




Home [\(\)](#) / Antiche discipline orientali riproposte alle Terme di Roma (antiche-discipline-orientali-riproposte-alle-terme-di-roma.html)

Mi piace [Condividi](#) 16

## ANTICHE DISCIPLINE ORIENTALI RIPROPOSTE ALLE TERME DI ROMA

 Pubblicato: 09/07/16 14:07 da Antonio Lenoci



Risalgono al XIX secolo le analisi chimiche sulle **Acque Albule** che vedono nella presenza dello zolfo il potente antibatterico naturale ad effetto antinfiammatorio che caratterizza il termalismo del centro Italia.

Le acque scaturiscono dai laghi **Regina e Colonnelle**, a nord della via Tiburtina. **Sulfuree ed ipotermali**, il loro nome fu dato nell'antichità a causa del colore biancastro. Dal latino *albula* è l'acqua di colore bianco, un effetto cromatico dovuto all'emulsione gassosa: "*Si forma in superficie - spiegano gli esperti - quando, al diminuire della pressione, si liberano anidride carbonica e idrogeno solforato prima disciolti nell'acqua*". La portata è di circa 3.000 litri al secondo ad una temperatura di 23°C costante tutto l'anno.

Il **Nuovo Centro Termale**, completamente rinnovato, propone diversi tipi di percorsi benessere "*Per il vostro benessere e i vostri momenti di relax le Terme di Roma dispongono di un centro benessere con: sauna, bagno turco, vasche kneipp, doccia aromatizzata, piscina termale riscaldata e zone relax in cui lasciar decantare gli effetti benefici dei trattamenti*" assicura lo staff.

**Di particolare interesse per gli ospiti risulterebbe il percorso dei trattamenti ispirati alle discipline orientali. Tra queste la Direzione mette in evidenza il **Sanshui Therapy: il massaggio del benessere che, eseguito adottando****

## ***antiche tecniche orientali con l'ausilio di profumi e sacchetti contenenti erbe speziate, svolge una azione riequilibrante delle funzioni psico fisiche.***

C'è poi il **Ki Harmony**: un massaggio di benessere e di bellezza corpo basato su tecniche cinesi ancestrali utilizzando prodotti cosmetici capaci di far sviluppare beta endorfine alla pelle trattata e, quindi, sensazioni di rilassamento. Il metodo prevede: stretching, digitopressioni, lavoro sui meridiani energetici che rilassa il corpo e lo spirito, tecnica modello di riferimento nel campo del benessere.

Antica tecnica di manipolazioni di origine indiana, il **massaggio ayurvedico**, è utile per la detossinazione del corpo nonché per il ripristino dell'equilibrio energetico. Può essere eseguito a due mani da un operatore o a quattro mani da due operatori.

**Shirodara** è poi il massaggio derivante dalla medicina ayurvedica effettuato versando olii sulla fronte in prossimità del "terzo occhio".

La **riflessologia plantare** poi è il metodo basato sulle corrispondenze precise tra organi e punti di riflesso situati nel piede, localizzabili grazie alla divisione in zone. Lavorando sulle zone di riflesso con il massaggio e la pressione si contattano le parti del corpo corrispondenti.

Definito **Vietnamita** il massaggio dolce, risulta particolarmente rilassante, allentando le tensioni muscolari. *"La ricchezza di manovre permette di alleviare parecchi disturbi comuni quali problemi di cervicalgia, mal di schiena, rigidità muscolare e articolare, donando un senso di benessere globale. Le numerose manovre si alternano con fluidità per distendere, tonificare, stimolare la circolazione e rivitalizzare tutto l'essere"* è la spiegazione dei maestri..

La combinazione di esercizi di stiramento e scioglimento dei muscoli e delle articolazioni, chiamato **Yoga Thailandese**, combina esercizi di respirazione e rilassamento, permettendo di aumentare l'elasticità muscolo-tendinea.

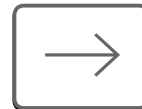
Infine ci sono le proposte riguardanti lo **Shatsu Tradizionale e Shatsu Zonale**, tecnica efficace per riequilibrare l'insieme psico-somatico.

Il primo si basa sulla Medicina Tradizionale Cinese, una delle tecniche più potenti per aiutare l'organismo a ripristinare un equilibrio profondo, indispensabile al mantenimento della salute. "Avvicinarsi ai ritmi della natura che sono armoniosi e regolari aiuta a mantenere in equilibrio l'essere umano. In realtà il quotidiano induce alterazioni e destabilizzazioni, che fanno accumulare distonie fisiche, mentali ed emotive alterando lo stato di salute.

Il secondo massaggio si fonda sul concetto della "parte per il tutto", trattando una sola zona, l'intero corpo ottiene i benefici.

## Rainbow MagicLand

Biglietti Online a partire da 24€. Risparmia Acquistando Online!



### TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



(/i-trattamenti-termali-piu-strani-in-giro-per-il-mondo.html)

**I 10 trattamenti termali più strani in giro per il mondo (/i-trattamenti-termali-piu-strani-in-giro-per-il-mondo.html)**



(/7-tramonti-alle-terme-che-ti-lasceranno-senza-fiato.html)

**7 Tramonti alle Terme che ti lasceranno senza fiato (/7-tramonti-alle-terme-che-ti-lasceranno-senza-fiato.html)**