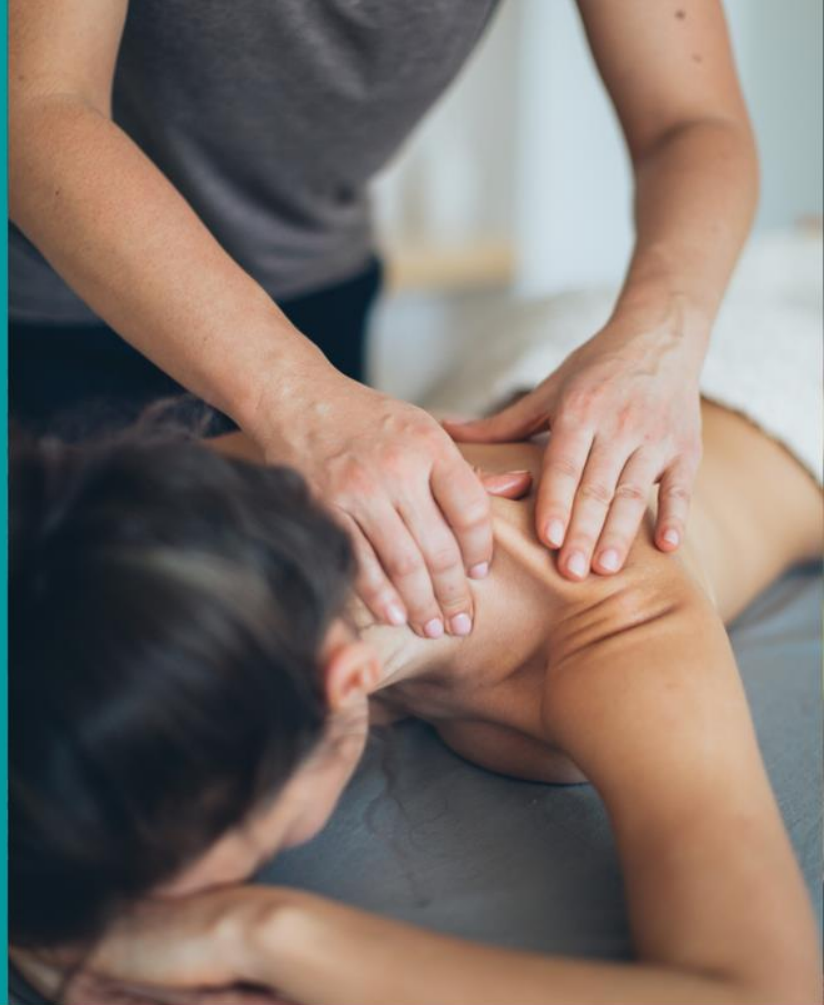




Tailandietiškas masažas



Tailandietiško masažo istorija

Thai masažas atsirado Indijoje daugiau nei prieš 2500 metų, kurio įkūrėjas buvo Budos gydytojas Jivaka Kumar Bhaccha.

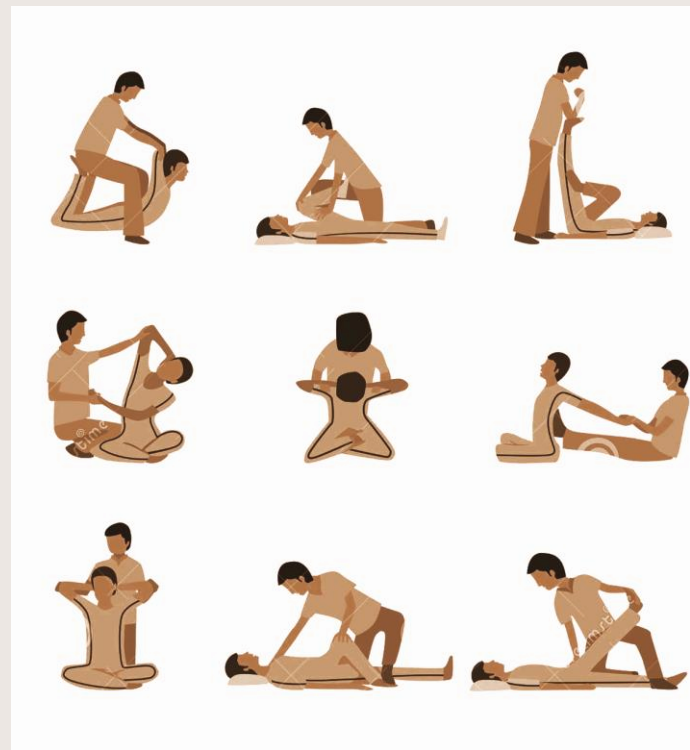
Indijos ajurvedinio masažo metodai palaipsniui buvo susieti su kinų tradicine medicina ir tapo Thai medicinos komponentais Tailande.



