



MARTELLATE DI BENESSERE

*Il massaggio
Tok Sen,
antico trattamento
thailandese*

Pietre calde, cristalli, tamponi di erbe, coppette, bambù sono alla base di massaggi piuttosto comuni nelle spa, ma martello e scalpello sono decisamente insoliti. Il massaggio Tok Sen (dove tok significa "colpire" e sen fa riferimento alle linee meridiane del corpo) può a prima vista intimorire, tanto è vero che in Italia non è diffuso. Il trattamento ha tuttavia origini molto antiche e al tempo stesso umili: nasce nella Thailandia del nord e veniva praticato dai contadini per sgranchire i muscoli dopo una lunga giornata di lavoro nelle risaie. Oggi è diffuso in tutto il paese.

Il massaggio è total body e si avvale di un martello (chiamato Limb) e di uno scalpello (Khone) in legno, la persona che si sottopone al trattamento resta vestita e dura circa un'ora. I colpi devono essere di intensità variabile e vengono eseguiti dalla testa ai piedi, evitando martellate dirette alle ossa e sulla colonna vertebrale, ma focaliz-

zandosi su punti specifici, i meridiani yin e yang (12 + 8) del corpo, secondo le indicazioni della medicina cinese. I meridiani vengono considerati canali di energia che a volte possono chiudersi per problemi a livello fisico o psichico. L'efficacia del trattamento è dovuta non solo ai colpi ma alle vibrazioni: una sorta di eco interna che il bravo terapeuta dovrebbe riconoscere.

Più infatti il suono prodotto è cupo e più il "blocco" risulta intenso. Il movimento effettuato con lo scalpello con due punte di dimensioni diverse viene eseguito in modo diagonale e con colpi a breve intermittenza. Il rumore è secco ma non troppo forte, tanto che il ritmo può risultare ipnotico.

Il Tok Sen aiuta a risolvere il mal di schiena, dolori cervicali o posturali, a spalle e gambe e può essere considerato stimolante, dunque dà una sferzata di energia. La particolarità è che al termine le reazioni possono essere in alcuni casi molto forti: c'è chi si mette a piangere (non dal dolore), chi sente l'impulso di urinare, rimettere o avverte dentro di sé un'energia sessuale improvvisa. Non c'è nulla di strano in tutto ciò, dato che la stimolazione dei punti energetici può anche avere queste conseguenze. Il risultato finale? Ci si sente bene, quasi liberati da nodi che stringevano il nostro corpo, pronti ad affrontare una lunga serata o una giornata di impegni lavorativi.

Dove si può provare in Italia? A Milano presso Alma Matters, dove viene anche insegnato (www.almamatters-milano.com), a Venezia (Lanna Gaia, www.lannagaia.com) o a Genova (Shivago, www.ttm.it).