

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΕΩΝ
ΤΗΣ ΙΝΔΙΑΣ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ
ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ ΣΗΜΕΡΑ**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κ. ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΕΩΝ
ΤΗΣ ΙΝΔΙΑΣ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ
ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ ΣΗΜΕΡΑ**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το Thai μασάζ αποτελεί μια πανάρχαια τέχνη που εφαρμόζεται και διαδίδεται μέχρι και τις μέρες μας από τους ναούς της Ταϊλάνδης μέχρι και τα πιο σύγχρονα SPA του δυτικού κόσμου. Το Thai μασάζ είναι μέθοδος που είναι στενά συνδεδεμένη με την θρησκεία του βουδισμού. Ξεκίνησε από την Ινδία αλλά με την ανταλλαγή γνώσεων, ιδεών και πολιτισμού έφτασε στην Ταϊλάνδη εκεί όπου μελετήθηκαν οι τεχνικές του καθώς και ευεργετικά αποτελέσματα που προσφέρει όχι μόνο στο σώμα αλλά στο νου και στο πνεύμα στοιχεία που σύμφωνα με τον «πατέρα» του Thai μασάζ είναι αλληλένδετα μεταξύ τους.

Οι τεχνικές του εφαρμόζονται σε όλο το σώμα αλλά και το πρόσωπο βοηθώντας στην απαλλαγή κάποιων παθήσεων χωρίς βέβαια να αντικαθιστά τις εφαρμογές της ιατρικής. Προσφέρει λοιπόν στο άτομο που το δέχεται τις θεραπευτικές του ιδιότητες, ανακούφιση από σωματικούς πόνους, ευεξία, χαλάρωση τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα.

Λέξεις κλειδιά: thai μασάζ, οι τεχνικές, θεραπευτικές ιδιότητες, ευεξία, χαλάρωση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
3. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΣΑΖ	2
3.1 ΕΙΔΗ ΜΑΣΑΖ	3
4. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	4
5. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΤΗΑΙ ΜΑΣΑΖ	5
5.1 ΔΕΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ	6
6. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	8
7. ΤΗΑΙ ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ	10
8. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	11
9. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ	12
9.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΗΑΙ ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	13
10. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	13
11. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	14
12. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ	16
12.1 ΠΕΛΜΑΤΑ	16
12.2 ΠΙΕΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΕΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	18
12.3 ΠΡΗΝΗΔΟΝ	29
12.4 ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ	37
12.5 ΘΩΡΑΚΑΣ	39
12.6 ΧΕΡΙΑ	41
12.7 ΠΛΑΓΙΑ	43
12.8 ΚΑΘΙΣΤΗ	46
12.9 ΚΡΑΝΙΟ-ΠΡΟΣΩΠΟ	52
13. ΤΗΑΙ ΜΑΣΑΖ ΠΟΔΙΩΝ	56
14. ΧΡΗΣΗ ΘΕΡΜΩΝ ΕΠΙΘΕΜΑΤΩΝ	58
14.1 ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ	58
14.2 ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	59
14.3 ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ	60
15. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΑΙ ΜΑΣΑΖ	63
16. ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	64
17. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΤΗΑΙ ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	64
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	67

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια έρευνα σε βιβλιογραφία, σε διαδικτυακές πηγές και προσωπικές επαφές με σκοπό την άντληση και καταγραφή γνώσεων σε ότι αφορά το ταϊλανδέζικο μασάζ.

Η έρευνα έγινε στα πλαίσια της πτυχιακής μου εργασίας και σκοπό έχει να δώσει μια ολοκληρωμένη εικόνα των θεραπευτικών ιδιοτήτων, των ευεργετικών αποτελεσμάτων και των τεχνικών του ταϊλανδέζικου μασάζ στο σώμα και στο πνεύμα τόσο του δέκτη όσο και του θεραπευτή.

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Thai μασάζ ή το nuad Thai όπως είναι η παραδοσιακή του ονομασία είναι μια πανάρχαια τέχνη της Άπω Ανατολής αναπόσπαστο τμήμα της ταϊλανδέζικης ιατρικής με ιερό χαρακτήρα που συνιστά αυτόνομη θεραπευτική.

Στην Ταϊλανδέζικη φιλοσοφία το σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον νου. Το σώμα φέρει ορισμένους αγωγούς που καλούνται sen (μεσημβρινοί). Οι μεσημβρινοί δεν έχουν ανατομική υπόσταση και μέσα σε αυτούς ρέει κοσμική ενέργεια. Βασικός στόχος του Thai μασάζ είναι η διερεύνηση και η εξισορρόπηση αυτών των αγωγών συμβάλλοντας έτσι στην απομάκρυνση των περιορισμών του νου.

Η τεχνική του Thai μασάζ βασίζεται στην άσκηση πίεσης από τους αντίχειρες, τις παλάμες, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα του θεραπευτή με σταθερές λαβές γι αυτό το στοιχείο της λιπαρότητας είναι ανεπιθύμητο και συνεπώς δεν χρησιμοποιούνται λιπαρές ουσίες.

Το μασάζ ως θεραπεία κατατάσσεται στον τομέα της συμπληρωματικής ιατρικής, θεωρείται θεραπευτική εναλλακτική τεχνική που αντιμετωπίζει το άτομο ως ολότητα προκειμένου να επιφέρει μια κατάσταση ισορροπίας στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα.

3. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΣΑΖ

Ο όρος χειρομάλαξη αναφέρετε ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις, πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και την βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

Η κλασσική ιατρική και η σύγχρονη ιατρική τεχνολογία του 21 αιώνα συμπεριλαμβάνουν την παραδοσιακή αυτή μέθοδο μασάζ στην αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στο δυτικό κόσμο και παραμένει υπ αριθμόν ένα επιλογή χαλάρωσης από τον αγχωτικό ρυθμό ζωής του σύγχρονου δυτικού ανθρώπου και του καθιστικού τρόπο ζωής που έχει υιοθετήσει. Αποτέλεσμα των παραπάνω είναι να υποφέρουμε από μυϊκούς πόνους, stress, άγχος και ψυχοσωματικές διαταραχές.

