

thai masaža

Tradicionalna tajlandska masaža



Spinal Twist istezanje

Tradicionalna thai masaža dio je tradicionalne thai medicine koja u sebi osim znanja masiranja ujedinijuje i specifične yogi vježbe kao i upotrebu ljekovitih biljaka. Zbog toga se masaža uglavnom i kombinira sa ostalim granama tradicionalne tajlandske medicine

stalnog usavršavanja i uvođenja novih pokreta. Tradicionalna thai masaža dio je tradicionalne thai medicine koja u sebi osim znanja masiranja ujedinijuje i specifične yogi vježbe kao i upotrebu ljekovitih biljaka. Zbog toga se masaža uglavnom i kombinira sa ostalim granama tradicionalne tajlandske medicine.

Povijest tradicionalne tajlandske masaže

Znanje tradicionalne tajlandske masaže prenosilo se isključivo usmenom predajom, s generacije na generaciju. To



Istezanje leđa

Tradicionalna tajlandska masaža jedna je od trenutačno najtraženijih masažnih tehnika u svijetu. Kod nas je još relativno nepoznata, ali to će se najvjerojatnije promi-

jeniti tijekom sljedeće dvije do tri godine.

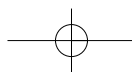
Nastala je pod utjecajem kineskih i indijskih masažnih tehnika. Počela se primjenjivati prije više od tisuću godina, a današnja tehnika rezultat je proučavanja njenih rezultata i

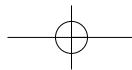
Tajlandska masaža radi se na strunjači što je razlikuje od većine ostalih masažnih tehnika. Druga velika razlika je odjevenost klijenta – naime, on ima na sebi odjeću od tankih, prirodnih materijala i masira se preko te odjeće. Ako bismo htjeli ukratko opisati ovu predivnu tehniku u jednoj rečenici mogli bismo reći da je to pasivna yoga, spoj masaže s jogom.

Temelji thai masaže su pažljivo dozirani pritisci po energetskim točkama koje prate posebne Sen Sib linije, te zahvati kojima se istežu pojedini dijelovi tijela. Cilj je prije svega uklanjanje energetskih blokova i pojačavanje protoka energije.

Sen Sib – 10 glavnih energetskih linija u tradicionalnoj tajlandskoj masaži

Sen Sib predstavlja 72.000 kanala tjelesne životne energije koja teče kroz cijelo tijelo. Pravilna tehnika primjenjivanja pritiska na ove linije pomaže održavanje ravnoteže životne energije kroz tijelo i um. Svaka linija ima različit smjer i put kroz tijelo, a zajedničko im je polazište: otprilike 2 prsta ispod površine abdomena oko pupka. Tijekom masaže prate se točke pritiska koje leže na Sen Sib linijama. U fiziološkom smislu, pritisak na ove točke stimulira cirkulaciju, osjet, mobilnost i fleksibilnost tijela, te pomaže u relaksaciji.





a saža

■ Piše: Iva Šklempe, viši fizioterapeut, instruktorka thai masaže



*Istezanje stražnjeg dijela
natkoljenice i glutealnih mišića*

je bio jedini način prenošenja znanja, jer Tajlandci nisu imali vlastito pismo do prije skoro tisuću godina. Zbog toga su prvi dokumenti o masaži nastali tek u 13. stoljeću kada je kralj Ramkhamhaeng uveo tajlandsko pismo. Kralj Rama I. obnovio je stari hram u Bangkoku po imenu Wat Pho gdje je danas jedna od najpoznatijih škola tajlandske masaže. Na hramu se i danas mogu vidjeti recepture njihove narodne medicine, kao i brojne skulpture koje prikazuju jogi vježbe.

U 19. stoljeću tamo se osniva prvo sveučilište gdje se organizirano podučava tradicionalna tajlandska medicina, pa tako i thai masaža. Malo nakon toga nastaje i prvi udžbenik tajlandske masaže. Danas se tajlandska masaža podučava na

brojnim državnim i privatnim školama. Najbolje i najpoznatije škole nalaze se na sjeveru Tajlanda, a uglavnom su stacionirane u Chiang Maiu, drugom najvećem gradu u Tajlandu.

Vrste tradicionalne tajlandske masaže

Razlikuju se dvije osnovne vrste tradicionalne tajlandske masaže: narodna i kraljevska. Osim toga, često se može čuti i podjela thai masaže na sjeverni i južni stil. Sjeverni stil je nešto manje agresivan od južnog, no time i sigurniji i prihvatljiviji za zapadnjake.

