

SvD



FOTO: MALIN HOELSTAD

Tibetansk facelift på Yogamama på Östermalm.

Avspänd skönhet

Publicerad: 12 mars 2011, 00.01. Senast ändrad: 12 mars 2011, 13.57

ORIENTEN. Det kan vara lätt att gå vilse bland olika asiatiska skönhetsbehandlingar. Här är en guide till fem kulturers inriktningar och filosofier som erbjuds av salonger i Stockholm.

Fria meridianer i kinesisk lära

En kinesisk skönhetsbehandling kombinerar traditionell kinesisk medicin med skönhetsvård. I traditionell kinesisk medicin är människan en helhet. Organen är sammanbundna med energimeridianer. Förutsättning för hälsa och skönhet är fritt flöde i meridianerna. Det yttre speglar det inre.

Behandling: Ansiktsbehandling.

Behandlingen består av undersökning, rengöring, peeling, mask, och att läkaren trycker på särskilda punkter i ansiktet, på huvudet, i nacken, på axlarna. Det används inte akupunktur nålar utan läkaren trycker istället med fingrarna.

– Huden blir finare, mer elastisk. Behandlingen kan också hjälpa mot spända käkar, axlar och nacke och behandla sömnlöshet och huvudvärk, säger Dr Yanan på Kinesisk medicin vårdcentral.

Pris: En skönhetsbehandling på Kinesisk medicin vårdcentral tar cirka 60 min och kostar 600 kr.

www.kinesiskvardcentral.se

Indisk avslappning

Även den indiska urgamla hälsoläran ayurveda står för en helhetssyn på kropp, själ och sinne. I ayurveda styrs människan av tre grundläggande principer: doshor. Varje individ består av en unik kombination av doshorna, ”vata”, ”pitta” och ”kapha”. Ayurveda strävar efter att skapa balans mellan en persons doshor. I skönhetsbehandlingarna använder man naturprodukter som örter, eteriska oljor, växtserum och olika massagetekniker.

Behandling: Shirodara, en anti-stress-behandling som sägs lugna nervsystemet genom att ljummen olja sakta får rinna över pannan.

Ger djup avslappning för både kroppen och själen. Ger även en upplevd antiryneffekt.

Prisexempel: 590 kr för 45 min på Indika Ayurveda Akuten.

www.indika.se

Ett tibetanskt lyft

Har sitt ursprung i tibetansk medicintradition och har effekt på både ansikte och kropp. I tibetanskt ansiktslyft bearbetas reflexzoner, meridianer och akupunkter, en behandlingsform hämtad från tibetansk medicin.

Behandling: Tibetansk facelift. Ger bäst resultat om man tar fyra behandlingar.

Varje delbehandling inleds med en massage som stimulerar blodtillförseln. Ytterhuden blir mjuk och elastisk och får lyster. Hårbotten bearbetas på samma sätt. Därefter sker djup muskelmassage av olika delar av ansiktet.

Cirkulationen ökar, slaggämnen rensas bort och hud och bindväv syresätts. Sedan är det dags för en lyftande och stärkande oljemassage av dekolttage, axlar, nacke, hals, öron och ansikte. Massagen avslutas med lymfdränage som sägs rensa ut gifter.

– Zoner och akupunkter bearbetas vilket stimulerar de inre organen och hela kroppen får en energikick. Gamla spänningar släpper, ansiktet vitaliseras. Ansiktsuttrycken blir ledigare, säger Anna Lindström, naturkosmetisk hud- och skönhetsterapeut på Yogayama.

Prisexempel: På Yogayama kostar ett paketpris om fyra behandlingstillfällen à 75 min 3200 kr. Endast en gång kostar 900 kr.

www.yogayama.se

Thailändsk stretch

Den asiatiska må-bra behandling som är mest utbredd i Sverige. Man behöver inte leta länge för att hitta thailändsk fotmassage, oljemassage, örtmassage men framför allt den mest utbredda ”nuat phaen boran” – thaimassage för kroppen.

Behandling: Thaimassage har influenser från indisk yoga och kinesisk traditionell medicin.

Den är jämförelsevis rätt hårdhänt och mindre kladdig eftersom massagen sker utan oljor. Massören stretchar ut muskler och leder med hjälp av fingrar, händer, fötter, knän och armbågar. Syftet är att kroppens energi ska flöda fritt i energilinjerna.

Thaimassage kallas ibland för den lates yoga eftersom massören strechar ut kroppen i yogaliknande rörelser utan att man själv behöver anstränga sig.

Prisexempel: Royal thai massage kostar 400 kr för 60 min.

www.thaimassageguiden.se

Indonesien

Indisk ayurveda och kinesisk medicin. Man använder teurapeutisk olja och massagen får igång cirkulationen.

Behandling: Indonesisk hälsomassage. En djupgående, oljebaserad massage. En kombination av långa strykningar och tryck.

Prisexempel: 600 kr för 60 min på STHLM-massage. Prova på pris för nya kunder 350 kr.

www.sthlm-massage.se

MARIA LINDÉN
mode@svd.se

Sök & boka flyg

Charter

Sista minuten

Hotell

Hyrbil

Flyg från:

Till:

Typ av biljett:

Antal vuxna:

1 vuxen

Fortsätt din sökning