Το μασάζ είναι η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Ινδοί και Κινέζοι είναι οι πρώτοι λαοί που σε γραπτά κείμενα τους περιγράφουν τρόπους εφαρμογής του μασάζ, αλλά και για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους το μασάζ αποτελεί βασικό τρόπο θεραπείας και ανακούφισης από τον πόνο.

3.1 ΕΙΔΗ ΜΑΣΑΖ

Στο βάθος της ιστορίας και ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία και τον πολιτισμό κάθε λαού έχουν αναπτυχθεί διαφορετικά είδη και τεχνικές μασάζ. Έτσι οι τεχνικές που αναπτύχθηκαν είναι οι ακόλουθες:

- **Ολιστικό μασάζ** ή θεραπευτικό μασάζ: Ο ειδικός της ολιστικής μάλαξης δημιουργεί ορισμένα εξατομικευμένα προγράμματα και επηρεάζει τα κέντρα κινήσεων ή chakra του ανεπιθύμητου σώματος.

- **Σουηδικό μασάζ**: Αποτελεί τη γνωστότερη τεχνική μάλαξης. Καθορίζεται από χτυπήματα, μαλάξεις, ζυμώματα και δονήσεις και ενδείκνυται για την θεραπεία πολλών σωματικών δυσλειτουργιών.

- **Λεμφικό χειροπρακτικό μασάζ**: Γίνεται με πολύ απαλές κινήσεις με σκοπό την προώθηση και το πέρασμα της λέμφου από τα λεμφογαγγλία έως ότου φτάσει στο κεντρικό σταθμό.

- **Shiatsu**: Είναι μια μέθοδος εργασίας στο ανθρώπινο σώμα όπου με τους αντίχειρες τα δάχτυλα και τις παλάμες χωρίς την χρήση εργαλείου εφαρμόζεται πίεση για την διόρθωση εσωτερικών δυσλειτουργιών και για την προώθηση και διατήρηση της υγείας.

- **Ρεφλεξολογία**: Μια εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή θεραπευτικού μασάζ των ποδιών με ιδιαίτερη άσκηση πίεσης σε όλα τα σημεία του πέλματος.

- **Αγιουβέρδα**: Είναι ολιστικό σύστημα ιατρικής που βασίζεται στην αυτοθεραπεία και στις τεχνικές που μας δίνει ο θεραπευτής (βότανα, συγκεκριμένη διαίτα, ατμόλουτρα, σωματικές και αναπνευστικές ασκήσεις).

- **Θερμές πέτρες** (hot stones): Περιλαμβάνει την χρήση θερμαινόμενων πετρών που τοποθετούνται στα βασικά σημεία του σώματος και χρησιμοποιούνται από τον θεραπευτή για να τρίψει ορισμένες περιοχές του σώματος.

- **Αρωματοθεραπεία**: Είναι μια ήπια μέθοδος μασάζ η οποία χρησιμοποιεί βότανα και αιθέρια έλαια με σκοπό την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής διάθεσης.

- **Thai μασάζ** ή nuad thai: Είναι μια τεχνική που περιλαμβάνει διατάσεις, μαλάξεις, πιέσεις, και την χρήση θερμών επιθεμάτων που εξισορροπούν το μυοσκελετικό σύστημα και ψυχοσωματικά προβλήματα.

- **Άλλες τεχνικές** μασάζ όπως το Ινδικό επικεφαλής μασάζ, το Θιβετιανό, το ηχομασάζ, Ασιατικό, μασάζ εγκυμοσύνης, μασάζ με βεντούζες και μασάζ με κρυστάλλους κ.α.



1 Αρωματοθεραπεία (εικόνα 1)

4. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σε μια έρευνα των Krungkrai Janepanich και Prasertsak Tuchinda (1981) μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα του thai μασάζ στο κυκλοφορικό σύστημα. Η έρευνα αυτή έγινε σε 45 υγιή άτομα ηλικίας 19-72 ετών όπου πραγματοποιήθηκε thai μασάζ στην πρόσθια επιφάνεια των ποδιών. Παρατηρήθηκε αύξηση της θερμοκρασίας και των δυο ποδιών με αποτέλεσμα την μείωση της πίεσης του αίματος καθώς και μείωση των καρδιακών επεισοδίων.

Οι δυο αυτοί ερευνητες το (1990) μελέτησαν τα αποτελέσματα του thai μασαζ με την εφαρμογή του στην περιοχή της ωμικής ζώνης. Διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό του σφυγμού και η πίεσης του αίματος μειώθηκαν σημαντικά. Όλοι οι εθελοντές ένιωσαν ικανοποιημένοι μετά την εφαρμογή του. Η έρευνα έδειξε ότι μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια σε συμπτώματα όπως: ίλιγγους, πονοκεφάλους και σε σφιχτούς δύσκαμπτους ώμους.

Σε έρευνα του Vichai Ungrinijrong (1992) μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα του thai μασάζ στους πόνους της πλάτης οι οποίοι προέρχονται από εκφυλισμό των σπονδύλων ή από υπερκόπωση των μυών της ράχης. Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε σε 38 ασθενείς και παρατηρήθηκε αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος με φυσικό επακόλουθο την ανακούφιση από τον πόνο.

Ο ερευνητής Prayatch Boonsinsuk (1992) μελέτησε την αποτελεσματικότητα του thai μασάζ σε ασθενείς με μυϊκούς πόνους συγκριτικά με ασθενείς με κοινούς πόνους. Η έρευνα αυτή διήρκησε 3 ημέρες. Από την αρχή ακόμα της έρευνας διαπιστώθηκε μείωση στους μυϊκούς πόνους σε σχέση με τους κοινούς και στην συνέχεια τα επίπεδα πόνου μειώθηκαν αρκετά μετά την 3 ημέρα.

