

## MASAJE PARA EL INSOMNIO

Para las personas con insomnio, el masaje Tok Sen Thaiandés es una opción inmejorable para conciliar un sueño de calidad por que cuando no se duerme aparece la ansiedad, envejecimiento, las glándulas suprarrenales no secretan, y se entra en un estado de irritabilidad. En Ayurveda diríamos que el Vata está descompensado dada la gran hiperactividad, movimientos y pensamientos.

El martilleo del Tok Sen se aplica de forma rítmica desde los pies para ir siguiendo las líneas Sen hasta llegar a la cabeza. Es crucial masajear ambos extremos del cuerpo para que facilite el sueño profundo. La acción del martillo es sobre las fascias permitiendo desmembrarse del nivel óseo y produciendo un efecto somnoliento gracias al sonido y vibración producida en cada martilleo

El martillo está hecho de madera de pulpa de tamarindo y fue desarrollado y expandido por los monjes budistas