Narodna tajlandska masaža uobičajena je vrsta masaže, a karakterizira je korištenje svih dijelova maserova tijela za masažu. Koriste se prsti, cijela ša-

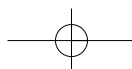
ka, podlaktica, lakat, koljena, stopala kao i težina vlastitog tijela. Koriste se svi položaji tijela: na leđima, na trbuhu, na boku, te sjedeći položaj. Njena osnovna značajka je bliži kon-

takt sa klijentom nego kod kraljevske thai masaže.

U kraljevskoj thai masaži maser koristi samo šaku, nalazi se na maksimalnoj udaljenosti od



Side Twist istezanje



thai masaža



Istezanje Ahilove tetive



Istezanje gornjih vlakana trapeznog mišića

klijenta i ne masira klijenta u položaju na trbuhu. Kod te vrste masaže ne primjenjuju se ni istezanja. Danas se ta tehnika koristi samo za članove kraljevske obitelji kao i kod tretiranja teških bolesnika.

Smjernice izvođenja tajlandske masaže

Thai masaža nije za svakoga. Kao i kod svake druge vrste masaže potrebno je uvijek

provjeriti postoje li neke zdravstvene kontraindikacije za izvođenje masaže, pogotovo za neke agresivnije pokrete istezanja. Problemi s kralježnicom često mogu biti kontraindikacija za izvođenje nekih pokreta. Maser uvijek usklađuje disanje klijenta sa pokretima koje izvodi, kao i sa svojim disanjem. S obzirom da se thai masaža bazira na akupresurnim točkama promjena između pritiska s

točke na točku treba teći povezano, bez nepotrebnih prekida.

Bitno je da klijent pruži povratne informacije o masaži, posebno o jačini pritiska. On mora biti dosta jak, ali ne i neugodan. Klijent koji trpi bolove ne može se osjećati ugodno i neće ponovno pokloniti svoje povjerenje. Tradicionalna tajlandska masaža u pravilu započinje kratkom molitvom i meditacijom, makar se to može prilagoditi svjetonazoru i kulturi masera i klijenta.

Učinci tradicionalne tajlandske masaže

Thai masaža ima učinke na nekoliko tjelesnih sustava. To je prije svega krvožilni sustav. Rezultat tajlandske masaže je poboljšana cirkulacija i zagrijavanje tkiva. Masirano područje postaje bolje prokrvljeno što pridonosi boljem transportu hranjivih tvari u stanicu i otpadnih tvari iz stanica. S obzirom da je djelovanje masaže opuštajuće posljedica toga je i smanjenje broja srčanih otkucaja.

Masaža djeluje i na mišićni sustav: poboljšava elastičnost mišića i tetiva, smanjuje mišićnu napetost i opušta tetive. Na živčani sustav djeluje opuštajuće i time pridonosi oslobađanju od stresa. S obzirom da tijekom masaže klijent duboko diše prilikom istezanja ona djeluje i na funkciju disanja. Uz sve to ne treba zaboraviti niti poboljšavanje peristaltike crijeva, te prevenciju loše probave kao posljedicu masaže trbuha.

Kontraindikacije izvođenja tajlandske masaže

Kao i svaka masažna tehnika i ova ima svoje kontraindikacije i ograničenja. To je vrlo bitno poštivati, jer se inače može pogoršati neke zdrav-

Impuls d.o.o.
Studio za masažu i
manualnu terapiju
Ilica 128, Zagreb
Tel: 01/3768-264
Mob: 091/5082-854
info@studioimpuls.net
www.studioimpuls.net

stvene poremećaje i naštetiti klijentu. Kao i kod svih masažnih tehnika i ovdje se kontraindikacijom smatraju povišena tjelesna temperatura, akutne ozljede i upalna stanja mišića, frakture kostiju, dislokacije zglobova, problemi s venama i zarazne bolesti kože.

Poseban oprez potreban je i kod kroničnih bolesti poput dijabetesa, srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka, te malignih oboljenja. Također, kod trudnoće postoje neka ograničenja u izboru položaja i hvatova.

Bitna kontraindikacija je i intoksikacija klijenta alkoholom ili drogama. S takvim klijentom nije moguće komunicirati na

Razlikuju se dvije osnovne vrste tradicionalne tajlandske masaže: narodna i kraljevska. Osim toga, često se može čuti i podjela thai masaže na sjeverni i južni stil. Sjeverni stil je nešto manje agresivan od južnog, no time i sigurniji i prihvatljiviji za zapadnjake.

pouzdan način, a povratne informacije kod ove vrste masaže vrlo su bitne.

Kod svake vrste masaže, pa tako i ove, pravilo broj jedan je da se masažu mora prilagoditi psihofizičkom stanju klijenta. Nikad ne treba upotrebljavati pritisak i položaje koji izazivaju bol i neugodu. Ukoliko se sumnja da klijent ima ozbiljnijih zdravstvenih problema korisno ga je uputiti nadležnom stručnjaku. **W**



Istezanje gornjeg dijela tijela povlačenjem