Ο ερευνητής Narumol Leelayuwat (1988,) μελέτησε την αποτελεσματικότητα ταϊλανδέζικου μασάζ για την ανακούφιση του πόνου, στην πλάτη για τουλάχιστον 6 μήνες σε 300 ασθενείς, ηλικίας 18-60 ετών. Διαπιστώθηκε ότι η αποτελεσματικότητα ήταν μειωμένη περίπου ένα επίπεδο και αύξησε την ευελιξία του μυός. Εντούτοις τα συμπτώματα όπως κούραση, πόνος στην πλάτη θα εξαφανίζονταν μετά την εφαρμογή του μασάζ.

5. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ THAI ΜΑΣΑΖ

Το Thai μασάζ συνδέεται με τον βουδισμό και έχει τελετουργικό χαρακτήρα. Αποτελείται από επεμβατικές τεχνικές καθώς και από οδηγίες για κατάλληλη διατροφή, την χρήση βοτάνων και επιθεμάτων καθώς και από άλλες μυστικές και απόκρυφες πρακτικές. Έτσι σύμφωνα με την παράδοση πριν από την αρχή της συνεδρίας ο θεραπευτής προσφέρει μια προσευχή στον Τζιβάκα ζητώντας την βοήθειας και τις ευλογίες του. Όμως το Thai μασάζ δεν αποτελεί τμήμα της θρησκείας του βουδισμού και δεν είναι αναγκαίο να είναι κανείς βουδιστής για να δεχτεί ή να ασκήσει το Thai μασάζ. Το κομμάτι της προσευχής είναι προαιρετικό και παραλείπεται όταν έρχεται σε αντίθεση με το θρησκευτικό πιστεύω του καθένα.

Το θεωρητικό υπόβαθρο του Thai μασάζ είναι βασισμένο στην ροή της ενέργειας μέσω του σώματος. Υπάρχουν 10 κύριες ενεργειακές γραμμές που λέγονται Sip Sen. Οι αγωγοί αυτοί ξεκινούν από τον ομφαλό όπου πιστεύεται ότι είναι το κέντρο του ανθρώπινου σώματος. Τα σημεία αυτά χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στις πολεμικές τέχνες όπου υπάρχει και ειδικός εξοπλισμός που τα προστατεύει.

Κάθε Sen φέρει και ορισμένα σημεία κλειδιά που όταν πιέζονται ή μαλάσσονται με συγκεκριμένο τρόπο έχουν σαν αποτέλεσμα την εξισορρόπηση και εναρμόνιση της ενέργειας κατά μήκος των γραμμών. Τα Sen δεν σχετίζονται με συγκεκριμένα όργανα αλλά χρησιμοποιούνται για την

θεραπεία πολλών προβλημάτων που συνδέονται με τα όργανα που βρίσκονται στην πορεία τους. Οι ενεργειακές αυτές γραμμές εκδηλώνονται συμμετρικά και στις δυο πλευρές του σώματος αλλά με διαφορετική ονομασία αφού κάθε πλευρά του σώματος έχει διαφορετικά ενεργειακά και λειτουργικά χαρακτηριστικά.

5.1 Δέκα κύριες ενεργειακές γραμμές (Sip Sen):

- **Itha sen:** Ξεκινάει από τον ομφαλό, κατεβαίνει στο πρόσθιο μέρος του αριστερού μηρού, κάνει στροφή στο αριστερό γόνατο, ανεβαίνει στο πίσω μέρος του αριστερού μηρού, ανεβαίνει παράλληλα με την σπονδυλική στήλη, κάνει στροφή στην κορυφή του κρανίου και καταλήγει στο αριστερό ρουθούνι. Όλοι οι αγωγοί έχουν επίσης και υπό κλάδους.

- **Pingkala Sen:** Ακολουθεί την ίδια ακριβώς πορεία με Itha sen στο δεξί τμήμα του σώματος. Αυτοί οι δυο αγωγοί σχετίζονται με την αίσθηση της όσφρησης και το νευρικό σύστημα

- **Sumana Sen:** Αρχίζει από τον ομφαλό, ανεβαίνει στο μέσο του κορμού, διασχίζει το λαιμό και καταλήγει στη ρίζα της γλώσσας. Συνδέεται με την γεύση.

- **Kalatharee Sen:** Ξεκινάει από τον ομφαλό κατεβαίνει στην βουβωνική χώρα διασχίζει τα πόδια και καταλήγει στα δάχτυλα των ποδιών. Ανεβαίνει στη μασχάλη διασχίζει το χέρι και καταλήγει στα δάχτυλα. Συνδέεται με την αίσθηση της αφής και δουλεύεται για προβλήματα στα χέρια και στα πόδια.

- **Sahatsarangsi Sen:** Ξεκινάει από τον ομφαλό κατεβαίνει στο εσωτερικό τμήμα του αριστερού ποδιού, κάνει στροφή στον αριστερό αστράγαλο, ανεβαίνει ως το λαιμό και καταλήγει στο αριστερό οφθαλμό.

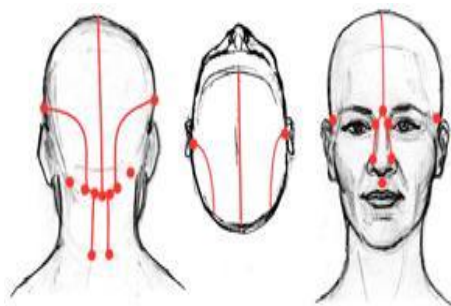
- **Tawaree Sen:** Ακολουθεί την ίδια ακριβώς πορεία με Sahatsarangsi Sen στο δεξί τμήμα του σώματος. Συνδέονται και τα δυο με την αίσθηση της όρασης.

- **Lawusang Sen:** Ξεκινάει από τον ομφαλό ανεβαίνει στο λαιμό και καταλήγει στο αριστερό αυτί.

