno spesso l'ovale del viso che si e'incurvato. In questo caso aiuta il massaggio della testa,del viso e del cervice. Hanno il diritto da farlo solo gli artigiani che hanno la licenza speciale. E' importante perche'un massaggiatore prima fa l'agopuntura e solo poi fa il massaggio aromatico. Dopo 5-6 sedute la pelle diventa elastica e I doppi menti spariscono.

Molte persone non vogliono cambiare le sue abitudini e preferiscono un idromassaggio. IL massaggio migliore con l'acqua si fa nei posti che si trovano vicino alle fonti termali - a Karlovy Vary, al Sud della Francia, in Italia e in Ungheria. Le indicazioni principali per l'idromassaggio sono la cellulite, la ricostruzione del contorno del corpo, l'edema. L'idromassaggio non ha le controindicazioni, e'poco traumatico. Ma dopo la prima seduta potete sentirvi picchiate leggermente perche' le vibrazioni dei fili dell'acqua provocano la reazione potente nei tessuti profondi che non si puo' fare con il massaggio manuale. Quest'effetto comincia I processi della rigenerazione in tutto l'organismo ma non solo nei strati superiori della pelle.

Come trattate dal massaggio rilassato nel sonno ? Non avete ancora provato ? Allora provate per donarvi il gran piacere. L'avete meritato! Esistono tre scuole del massaggio nel sonno - giapponese, coreana e svizzera. Gli svizzeri usano l'olio di lavanda , I giapponesi e I coreani usano l'estratto di cipresso locale che ha l'estratto forte rilassato. Durante la procedura una persona giace sul supine nella camera oscura , suona la musica piana etnica...un massaggiatore di tanto in tanto riscaldando leggermente le mani sul caldano speciale vi congia la faccia, I piedi, le mani. Dura questa procedura da 1,5 - 2.5 ore ma dopo il massaggio vi sentite cosi come se avete dormito 10 ore...e non vi riconoscete nello specchio. Avete la giovane faccia senza grinze mimiche, da voi migliora il reflusso della linfa. Anche usano questo massaggio per la cura delle depressioni.

Se capiterete ad un tratto in Cambogia e se Lei e' l'amante delle sensazioni forti allora rischiate di fare il massaggio tradizionale esotico per la Cambogia. Di solito si usano 2 metodi. Il primo metodo risiede in quello che un massaggiatore comprime con le mani le arterie principali delle mani e delle gambe e subito le estremita' aggranchiscono e poi di nuovo avvia corrente sanguigna. Per cosi' la terapia d'urto l'approvvigionamento dei tessuti con la sangue va con raddoppiate forza. Il secondo metodo non e' affatto per i deboli di nervi. Un cliente stropicciano con la forza e abbastanza da malato con l'orlo d'una moneta. Dopo la procedura possono restare le strisce...pero'come dicono i medici locali nell'organismo ristabiliscono le correnti di energia e aumenta l'immunita'..e comincia il processo del dimagrimento. Come vedete lo spettro dei servizi del massaggio e' abbastanza vario e originale. Ogni persona puo' scegliere quello che aiuterà di ristabilirgli la salute e di avere il gran piacere per questi brevi giorni della vacanza.