

TRADIČNÍ THAJSKÁ MASÁŽ (thajsky NUAD PHAEN BORAN)

je stará 2,5 tisíce let. Její počátky však nespádají do Thajska ale do Indie, do období vlády krále Magadha Bimbisara. Za legendárního otce thajské masáže je považován králův osobní lékař a blízký přítel Buddha severoindický lékař Jivaka Kumar Bhaccha. Do oblasti dnešního Thajska se umění tradiční thajské masáže rozšířilo společně s buddhismem ve 3. - 2. století před Kristem.

Thajská masáž tradičně začíná tichou meditativní modlitbou s prosbou o úlevu a zdraví pro masírovaného a i nadále se odvíjí v meditativním duchu. Ošetření probíhá na měkké podložce umístěné na podlaze. Klient je oblečen ve volném pohodlném oděvu. Tradiční procedura thajské masáže zahrnující celé tělo trvá 2 - 3 hodiny a dosahuje hlubokého a dlouhodobého účinku. Masáž začíná v poloze na zádech rytmickým houpavým pohybem rukou maséra po nohou masírovaného a postupně pokračuje uvolňující prací na energetických liniích a reflexních bodech a dále protahujícími cviky (streči), díky nimž bývá někdy nazývána "Jógová masáž". Jemné uvolňující tlaky předcházejí náročnějším protahovacím cvikům. Vaše tělo se tak pomalu a postupně, bezbolestně uvolňuje a protahuje. Masér používá téměř celého těla (prsty, dlaně, lokty, kolena, chodidla...) ale jeho doteky jsou vždy cílené a není používáno násilné manipulace. Thajská masáž Vás mile udiví variacemi masérských hmatů, účinnými protaženími a opravdovým pocitem uvolnění.

ÚČINKY THAJSKÉ MASÁŽE:

Důmyslnou kombinací důkladného uvolnění svalstva a kloubů s aktivací energetických drah a akupresurních bodů dochází k odstranění energetických blokády, uvolnění svalového napětí, k výraznému prokrvení všech tkání a povzbuzení imunitního systému. Zvyšuje pohyblivost těla, odstraňuje únavu, bolest a ztuhlost kloubů, napomáhá vylučování toxinů, povzbuzuje činnost vnitřních orgánů, posiluje nervový systém, podporuje celkovou relaxaci a obnovuje pocity zdraví a pohody. Výsledkem je uvedení energetického systému do rovnováhy, obnovená fyzická vitalita a svěží duchovní jas.

Nejvýznamnější účinky thajské masáže:

Pohybový systém:

masáž uvolňuje svaly a šlachy po zvýšené námaze , odblokovává ztuhlá záda, zvyšuje rozsah kloubní pohyblivosti

Nervový systém:

masáž stimulací vybraných reflexních bodů ovlivňuje stav celého organismu, působí při únavě, nespavosti, bolestech hlavy, migrénách

Trávicí systém:

masáž urychluje metabolismus a vylučování odpadních toxických látek z těla, ulevuje při zácpě

Oběhový systém:

masáž zlepšuje prokrvení a lymfatický oběh

Psychika:

napomáhá k relaxaci, uvolnění, uklidnění a odpočinku, při pocitech nezvládnutelného stresu, nervozitě, vzteku, přepracování, depresích

Indikace (kdy je masáž vhodná):

- při celkové únavě
- při bolestech svalů, šlach a kloubů z přetížení
- po zvýšené námaze
- při pocitech nezvládnutelného stresu

Kontraindikace (kdy je masáž nevhodná)

- při akutní nemoci
- při výskytu kožních onemocnění velkého rozsahu
- bezprostředně po větším jídle
- okamžitě po extrémní námaze
- po konzumaci alkoholu

Několik doporučení, která přispívají k hlubšímu účinku masáže:

Před masáží

- Nejezte cca dvě hodiny před masáží.
- Sundejte si všechny šperky, zejména z míst, která budou masírována.
- Masáž se provádí v pohodlném, vzdušném oblečení, protože v průběhu masáže dochází k hlubší relaxaci organismu a tím k ochlazení těla.
- Vhodný oděv si prosím přineste s sebou.

Po masáži

- Pro zachování a prohloubení účinku je dobré počkat se sprchováním či koupelí alespoň 2 hodiny po ukončení masáže.
- Rovněž je dobré nespěchat s konzumací jídla nebo volit lehkou stravu. Po jídle je energie přirozeně využívána především na trávení potravy a procesy energetického vyrovnávání vyvolané masáží se mohou zpomalit nebo zcela zastavit.
- Po masáži je doporučeno více pít aby organismus mohl vyloučit uvolněné toxiny
- Je možné, že se budete po masáži cítit ospalí. V takovém případě je vhodné jít spát a nechat své tělo dále regenerovat ve spánku.
- Pokud se budete cítit povzbuzeni a budete pomaleji usínat, není důvod k obavám.

Pokud se po thajské masáži dostaví pocity zvýšené únavy, nejedná se o nic nezvyklého - masáž vyvolala očistné a regenerační procesy a svaly pracovaly způsobem, na který v běžném životě nejsou zvyklé... Tělesná únava, zpravidla do druhého dne odezní. S pravidelnou návštěvou masáží tyto projevy zcela zmizí.

Thajskou masáž je možno přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu tělesnému i psychickému stavu klienta. V případě potřeby může být doplněna dalšími tradičními a osvědčenými prostředky péče o tělo jako je například baňkování, Dornova metoda apod.