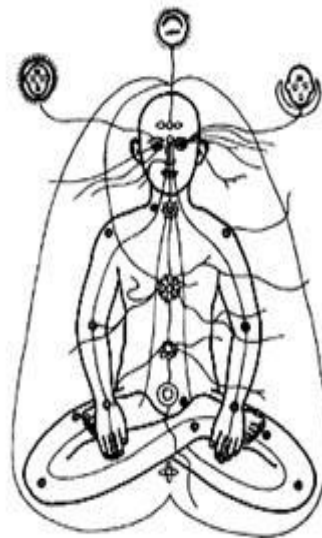
- **Ulanga Sen:** Ακολουθεί την ίδια πορεία με Lawusang Sen στην δεξιά πλευρά. Συνδέεται με την αίσθηση της ακοής και χρησιμοποιείται για προβλήματα στα αυτιά και στο πρόσωπο.

- **Nantakawat Sen:** Ξεκινάει από τον ομφαλό και καταλήγει στον πρωκτό και την ουρήθρα. Σχετίζεται με την απορρόφηση τροφής, τις διαδικασίες ούρησης και απέκκρισης.

Kitcha Sen: Ξεκινάει από τον ομφαλό, κατεβαίνει στα γεννητικά όργανα και συνδέεται με την ερωτική διέγερση και αναπαραγωγή.



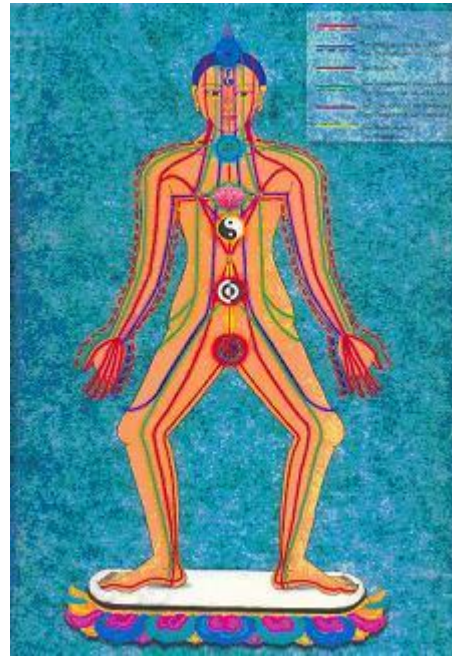
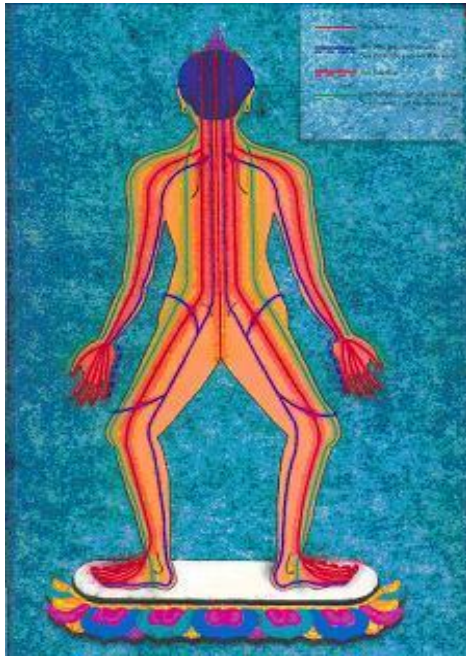
Pingkala Itha Sen (εικόνα 2)



Τα 10 sen (εικόμα 3)



Kalatharee Sen (εικόνα 4)



Δέκα κύριες ενεργειακές γραμμές (Sip Sen) (εικόνα 5,6,7)

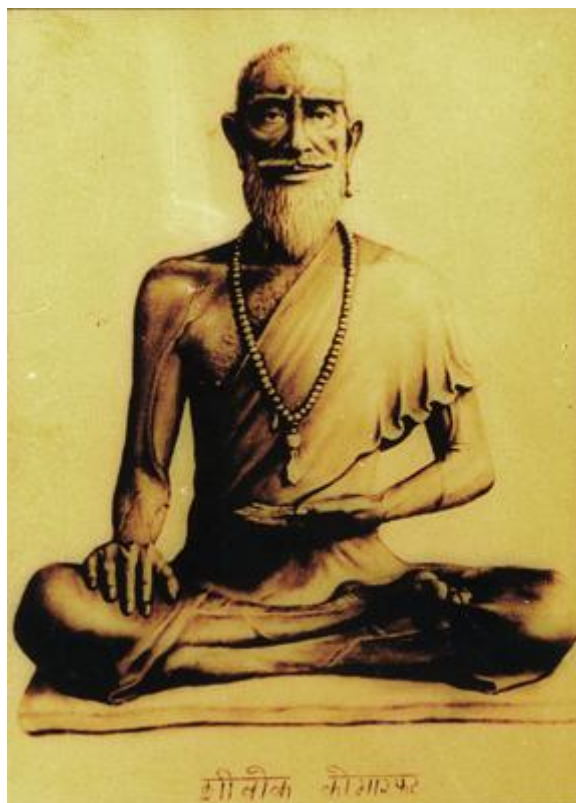


(εικόνα 7)

6. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Το Thai μασάζ ή το nuad Thai όπως είναι η παραδοσιακή του ονομασία είναι μια πανάρχαια θεραπευτική τεχνική της Άπω Ανατολής. Το σύστημα αυτό που σήμερα ονομάζουμε Thai μασάζ κατάγεται από την Ινδία. Στην αρχαιότητα όμως η ανταλλαγές μεταξύ πολιτισμών ήταν συνηθισμένο φαινόμενο και έτσι η γνώση του Thai μασάζ έφτασε από την Ινδία στην

Ταϊλάνδη από τον άνθρωπο που θεωρείται πατέρας του Thai μασάζ τον Τζιβάκα (Doctor Jivaka Kumar Bhaccha)



Ο Τζιβάκα (εικόνα 8)

