



Новинка нашего салона на южной, **Йога массаж** - поможет вашему телу восстановить подвижность суставов и мышечную эластичность!

Тайский массаж или **йога-массаж** существенно отличается от классического. В его основе - приемы, воздействующие не только на мышечную систему человека, но и на его энергетические зоны - биологически активные точки и меридианы. При тайском массаже прорабатывается нелокальная зона, а весь организм: от кончиков пальцев (где сконцентрировано много точек "отвечающих" за разные органы и системы) до макушки головы. Основной прием тайского массажа - надавливание, причем не только кистью, но и локтями, коленями и всем телом. Поэтому крайне важно делать это в одежде и очень осторожно, с учетом особенностей телосложения пациента. Другое достоинство тайского массажа - большое количество скручиваний и движений в суставах. Это своего рода пассивная гимнастика и растяжка. Работоспособность мышцы того или иного сустава определяется разностью ее длины в расслабленном состоянии и в состоянии рабочем. Когда мышца напрягается, она всегда становится короче. Если вы чрезмерно перетрудили мышцу или, наоборот, совсем не тренируете ее, то есть по той или иной причине ограничиваете ее движение, она утрачивает эластичность; со временем, напрягая эту мышцу, вы будете испытывать боль - характерный признак процесса старения.

Ослабление мышц может привести к неравномерной нагрузке на позвоночник - очень важной части организма. Как следствие - боли в спине, пояснице, шее, головные боли,

которые быстро становятся хроническими. С помощью тайской системы исцеления можно растянуть любую мышцу, причем положительных результатов вы достигнете гораздо быстрее, чем применяя другие системы массажа.