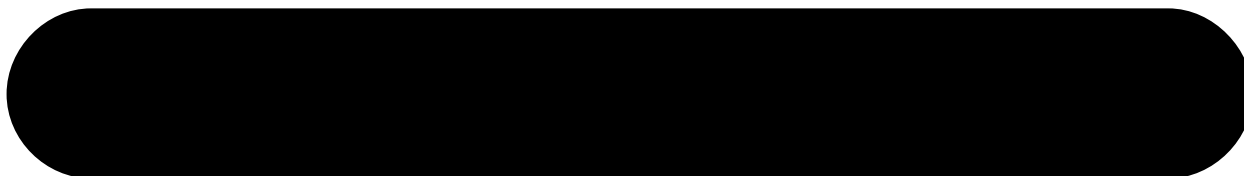
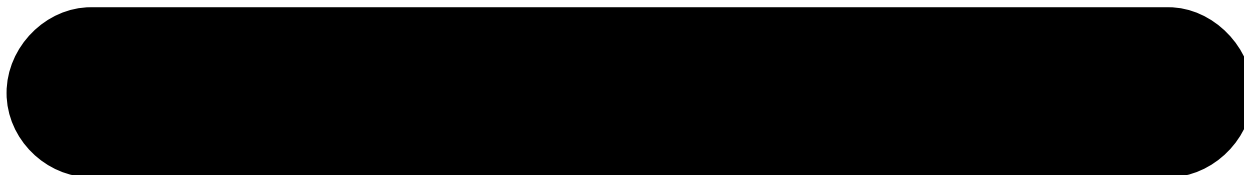
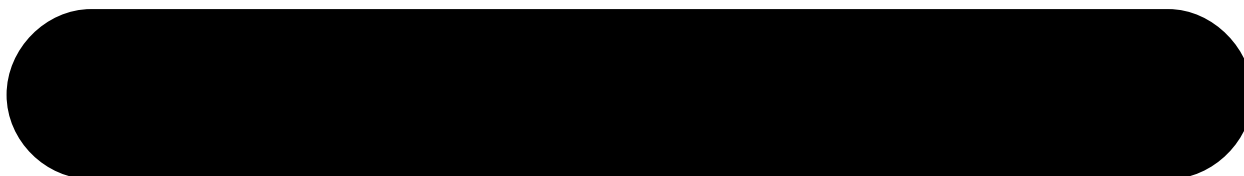


با انواع ماساژ تایلندی بیشتر آشنا شوید

ماساژ تایلندی در سراسر جهان شناخته شده است. تکنیک ماساژ تایلندی قرن‌هاست که شکل گرفته و امروزه شامل بسیاری از دانش‌ها و یافته‌های مفید متخصصان می‌شود. انواع مختلف ماساژ تایلندی می‌تواند به مدت یکسال تمام به شما سلامت و انرژی دهد! ماساژورهای تایلندی را فقط در سفر به تایلند پیدا نمی‌کنید، در همین کشور خودمان هم مجموعه **نیلوفر آبی** با کادر مجرب تایلندی، تجربه‌ای مشابه را به شما می‌دهد. اگر می‌خواهید با انواع ماساژ تایلندی بیشتر آشنا شوید، در ادامه همراه ما باشید.

ماساژ سنتی تایلندی



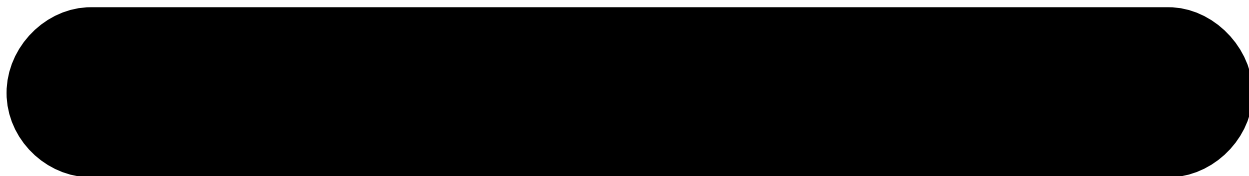
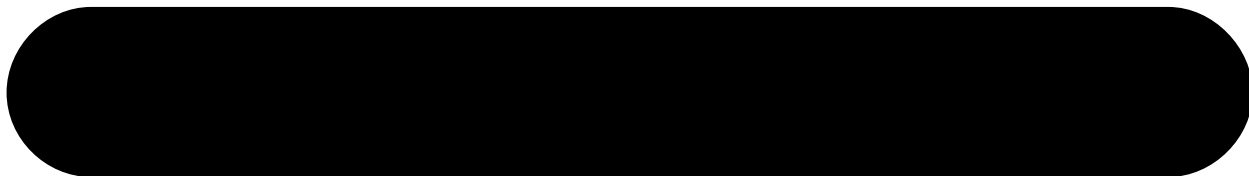
ماساژ سنتی تایلندی (Traditional Thai Massage) بر اساس تکنیک باستانی تایلندی انجام می‌شود. ماساژ کلاسیک تایلندی