Ο Τζιβάκα μαθήτευσε δίπλα σ ένα από τους φημισμένους θεραπευτές και δασκάλους της εποχής που ονομάζονταν Ατρέγια. Στην συνέχεια ο Τζιβάκα έγινε προσωπικός γιατρός του Βούδα και η γνώση του ταυτίστηκε με την βουδιστική παράδοση. Ωστόσο ο βουδισμός δεν βρήκε πρόσφορο έδαφος στην Ινδία αφού αποτελούσε ένα προκλητικό ρεύμα της τότε κοινωνικής δομής. Παρόλα αυτά ο βουδισμός βρήκε κατάλληλο έδαφος στην ανατολική Ασία και η Ταϊλάνδη ήταν από τις πρώτες χώρες όπου μεταφέρθηκε ο βουδισμός και εφαρμόστηκαν ότι ιατρικές του παραδόσεις. Οι διδασκαλίες του Τζιβάκα λατρεύτηκαν από τους μοναχούς οι οποίοι τις υποστήριξαν. Διέδιδαν **τις γνώσεις του ταϊλανδέζικου** μασάζ από γενιά σε γενία κυρίως μέσα από την προφορική παράδοση καθώς και μέσα από μια σοβαρή τελετή. Στο διάστημα των ετών που ακολούθησαν το μασάζ εξελίχθηκε σε θεραπευτική μέθοδο μετά από πειθαρχία, πρακτική άσκηση και περισυλλογή. Ενώ αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως θεραπευτικό σύστημα των ασθενειών εντός των μοναστηριακών κοινοτήτων με το χρόνο εξελίχθηκε σε ιδιαίτερη τέχνη, δεμένη

με βουδιστικές φιλοσοφίες. Η πρώτη καταγραφή των τεχνών έγινε 1830 από τον Βασίλεια Rama III και το 1985 καθιερώθηκε ένα πρόγραμμα ενημέρωσης για τα ωφέλει του Thai μασάζ και εκπαίδευσης για την ασφαλή πρακτική άσκηση.

Η προέλευση του Thai μασάζ συνδέεται με τα βουδιστικά μοναστήρια της Βόρειας Ταϊλάνδης πριν από 2500 χρόνια διδάσκεται από τους ναούς, τα σύγχρονα spa μέχρι τις πολύβουες αγορές της Ταϊλάνδης. Υπάρχουν δυο θεραπευτικές παραδόσεις αυτής των “αγροτικών περιοχών” και οι “βασιλικοί”. Η πρώτη συναντάται σε νομαδικές φυλές που ζουν κυρίως στην Βόρεια Ταϊλάνδη και περιέχει πολλά σαμανικά στοιχεία. Οι “βασιλικοί” βασίζονται κυρίως σε αρχαία που φυλάσσονται στα βασιλικά ανάκτορα και όσοι εκπαιδεύονται σε αυτή εργάζονται στην αυλή του Βασιλείου. Βέβαια η μια παράδοση έχει επηρεάσει την άλλη.

7. THAI ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

Οι Ταϊλανδοί είναι βουδιστές και συνεπώς δεν πιστεύουν στην ύπαρξη της ζωής. Ο άνθρωπος έχει τρισδιάστατη υπόσταση, το υλικό σώμα, το ενεργειακό σώμα, και ο νους. Συνεπώς ο άνθρωπος χαίρει άκρας υγείας και πνευματικής ευεξίας μόνο όταν αυτές οι τρεις διαστάσεις βρίσκονται σε αρμονία και ισορροπία μεταξύ τους.



Ο Βούδας (εικόνα 9,10)

8. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το Thai μασάζ είναι μια μέθοδος που προσφέρεται σε όσους θέλουν να κάνουν ένα μασάζ πέρα από το κλασικό τρόπο που γνωρίζουν. Είναι ασφαλές όταν εκτελείται με επαρκή γνώση της φυσικής κατάστασης του δέκτη. Ενδείκνυται για την θεραπεία διαφορών προβλημάτων όπως:

- Πόνος στο γόνατο
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία
- Πόνος στην ωμική ζώνη
- Αυχέναλγία
- Κεφαλαλγία
- Προβλήματα στους παραρρινίους κόλπους
- Στομαχόπονος
- Μετεωρισμός
- Λόξιγκας
- Ναυτία
- Πρόκληση εμετού(σε περίπτωση δηλητηρίασης ή κατάποσης ουσίας)
- Δύσπνοια και άλλα αναπνευστικά προβλήματα
- Καρδιακές διαταραχές
- Αρρυθμίες
- Διαταραχές του νευρικού συστήματος
- Οφθαλμολογικά προβλήματα
- Ωταλγίες
- Εμβοές αυτιών
- Πονόδοντο
- Παράλυση στο πρόσωπο
- Ναυτία κατά την οδήγηση
- Δυσκοιλιότητα
- Διάρροια
- Στομαχόπονος, και γενικά σε πεπτικά προβλήματα
- Ακράτεια ούρων
- Στυτικών διαταραχών

- Στεριότητα (όταν όμως η στεριότητα οφείλεται σε πρόβλημα δομής ασφαλώς το Thai μασάζ δεν μπορεί να βοηθήσει).
- Κατά την κυοφορία πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή και να εφαρμόζεται μετά την έγκριση του θεράποντα ιατρού. Θεωρείται πολύ ωφέλιμο καθώς παρέχει σημαντική ανακούφιση στη μέση, στη λεκάνη, στην πλάτη και στην κατακράτηση υγρών.

9. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Το Thai μασάζ δεν είναι κατάλληλο για όλες τις περιστάσεις και σε ορισμένες περιπτώσεις η εφαρμογή του απαιτεί προσοχή. Έτσι λοιπόν:

- Έαν ο δέκτης έχει πυρετό δεν εφαρμόζουμε μασάζ γιατί αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και συνεπώς την θερμοκρασία του σώματος.
- Μεταδοτικές ασθένειες ή ιώσεις.
- Μολυσματικές ασθένειες του δέρματος, εξάνθημα ή ανοιχτές πληγές. Δεν κάνουμε μασάζ γιατί μπορεί να μεταδοθεί σε άλλο μέρος του σώματος ή και στον θεραπευτή.
- Σπάσιμο οστών ή κοινή εξάρθρωση.
- Σε πρόβλημα οστεοπόρωσης απαιτείται προσοχή στις πιέσεις και διατάσεις.
- Σε άτομα με τεχνητή άρθρωση εφαρμόζεται με ιδιαίτερη προσοχή.
- Δεν εφαρμόζεται σε κισσούς, σε θρομβοφλεβίτιδα και άλλη σοβαρή καρδιαγγειακή πάθηση.
- Σε περίπτωση καρκίνου επιτρέπεται μόνο μετά την έγκριση του θεράποντα ιατρού. Σε καμία περίπτωση όμως δεν εφαρμόζεται στην περιοχή του όγκου ή του περιβάλλοντα ιστού.
- Δεν εφαρμόζεται σε άτομα που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση οργάνων ή οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση.
- Δεν εφαρμόζεται σε άτομα με επιληψία και εθισμό στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά.

Γενικότερα δεν πρέπει να ασκεί πίεση μεγαλύτερη από αυτή που μπορεί να αντέξει ο δέκτης. Επιβάλλεται να ζητηθεί η γνώμη ενός ιατρού ένα δημιουργηθούν αμφιβολίες για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας του δέκτη.

9.1 ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Με το παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ τα εσωτερικά όργανα μαλάσσονται και η λιμνάζουσα ενέργεια ελευθερώνεται. Το σώμα απελευθερώνεται από νευρομυϊκή ένταση, το στρες ελαττώνεται, τα υγρά κινούνται, οι μαλακοί ιστοί αποτοξινώνονται, η συνολική ενέργεια αυξάνεται και μια εξισορροπημένη πνευματική κατάσταση επιτυγχάνεται.

Οι επιδράσεις του είναι εμφανείς:

- **Στο κυκλοφορικό σύστημα:** Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, χαμηλώνει τους παλμούς της καρδιάς και αυξάνει την κυκλοφορία του λεμφικού συστήματος.
- **Μυοσκελετικό σύστημα:** Βοηθάει στην ενδυνάμωση και στην αύξηση της κινητικότητας των μυών, απελευθερώνεται νευρομυϊκή ένταση, οι μαλακοί ιστοί αποτοξινώνονται, χαλαρώνει τους τένοντες και βελτιώνει την ελαστικότητά τους, αυξάνει την κινητικότητα και την ευλυγισία των αρθρώσεων και επιφέρει χαλάρωση.
- **Νευρικό σύστημα:** Ενεργοποιεί και βελτιώνει την λειτουργία των μυών, αυξάνει την ευαισθησία του δέρματος και όλα τα εσωτερικά όργανα αρχίζουν να λειτουργούν καλύτερα.

10. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η φιλοσοφία του Thai μασάζ και ο τελετουργικός του χαρακτήρας επιβάλλει την τήρηση κανόνων υγιεινής και δεοντολογίας για την σωστή εφαρμογή του. Έτσι:

- Πρέπει να μελετώνται πλήρως οι τεχνικές του πριν την εφαρμογή τους.
- Γίνεται σε χώρο ευρύχωρο, άνετο, με χαλαρωτική μουσική μακριά από αδιάκριτα βλέμματα.
- Ο θεραπευτής και ο δέκτης πρέπει να φοράνε άνετα ρούχα για να επιτρέπεται η ευκολία κινήσεων.
- Ο θεραπευτής επιβάλλεται να έχει καθαρά χέρια με κομμένα και άβαφα νύχια.

- Τα επιθέματα τα οποία μπορεί να χρησιμοποιούνται πρέπει να διατηρούνται για λίγες μέρες στο ψυγείο. Επίσης το κάθε βότανο εφαρμόζεται μόνο για μια χρήση.

11. Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΘΑΙ ΜΑΣΑΖ

Βασισμένο στην αρχαία ταϊλανδέζικη μάλαξη και στην ινδική φιλοσοφία είναι ένα μασάζ που χαλαρώνει, ευθυγραμμίζει και ανακουφίζει το σώμα από πόνους και εντάσεις με βαθιές πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών.

Η μεθοδολογία του μασάζ βασίζεται στην χρήση και τον συνδυασμό διαφόρων τεχνικών όπως διατάσεις, πιέσεις, μαλάξεις και στην χρήση θερμών επιθεμάτων στους αγωγούς Sen.

Διατάσεις(κινήσεις μεγάλης εμβέλειας): Αυτές έχουν ως στόχο να προκαλέσουν διατάσεις σε όλες τις μυϊκές ομάδες. Πολλές αποτελούν απομίμηση συγκεκριμένων στάσεων της γιόγκα. Για το λόγο αυτό το Thai μασάζ θεωρείται παθητική εφαρμογή της γιόγκα.

Μαλάξεις(κινήσεις μεσαίας εμβέλειας): Αυτές περιλαμβάνουν μαλακτικά πλήγματα και ανακουφίζουν από μυϊκό σπασμό.

Πιέσεις στους αγωγούς Sen(κινήσεις μικρής εμβέλειας): Γίνεται μέσω μιας διαδικασίας η οποία περιλαμβάνει κυρίως πιέσεις με τους αντίχειρες. Η τεχνική αυτή εξαγνίζει και εξισορροπεί το λεπτοφυές ηλεκτροχημικό σύστημα του οργανισμού. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην Άπω Ανατολή και θεωρείται ιερή.

Χρήση θερμών επιθεμάτων: Πρόκειται για καταπλάσματα που περιέχουν ορισμένα φυτά που προάγουν την μυϊκή χαλάρωση. Τα καταπλάσματα αυτά θερμαίνονται στον ατμό και κατόπιν τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία. Η χρήση τους ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους, αποτοξινώνει τον οργανισμό και χαρίζει βαθιά χαλάρωση.

