



В Японии набирает популярность оригинальная гимнастика. Теперь офисные работники вместо того, чтобы снимать стресс в барах после долгого рабочего дня, всё чаще предпочитают терапию «отону маки», или пеленание взрослых.

Людей заматывают в большие отрезки дышащей ткани, словно в коконы, после чего они лежат со скрещёнными ногами и слегка раскачиваются, будто ребёнок в колыбели.

Такая терапия особенно популярна у женщин, ведь изначально она задумывалась как практика восстановления женского организма в послеродовой период, способная снять напряжение в мышцах и суставах.

Новая гимнастика пришлась по вкусу японским трудоголикам, которые после долгой сидячей работы часто испытывают проблемы с позвоночником. После сеанса они чувствуют себя настолько хорошо и безмятежно, будто побывали в утробе матери. «Я ощущала прилив тепла, – рассказывает одна японка. – Никогда такого не переживала, это сложно описать».

Получасовой сеанс процедуры для взрослых стоит 3240 иен (1700 рублей).