مجموعه‌ای از حرکات کششی، یوگا غیرفعال و اعمال فشار بر نقاط فعال بدن است. این ماساژ از روی لباس انجام می‌شود و تراپیست می‌تواند هنگام ماساژ از دست یا زانو خود استفاده کند. قبل از ماساژ باید لباس‌های مخصوصی را که در سالن ماساژ به شما ارائه می‌شود، بپوشید.

ماساژ سنتی تایلندی روی یک تشک مخصوص روی زمین یا روی میز ماساژ انجام می‌شود. از فواید ماساژ تایلندی به بهبود عملکرد عضلات و مفاصل و همچنین انعطاف‌پذیری بیشتر، گردش خون فعالتر و تقویت سیستم عصبی می‌توان اشاره کرد.

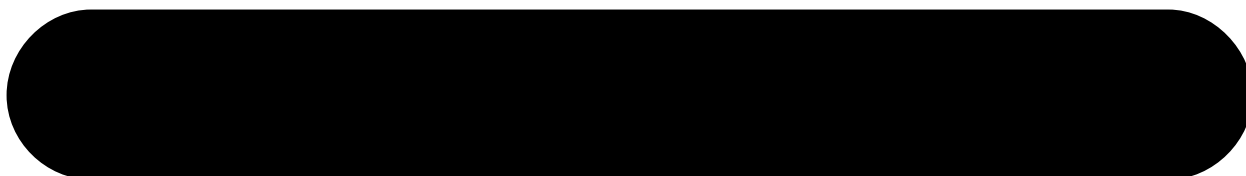
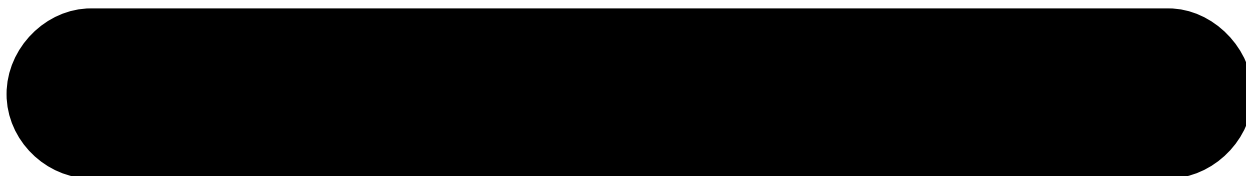
ماساژ سنتی تایلندی تاثیر زیادی روی عضلات افراد دارد، بنابراین برخی افراد یا باید از انجام آن خودداری کرده یا پیش از انجام با پزشک خود مشورت کنند. اگر دچار مشکلات سیستم قلبی عروقی و عصبی، بیماری‌های مزمن با فرآیندهای التهابی، ضربه شدید، بارداری یا بهبودی پس از جراحی و غیره هستید، انجام ماساژ سنتی تایلندی به شما توصیه نمی‌شود.

ماساژ پا



یکی دیگر از انواع ماساژ تایلندی که طرفداران زیادی هم دارد، ماساژ پا محسوب می‌شود. این درمان جادویی به شما لذت زیادی داده و خستگی پاهایتان را برطرف می‌کند. ماساژ پا شامل ورزش دادن با استفاده از دست‌ها و چوب انجام می‌شود. قبل از ماساژ، تراپیست پاهای شما را با روغن های معطر و اسکراب شستشو می‌دهد که یکی از خوشایندترین بخش های ماساژ پا به شمار می‌رود. در حین ماساژ باید پاها را بلند کرده، از زانو خم کنید و روی جایگاه مخصوصی برای انجام ماساژ قرار دهید. ماساژ پا به آرامش شما کمک می‌کند و خاصیت ارتجاعی بیشتری به ماهیچه های پا می‌دهند.