Κατά την διάρκεια της συνεδρίας ο θεραπευτής αλλά και ο δέκτης φορούν άνετα ρούχα και οι τεχνικές γίνονται στο έδαφος πάνω σε στρώμα. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τους αντίχειρες, τις παλάμες, τα γόνατα, τα πέλματα, τους αγκώνες και ενίοτε ολόκληρο το σώμα για να εφαρμόσει τις τεχνικές. Αυτό σημαίνει ότι η κίνηση δεν εκπορεύεται από τους ώμους αλλά από τον ομφαλό που είναι το κέντρο της ενέργειας. Κάθε κίνηση που γίνεται

δεν είναι μηχανική αλλά γεμάτη αγάπη για τον άνθρωπο που την κάνει αλλά και γι αυτόν που την δέχεται.

Ο βαθμός πίεσης που ασκεί είναι πολύ σημαντικός καθώς η ελάχιστη πίεση σημαίνει ότι ο δέκτης δεν θα εισπράξει τα οφέλη του μασάζ αλλά θα μοιάζει με απαλό χάδι. Αντίθετα η υπερβολική πίεση μπορεί να προκαλέσει, πόνο, δυσφορία και τραυματισμό στον δέκτη. Ασκεί πίεση τρεις φορές στο κάθε σημείο για 10 δευτερόλεπτα τη φορά. Την πρώτη φορά ασκεί ήπια πίεση, τη δεύτερη μέτρια και την τρίτη δυνατή. Είναι πιθανό να υπάρχει ένας μικρός βαθμός πόνου ιδικά σε ορισμένα σημεία που εμφανίζει έντονο μυϊκό σπασμό, ωστόσο ο πόνος αυτός πρέπει να προκαλεί ανακούφιση και όχι δυσφορία. Η πίεση που ασκεί είναι πάντα με την μπάλα του αντίχειρα και όχι με τον αντίχειρα κατακόρυφα, ώστε να αποφεύγεται η επιβάρυνση του τένοντα του αντίχειρα που μπορεί να προκαλέσει τενοντίτιδα. Επιπλέον ο θεραπευτής πρέπει να έχει κομμένα και περιποιημένα νύχια για μην δημιουργηθούν εκδορές στο δέρμα του δέκτη.

Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει και η αναπνοή κατά την εφαρμογή των τεχνικών, ιδιαίτερα των πιέσεων και των διατάσεων. Το ιδανικό είναι να συντονίζεται η αναπνοή του θεραπευτή με του δέκτη σε όλη την διάρκεια των ασκήσεων και ιδιαίτερα όταν ασκεί πιέσεις στα ιδικά σημεία Sen. Αυτό βοηθάει στην δημιουργία εμπιστοσύνης ανάμεσα στο δέκτη και στον θεραπευτή και στην ταύτιση των δυο ενεργειακών πεδίων.

Επίσης για την δημιουργία εμπιστοσύνης σημαντικό ρόλο παίζει και η επαφή γι' αυτό και οι πρώτες κινήσεις πρέπει να είναι αργές και ήπιες. Έτσι λοιπόν δεν πρέπει να χάνεται η επαφή με το σώμα του δέκτη κατά την διάρκεια της εκτέλεσης των κινήσεων και οι κινήσεις πρέπει να είναι αποφασιστικές με συνεχή ροή. Οι λαβές πρέπει να είναι σταθερές, με αυτοπεποίθηση, ελεγχόμενη ένταση και σφίξιμο.

Η αγάπη είναι αυτή που χαρίζει το ιδανικό άγγιγμα και την τέλεια επαφή.

12. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΘΧΑΙ ΜΑΣΑΖ

Στο Thai μασάζ είναι ιδιαίτερα έντονο το πνευματικό στοιχείο, η περιουλλογή, η αγάπη, η ευγένεια, ο οίκτος, η χαρά του δότη και η ηρεμία είναι στοιχεία που ανταλλάσσονται μέσω της επαφής του δότη και του λήπτη και κάνουν έναν καλό θεράποντα σωστό επαγγελματία. Η συνεδρία ξεκινάει με ασκήσεις στα πέλματα στη συνέχεια εφαρμόζονται τεχνικές στα πόδια, στην πλάγια θέση, σε θέση πρηνηδόν, στη καθιστή θέση και τέλος στο πρόσωπο.

12.1 ΠΕΛΜΑΤΑ

Το Thai μασάζ αρχίζει παραδοσιακά με την άσκηση στα πέλματα. Οι ασκήσεις αυτές είναι πολύ σημαντικές γιατί προετοιμάζουν το σώμα για τις τεχνικές που θα ακολουθήσουν.

Ο δέκτης είναι ξαπλωμένος ανάσκελα με τα πόδια ανοιχτά στο μήκος των ώμων. Ο θεραπευτής ασκεί πίεση από τις παλάμες του στις καμάρες του πέλματος του δέκτη εναλλάξ και στα δύο πέλματα ταυτόχρονα (εικόνα 1).



Διάταση στις καμάρες των πελμάτων(εικόνα 1)

Κρατώντας τα πέλματα σταθερά, περιστρέφει το άνω τμήμα του πέλματος και στις δύο κατευθύνσεις.

Στην ίδια θέση πιέζει το άνω μέρος του πέλματος προς το κεφάλι (εικόνα 2).

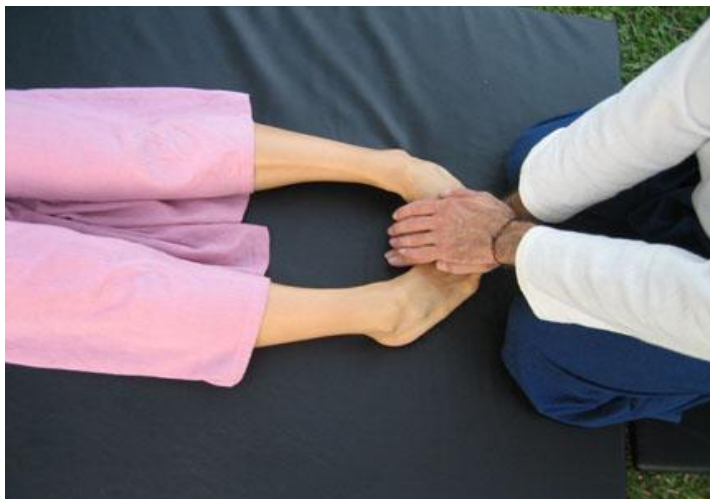


Περιστροφή και πίεση πελμάτων (εικόνα 2)

Στην ίδια θέση πιέζει το άνω μέρος του πέλματος εναλλάξ (εικόνα 3) και σταυρωτά (εικόνα 4).



