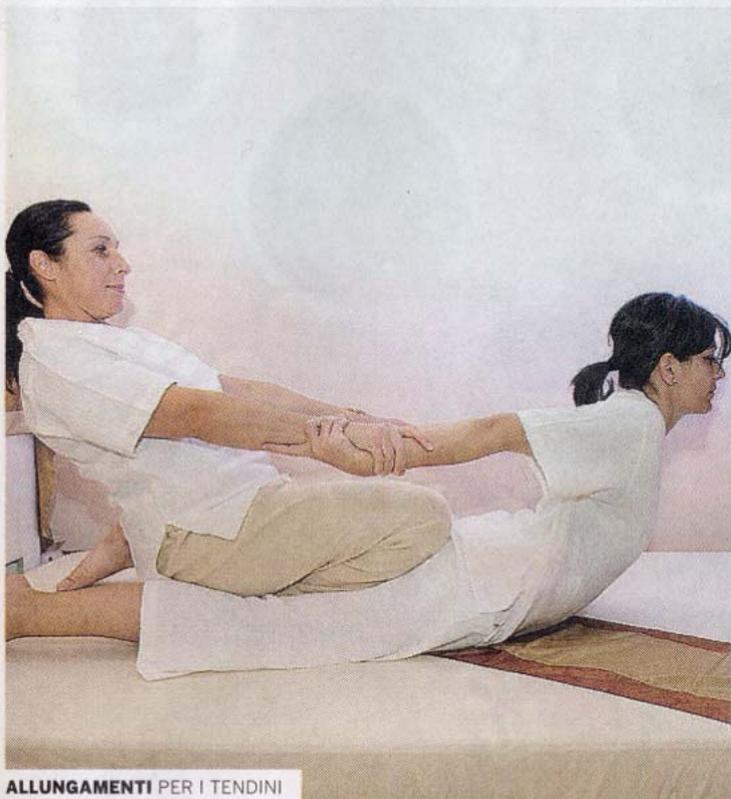


BENESSERE DALLA THAILANDIA



FULVIA FARASSINO

ALLUNGAMENTI PER I TENDINI

Sul futon un massaggio in **dieci** punti

La storia del massaggio thailandese comincia nel 1455, quando l'allora re del Siam promulga la prima legge scritta che riconosce la medicina thai: erbe e piante, protocollo e massaggio. Ma bisogna aspettare fino al 1955 per avere la prima scuola che insegna tutta la manualità del vero massaggio thailandese antico. Il quale prevede una formula rigorosa e inalienabile: una manipolazione sapiente di muscoli e giunture lungo le «dieci linee invisibili» dei meridiani della medicina cinese, partendo dall'ombelico. Qualche esempio: mal di testa e di schiena, nausea e svenimenti appartengono a Itha, la prima linea; tosse e raffreddori si riferiscono alla seconda, Ping-kala; mal di stomaco uguale linea nove o Su-ku-mung.

Il thai è chiamato anche «yoga passivo» e si avvale di digitopressioni con i polpastrelli, stiramenti per decontrarre i muscoli e ottimizzare movimenti e

postura, allungamenti per aiutare i tendini. L'effetto distensivo è molto profondo e mette in moto un meccanismo virtuoso di grande benessere. Si lavora sul «futon», il tradizionale materasso duro disposto sul pavimento. C'è anche qualche controindicazione: gli stati di ebbrezza, la febbre, ferite aperte, fratture recenti (non prima di un anno).

Non si toccano gomiti, avambracci, ascelle, area dietro le ginocchia, angolo di giuntura fra spalla e braccio, carotide. Ultimo rituale d'obbligo del vero thai, il pigiama (rigorosamente di cotone). Queste sono le regole del maestro Preeda Tangtrongchitr, della scuola di medicina tradizionale del tempio Wat Po di Bangkok. E sono le stesse di Ilaria Cecutti, italo-thailandese con nove anni di esperienza thai, ripercorsa in ogni dettaglio: del the di lemongrass a fine seduta al pigiama autentico proveniente dal nord del Paese.

Graziella Carrera

COUPON PAG. 78

i CENTRO SENSIAM. VIA ORTI 12. ☎ 02.89.28.11.82.