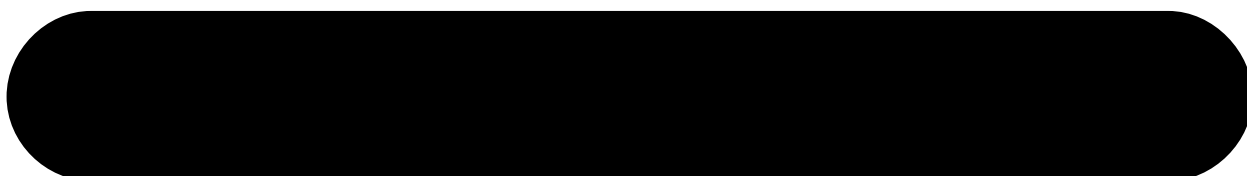
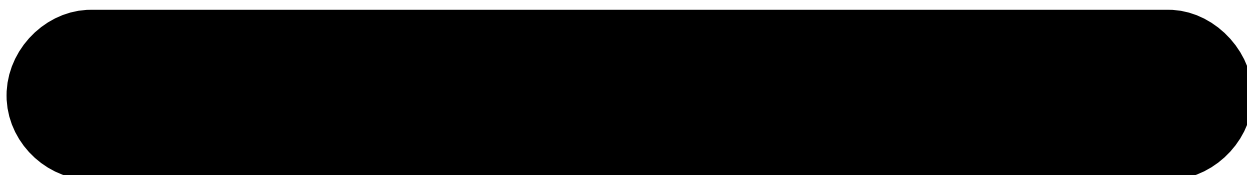
ماساژ با روغن



ماساژ با روغن یک درمان عالی برای کسانی است که به دنبال ماساژ سفت و محکم نیستند. حرکات نرم و روان تراپیست با استفاده از روغن ماساژ اثر آرامش بخش قوی خواهد داشت. حتی برخی از افراد در طول فرآیند ماساژ به خواب می‌روند! انواع روغن ماساژ مانند روغن نارگیل، گل رز، اسطوخودوس یا روغن یاسمن و غیره برای ماساژ مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس از ماساژ تمام بدن با یک حوله پاک می‌شود و حتی می‌توانید دوش بگیرید، بنابراین هیچ اثری از روغن روی لباس شما باقی

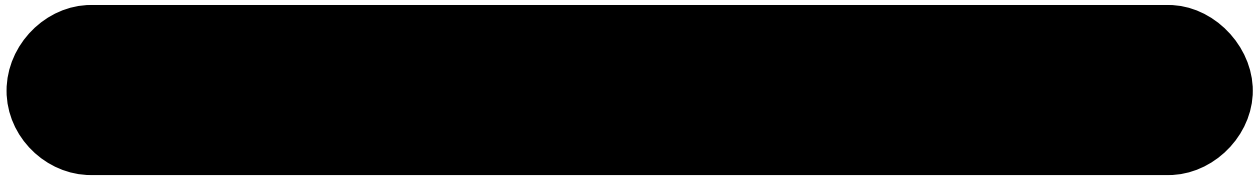
نمی‌ماند. از فواید ماساژ با روغن می‌توان به آرامش و بهبود کیفیت خواب اشاره کرد.

ماساژ صورت، سر و گردن



به عنوان یکی دیگر از انواع ماساژ تایلندی، این نوع ماساژ اثر جوان‌کنندگی دارد! پس از ماساژ صورت و گردن شما نرمی و کشسانی بیشتری روی پوست خود احساس می‌کنید. تیرگی‌های زیر چشم و چین و چروک‌های ظریف از بین می‌روند. همچنین ماساژ گردن و شانه به آرامش و تسکین گردن درد، رهایی از سردرد و بهبود خواب کمک می‌کند.

ماساژ کمپرس گیاهی



یکی از انواع محبوب ماساژ تایلندی را می‌توان **ماساژ کمپرس گیاهی** دانست. این نوع ماساژ با استفاده از یک بسته گیاهی کمپرس شده که حاوی گیاهان مفید برای بدن است، انجام می‌شود. در ابتدا تراپیست با این کیسه‌ها که داغ هستند، خیلی آرام پوست را لمس می‌کند، سپس با سرد شدن کمپرس‌ها، فشار را قوی‌تر خواهد کرد.

از فواید انجام ماساژ کمپرس گیاهی می‌توان به به افزایش توان ماهیچه‌ها، بهبود خاصیت ارتجاعی پوست و تحریک متابولیسم بدن، رفع خستگی، ایجاد تسکین و آرامش و بهبود جریان خون اشاره کرد.

انواع ماساژ تایلندی را در مجموعه تخصصی نیلوفر آبی تجربه کنید

فرقی نمی‌کند به دنبال انجام ماساژ تایلندی رویال هستید یا ماساژ سنتی تایلندی را ترجیح می‌دهید. حتی می‌توانید ماساژ روغن را که سبک‌تر است انتخاب کنید یا سراغ خواص ماساژ کمپرس گیاهی بروید. شاید بخواهید بعد از یک روز شلوغ یک ماساژ پا بگیرید و یا به دنبال شادابی بیشتر پوست صورت خود باشید. انتخاب شما هر چه باشد، خدمات ماساژ و اسپا در نیلوفر آبی می‌تواند تجربه‌ای ایده‌آل برایتان به همراه داشته باشد.