Kas yra Tailandietiškas masažas?

Thai masažas yra viena iš keturių tradicinės Thai medicinos šakų. Masažas apima įvairias jogos stiliaus pozicijas, kombinuojamas su statiniais tempimais bei giliais spaudimais. Taip pat naudojamas galūnių, pirštų, ausų patraukimas, vaikščiojimas ant masažuojamojo nugaros.

Masažas atliekamas ant stangraus čiužinio. Masažuojamasis dėvi laisvus medvilninius drabužius, aliejai nenaudojami.

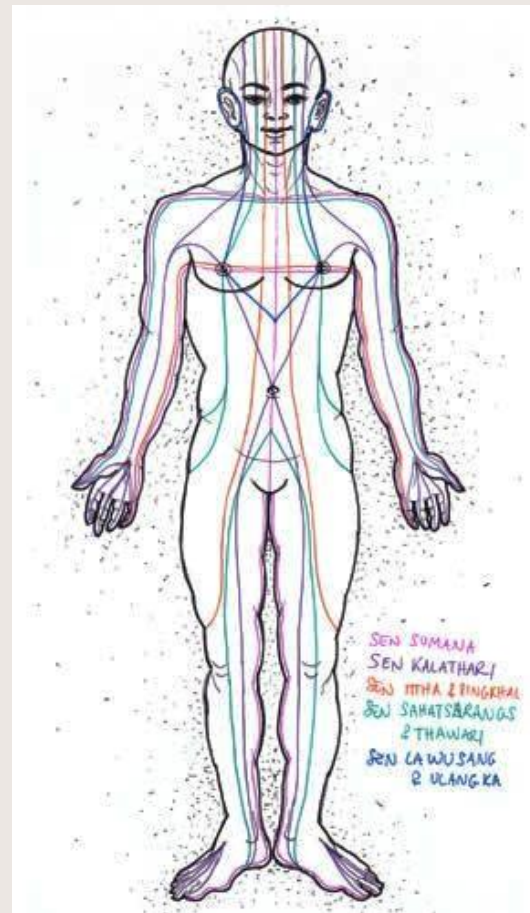


Sen linijų sistema

Thai masaže naudojama kūno energijos linijų Sen sistema. Žmogus turi 72 000 Sen energijų linijų, kurios iškloja visą kūną. Išskiriamos 6 pagrindinės energijos linijos kojose ir rankose, 4 linijos nugaroje, pėdose ir plaštakose. Nėra sutariama dėl tikslios Sen linijų vietos.

Sveikatos sutrikimai atsiranda užsiblokavus linijoms, o joms atblokuoti naudojama spaudimo metodika. Pagrindinis spaudimas atliekamas rankų pirštų nykščiais, tačiau naudojami ir delnai, dilbiai bei alkūnės.

Tailando Sen linijos Kinijoje vadinamos Chi, Japonijoje - Ki, o Indijoje - prana.



Kaip atliekamas tailandietiškas masažas?



Tradicinio tailandietiško masažo metu specialistai naudoja rankas, nykščius, alkūnes, dilbius, kartais net kojas, kad sumažintų raumenų įtampą.



Tempimo, judesio ir spaudimo deriniai skiria tajų masažą nuo kitų masažo rūšių.



Masažo metu stimuliuojami biologišškai aktyvūs taškai.



Tailandietiško masažo kontaindikacijos

- Širdies ar vainikinių arterijų ligos
- Trombozė
- Aukštas kraujospūdis
- Stuburo nukrypimai, įskaitant osteoporozę ir neurologines ligas
- Jei neseniai klientui yra atlikta operacija
- Atviros ar kraujuojančios žaizdos
- Esant odos nudegimams
- Sergant onkologinėmis ligomis



Tailandietiško masažo poveikis

- Sumažina nugaros skausmus
- Palengvina raumenų skausmus ir spazmus
- Padidina judesio lankstumą ir amplitudę
- Skatinti kraujotaką
- Didina energijos kiekį
- Nusiramina nervų sistemą

Mitai apie tailandieštišką masažą

- “Žmogus, atliekantis tailandietišką masažą, turi būti fiziškai stiprus”
- “Tailandietiškas masažas yra skausmingas”
- “Tailandietiškas masažas gali būti išmokstamas per labai trumpą laiką”
- “Kliento lankstumas yra būtinas, siekiant atlikti tam tikrus tailandietiško masažo judesius”
- “Tailandietiško masažo pagrindą sudaro tempimo pratimai”



<https://www.youtube.com/watch?v=SG3qDnJVaRg>

