

## **Тайский йога-массаж – это неперенное условие счастья!**

Изначально тайский массаж практиковался в буддистских храмах. Он считался одним из средств достижения «четырех божественных состояний сознания» - того, что для буддистов всегда было неперенным условием счастья:

- **Метта** – стремление сделать счастливыми других и способность к деятельной любви, к доброделанию
- **Каруна** – сострадание ко всем страждущим и стремление облегчить им страдания
- **Мудита** – радость за тех, кому повезло, отсутствие зависти
- **Упекха** – принятие людей такими, какие они есть, без предрассудков и предубеждений

**Тайский йога-массаж** – это система, включающая в себя надавливания на энергетические каналы, скручивания и растяжения, напоминающие пассивную йогу. По глубине и силе воздействия на организм человека тайскому йога-массажу нет равных!

**Ощутимый результат:** улучшение гибкости, осанки;  
снятие стресса, снятие мышечного напряжения.

### **Особенности:**

- Некоторые техники напоминают асаны йоги.
- Работа не с физическим, а с энергетическим телом человека.
- Мастер использует не только кисти рук, но и локти, колени, стопы, что позволяет эффективно воздействовать на энергетические линии и акупунктурные точки, а также осуществлять глубокое разминание, растяжку мышц и мягкое раскрытие суставов. Прорабатываются мышцы и сухожилия, в том числе и те, которые не затрагиваются при проведении большинства других видов массажа.
- В отдельных местностях Тайланда именуется «йога для очень ленивых людей»
- Не требуется снимать одежду.