

Ministrstvo za javno zdravje Kraljevine Tajske

Inštitut za tradicionalno tajsko medicino

in

Oddelek za razvoj tajske tradicionalne in alternativne medicine

www.ittm.or.th

Nuad Thai - Tajska masaža

Nuad Thai – modrost tajske manualne terapije

Za pravo tajsko masažo je potreben tajski maser!

Tajska masaža (Nuad Thai) je del dragocene zakladnice tradicionalne tajske medicine, ki je že stoletja neločljivi del tajske kulture. Tajska masaža je nacionalna veda in umetnost manualne medicine. Človeško topli in skrbni pristop tajskega maserja do stranke je holističen (celosten) in upošteva tako telo kot duha stranke ter okolje iz katerega le-ta prihaja.

Tajska masaža dandanes postaja čedalje bolj popularna ne le v svoji domovini ampak globalno. Na svetovnem spletu je mogoče najti vek kot sto tisoč spletnih strani, ki ponujajo storitve tajske masaže.

Obstajata dva tipa tajske masaže.

Prva je t.i. »ljudska« masaža (Nuad Chaleisak), ki se je razvila med navadnimi prebivalci mest in vasi. Pri tej vrsti masaže maser pri izvajanju masaže uporablja celotno telo. Drugi masažni stil je t.i. »dvorna« masaža (Nuad Raschamnak), ki se je razvila na kraljevem dvoru in je bila namenjena izključno za člane kraljeve družine in visokega plemstva. Pri tej tehniki maser za masažo ne sme uporabljati kolien, komolcev in stopal, ker se tako ravnanje pri stiku z dvorom smatra za nespodobno. Prav tako maser ne sme stati nad stranko.

Ključne razlike med »dvorno« masažo in »ljudsko« masažo.

»Ljudska« masaža (Nuad Chaleisak):

- Maser pri masaži uporablja vse telesne dele.
- Pristop do stranke ni podvržen strogemu protokolu.
- Masaža se prične pri podplatih.
- Položaj maserjevih rok ni podvržene strogemu protokolu.
- Stranka lahko leži na trebuhu.

»Dvorna« masaža (Nuad Raschamnak):

- Maser pri masaži uporablja samo roke.
- Maser se okrog stranke giblje samo po kolenih.
- Masaža se običajno prične pri kolenih.
- Maserjeve roke so vedno iztegnjene.
- Stranka ne sme ležati na trebuhu.

Sen Sip – deset energijskih meridianov

Eden o klasičnih virov znanja tajске masaže so napisi, vklesani na stenah templja Wat Po. Med temi napisi je tudi diagram človeškega telesa, ki prikazuje deset energijskih meridianov, po katerih se pretaka življenjska energija. Če se v teh meridianih pojavi kakšna ovira, ki otežuje pretok energije, se pojavita bolečina ali bolezen. Za zdravljenje takšnih stanj se uporablja masaža v skladu s tradicionalnimi tajskimi terapevtskimi vajami za raztegovanje (Reusi Dat Ton).



Stranke se na masažo navadno prijavijo z namenom, da bi se sprostila mišična napetost ali pa zaradi terapevtskih razlogov z namenom zdravljenja določenega bolezenskega stanja. V primeru, da gre za terapevtsko masažo, je treba pred začetkom le-te natančno ugotoviti zdravstveno stanje pacienta in vzroke za težave. Obstajajo namreč tudi določena stanja, pri katerih se masaža odsvetuje:

- Oseba je telesno zelo šibka.
- Kožni izpuščaji oz. koprivnica.
- Sveža rana.
- Celo telo oz. telesni deli so otekli.
- Krči oz. tremor.
- Stanje opitosti.

- Zlatenica (hepatitis).
- Hud mišični stres.
- Visoka vročina.
- Zlomi ali izpahi.

Po terapevtski tajski masaži priporočamo:

1. Ne jejte mastne hrane, riža, drobovine in vloženega sadja ter zelenjave.
2. Ne pijte alkoholnih pijač.
3. Ne pritiskajte bolečih mest.
4. Sami izvajajte telesne vaje, ki vam jih priporoči terapevt.