

Esquente o clima com a massagem thai

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Aposte nessa poderosa técnica e veja como ela pode, além de relaxar todo o corpo de maneira deliciosa, jogar uma pimentinha mais do que bem-vinda no seu relacionamento

Texto • Redação

Quem nunca deu uma boa massagem de presente para alguém especial depois de um dia desgastante? Em uma relação afetiva, tocar o parceiro para expressar carinho, amor e desejo é um dos comportamentos mais instintivos que existem. Então, que tal se entregar a esse prazer e colocar em prática uma técnica oriental que, além de apimentar a relação, renova e purifica as energias do casal?

A massagem thai, tradicional da Tailândia, foi desenvolvida há mais de dois mil anos, como um método terapêutico para curar males do corpo e da alma. Suas manobras variam entre pressões, compressões e alongamentos, realizados tanto com as mãos como com os pés, cotovelos e antebraço. Seus movimentos, intensos e profundos, devem ser realizados com muita lentidão, em uma experiência de total entrega.

O professor Javier Sunder, fundador da Escola de Massagem Meditativa Thai Brasil, explica que a técnica deve ser encarada como “uma dança no corpo da outra pessoa”. Segundo Sunder, a verdadeira “mágica” da massagem tailandesa é

exatamente sua capacidade de fazer com que um corpo mande mensagens de harmonização ao outro. “Pouco a pouco, o estado amoroso do casal floresce”, completa o especialista.

Para entrar no clima

O conjunto de movimentos da massagem thai possui como objetivo favorecer o fluxo de energia vital que percorre todo o nosso corpo. Assim, desfazem-se tensões e bloqueios, e abrem-se novos canais de energia. Na prática, o casal experimenta um momento único de harmonia e, de quebra, ganha uma dose extra de carinho e proximidade.

Para cumprir seu propósito, a sessão de massagem a dois deve funcionar como uma verdadeira troca: não é indicado que apenas um dos parceiros faça, e o outro simplesmente receba a massagem. Em uma demonstração mútua de amor e cuidado, o ideal é que ambos se revezem entre os papéis de massagista e massageado.

Para entrar no clima, vale a pena investir na preparação do ambiente para transformá-lo em um cenário especial e convidativo: você pode caprichar nos acessórios decorativos, como flores e almofadas; escolher uma música suave e envolvente; deixar o recinto à meia-luz; acender seu incenso preferido... Enfim, basta deixar sua imaginação fluir, colocar mãos à obra e aproveitar!

Em 10 passos

1 – Convide o parceiro para tomar um banho a dois, com muita espuma, sais aromáticos e óleos hidratantes. Na sequência, vista algo bem leve e fale para o seu amado fazer o mesmo.

2 – Se você optar por fazer a massagem primeiro, peça para seu parceiro deitar de barriga para cima.

3 – Dê início à sequência de movimentos subindo e descendo

pelas pernas dele, com toques leves e suaves. Pressione os músculos, com cuidado, utilizando as palmas das mãos para realizar movimentos circulares e fluidos, no ritmo da respiração.

4 – Passe para o abdômen, massageando toda a sua extensão, desde as regiões laterais até a área ao redor do umbigo. De acordo com o ritmo de sua respiração, alterne os movimentos entre gestos mais rápidos –e mais vagarosos.

5 – Massageie o esterno, o peito e os ombros. Com suavidade, faça movimentos leves e carinhosos, direcionando ao parceiro toda a sua energia amorosa.

6 – Finalize a primeira parte da sequência massageando os braços e, em seguida, peça para seu companheiro virar de bruços.

7 – Comece novamente, massageando as pernas em um movimento lento e suave de sobe-e-desce.

8 – Ao chegar à coluna, prepare-se para dedicar um cuidado maior às manobras. Massageie a coluna lombar realizando movimentos circulares com as palmas das mãos, exercendo um pouco de pressão, mas lembrando sempre de manter a delicadeza.

9 – Novamente, massageie mãos e braços, fazendo um pouco de suaves alongamentos nesses membros.

10 – Mais uma vez, vire o parceiro de frente e, para finalizar, ofereça um gostoso e prolongado cafuné, de cerca de dez minutos. Em seguida, não se esqueça de que agora é sua vez de receber uma gostosa massagem!

Fonte: Triada.com.br