

■ Indice

INTRODUZIONE	1
■ La Medicina Thailandese	2
■ I principi della Medicina Thailandese	4
■ Gli strumenti della Medicina Thailandese	5
Massaggio Tradizionale Thailandese (Nuad Bo Rarn)	5
Massaggio Thailandese con erbe (Luk Pra Kob)	8
Massaggio Thailandese del viso	9
Erboristeria Thailandese	10
Thai Yoga (Ruesri Dad Ton)	10
Massaggio Thailandese del piede	10
Massaggio Thailandese aromaterapico	11
Massaggio Thailandese per i bambini	11
Massaggio Thailandese per le donne	11
LE TECNICHE	13
■ Massaggio Tradizionale Thailandese	14
Tecniche di base	14
Il benessere dell'operatore	15
Manualità	15
Le tre regole d'oro	18
Posizione supina 1	20
1. Linee dei piedi	21
2. Linee interne delle gambe	22
3. Compressione della prima linea esterna della gamba	25
4. Compressione alternata della parte superiore del piede	26
5. Digitopressione delle linee esterne della gamba	26
6. Compressione della terza linea esterna della gamba	29
7. Compressione della prima linea interna della gamba	30
8. Bicicletta	31
9. Windsurf	32

10. Scollamento del polpaccio	33
11. Pressa	34
12. Allungamento del polpaccio	35
13. Allungamento della caviglia	36
14. Blocco circolatorio della gamba	36
15. Blocco circolatorio del braccio	37
16. Linee interne del braccio	38
17. Linea esterna del braccio	39
18. Linee della mano	40
19. Palmo della mano	41
20. Uncino	41
21. Scrocchiamento delle dita	42
Posizione prona	43
22. Linea posteriore della gamba	44
23. Camminata sulle cosce	46
24. Allungamento del quadricipite	47
25. Allungamento del piede	48
26. Compressione della schiena a farfalla	48
27. Linee della schiena	50
28. Compressione alternata	52
29. Cobra	53
30. Mezza locusta	53
Posizione laterale	54
31. Linea della sciatica	54
32. Linea della spalla	56
33. Compressione della linea esterna del braccio	58
34. Prima e seconda linea cervicale	59
35. Torsioni laterali	60
Posizione supina 2	62
36. Linee superiori del piede	62
37. Slegamento dei piedi	63
38. Dondolo	64
39. Mezzo dondolo	65
40. Flessioni delle gambe	66
Posizione seduta	69
41. Linea delle scapole	70
42. Linee del trapezio	71
43. Linee del collo	73
44. Punti della cervicale	76
45. Compressione del trapezio	77
46. Estensioni del collo	78
47. Torsione in posizione seduta	79
48. Estensioni della schiena	80

49. Allungamento delle spalle	82
50. Torsione a schiena diritta.....	84
51. Arco.....	85
52. Compressione della schiena con gli avambracci.....	86
■ Tecniche terapeutiche Royal Style.....	87
Tecniche di base.....	88
Sequenza per la parte inferiore del corpo.....	89
Gamba.....	89
Schiena.....	92
Anca.....	94
Addome.....	96
Sequenza per la parte superiore del corpo.....	98
■ Massaggio Thailandese con erbe.....	100
Preparazione.....	100
Applicazione.....	101
Posizione supina 1.....	102
Gamba opposta.....	102
Gamba vicina.....	103
Posizione laterale.....	105
Posizione prona.....	108
Posizione seduta.....	110
Posizione supina 2.....	112
■ Massaggio Thailandese del viso.....	113
1. Detersione.....	114
2. Scrub.....	117
3. Massaggio.....	118
4. Punti di pressione.....	120
5. Compresse di erbe (o panno freddo).....	123
6. Maschera.....	124
7. Tónico.....	126
 Bibliografia e indirizzi utili.....	 127
Ringraziamenti.....	128