

SALUT

MASSATGE TAILANDÈS



Professor: Salvana Vilallonga

El massatge tailandès Tradicional -Nuad Phaen Boran- és una combinació de tècniques especialment aplicades per alliberar el cos i la ment de l'estrès. Es basa en estiraments, acupressió i asanes de ioga que permeten l'alineació de les energies del cos mitjançant el treball sobre les línies Sen.

Nuad significa "donar amb la intenció de sanar" i Boran prové del sànscrit Purana i comporta el concepte del "Sagrat".

El massatge tailandès és un art de cura diví que es practicava en els temples; és un dels pilars de la Medicina Tradicional Tailandesa que combina el loga de l'Índia i la digitopressió de Xina.

En aquest Taller d'iniciació aprendrem les bases del massatge tailandès, enfocant els moviments a la relaxació de les cames, l'esquena i les cervicals, atès que són alguns dels punts de sobrecàrrega muscular i emocional.

OBJECTIUS

- Gaudir aprenent a cuidar i adquirir les nocions bàsiques per iniciar-te en la pràctica del massatge tailandès.
- Conèixer les bones postures i respiracions per donar un massatge sense fatigar-se energèticament.
- Harmonitzar les energies entre les persones que donen i que reben. Els moviments en el massatge tailandès formen una bella coreografia, com una dansa ioga style

METODOLOGIA

- En cada sessió realitzarem uns suaus exercicis per preescalfar la nostra musculatura i la ment.
- Practicarem els moviments del massatge per parelles i anirem canviant de persones per acostumar-nos a percebre diferents cossos i energies.
- Les pràctiques s'efectuen en el sòl sobre tatamis, totalment vestides i vestits. En el massatge tailandès tradicional no se solen utilitzar olis i tant la persona receptora com la donant estan vestides amb roba còmoda, el més natural possible, cotó, lli, etc. que no estrenyi.

BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSORA

Massatgista terapeuta Advanced de Massatge tailandès (Ancient Thai Massage i Estil Nord). Formada en el Hands Healing Center de Pondicherry, Índia, amb el Mestre Rahul Barthi.

Massatgista terapeuta de reflexologia. Formada en el Centre Sita de Pondicherry, Índia, amb la Instructora terapeuta Fleur Soumer.

Professora de Ashtanga Vinyasa loga i Hatha loga Enèrgic. Formada a Mysore, Índia, amb el Gurû Rameshji.

Tècnica esportiva- Agent de cultura de Pau- Agent de Gènere i Igualtat.

Amb profund agraïment a tots els meus Mestres i Mestres.