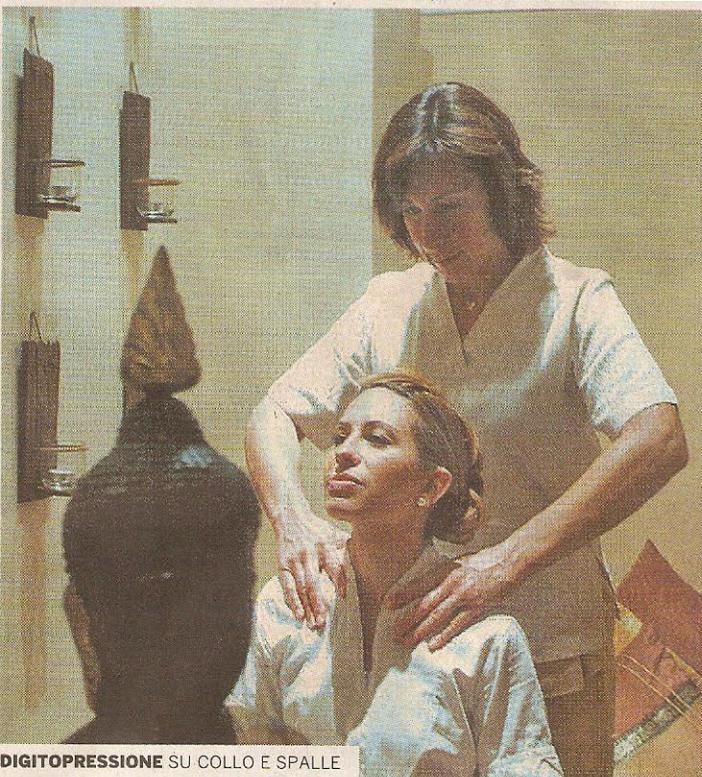


## BENESSERE DALLA THAILANDIA



GIGLIOLA DI PIAZZA

DIGITOPRESSIONE SU COLLO E SPALLE

## Piccoli **tocchi** contro la tensione

Dalla testa ai piedi. O meglio, dal collo ai piedi. Arriva dalla sapienza delle tecniche manuali thailandesi un trattamento che si prende cura dell'organismo nella sua interezza, sfruttando due tecniche (la digitopressione e la riflessologia) e due «punti di accesso»: la zona cervicale e i piedi, appunto.

Il percorso si chiama «Tocco orientale» e comincia soffermandosi sul muscolo trapezio: zona posteriore del collo, spalle e poi giù, verso le scapole. Una delle aree che più facilmente si «incriccano», a causa della postura in auto o al computer, e ancor più quando iniziano i primi freddi. Per correre ai ripari, aiutano 30 minuti di digitopressioni (senza l'utilizzo di olio o crema), che riattivano la circolazione del sangue e facilitano l'ossigenazione della muscolatura tesa e contratta.

Risultato? Fin da subito si sciolgono le tensioni, migliorando la flessibilità e la mobilità di collo e spalle. Merito di una tecnica antichissima, nata tremila anni fa in Thailandia, e legata alla pratica buddhista.

A questa prima parte si unisce un'altra arte antica: la riflessologia plantare, che mira a portare equilibrio nell'organismo grazie alla pressione fatta dall'operatore qualificato nei punti riflessi sui piedi. Inoltre aiuta a lavorare su stati di ansia, tensione, difficoltà a dormire... senza dimenticare che questo tipo di massaggio stimola la produzione di endorfine, che migliorano la sensazione di benessere. Questa seconda parte, della durata di 50 minuti, termina con un massaggio fino al ginocchio, per rilassare e alleggerire le gambe.

Federica Maccotta