Πίεση πέλματος (εικόνα 3)



Πίεση πέλματος σταυρωτά (εικόνα 4)

Πιέζει με τον αντίχειρα τα 6 σημεία του πέλματος (εικόνα 5,6).
Καθώς επίσης πιέσεις ασκεί και στο άνω μέρος του ποδιού (εικόνα 7,8).



Πιέσεις στα πέλματα στα σημεία sen (εικόνα 5, 6)



Πιέσεις στο άνω μέρος του πέλματος (εικόνα 7, 8)

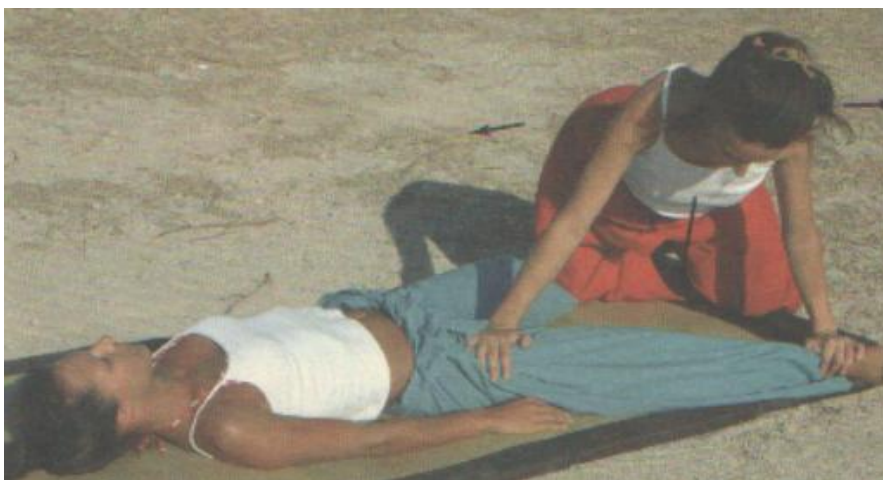
12.2 ΠΙΕΖΟΝΤΑΣ ΤΑ SEN ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Ο δέκτης πρέπει να βρίσκεται σε ύπτια θέση έτσι ώστε ο θεραπευτής να έχει την δυνατότητα να πιέσει τα Sen των ποδιών.

Οι πιέσεις στα πόδια ξεκινάνε από τα εξωτερικά Sen, ο θεραπευτής τοποθετεί το ένα του χέρι στον αστράγαλο του δέκτη και το άλλο στην βουβωνική χώρα, (εικόνα 9) ρίχνοντας το βάρος του με σκοπό τη δημιουργία διάτασης. Για την πίεση των εσωτερικών Sen η κίνηση είναι η ίδια απλά ο θεραπευτής βρίσκεται ανάμεσα στα πόδια του δέκτη (εικόνα 10).



Διάταση τετρακέφαλου (εικόνα 9)



Διάταση τετρακέφαλου κα στο άλλο πόδι(εικόνα 10)

Στην ίδια θέση πιέζει με την παλάμη στο εσωτερικό της κνήμης και ανεβαίνει προς τα γόνατα πιέζοντας εναλλάξ με τα χέρια ρίχνοντας το βάρος του. Όταν φτάσει στα γόνατα περιστρέφει τις παλάμες και προς τις δυο κατευθύνσεις(εικόνα 11).



Πιέσεις και περιστροφή κνήμης (εικόνα 11)

Με τις παλάμες του ο θεραπευτής περιπατάει εναλλάξ πιέζοντας προς τα πάνω και όταν φτάσει στην βουβωνική χώρα ψηλαφίζει έτσι ώστε να βρει σφυγμό και πιέζει για 10-15 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια αφήνει το σημείο μέχρι να αποκατασταθεί η ροή του αίματος και περπατάει με τις παλάμες προς τα κάτω(εικόνα 12).



Πίεση τετρακέφαλου(εικόνα 12)

Στην ίδια θέση γονατίζει, τοποθετεί το πέλμα του δέκτη ανάμεσα στα πόδια του και δουλεύει τον γαστροκνήμιο. Στην αρχή ρολάρει τον μυ και στην συνέχεια τραβιέται ελαφρώς προς τα πίσω (εικόνα 13).



Πίεση και διάταση στο γαστροκνήμιο (εικόνα 13)

Στην ίδια θέση πλέκει τα δάχτυλα του και αγκαλιάζει τον μηρό από το πλάι ανασηκώνει τα δάχτυλα παρασύροντας τον μυ (εικόνα 14).



Ανάτριψη μηρού (εικόνα 14)

Ο θεραπευτής ανοίγει το πόδι το δέκτη προς τα έξω και λυγισμένο καθώς το άλλο πόδι ακουμπά χαλαρά στο έδαφος. Με τις παλάμες περπάτα εναλλάξ και στους δυο μηρούς ρίχνοντας εναλλάξ το βάρος σε κάθε πόδι (εικόνα 15).



Ανάτριψη μηρού από πλάγια θέση(εικόνα 15)

Κάθετε ανάμεσα στα πόδια του δέκτη. Ανοίγει το ένα πόδι το λυγίζει και το σπρώχνει προς τα πάνω καθώς έχει τοποθετήσει τα πέλματα του στους πλάγιους μηριαίους μους. Με τα πέλματα περπατά εναλλάξ στο μηρό

πιέζοντας στη βουβωνική χώρα. Με το άλλο χέρι πιάνει το τεντωμένο πόδι και το σπρώχνει προς το μέρος του (εικόνα 16).



Ανάτριψη και διάταση στους πλάγιους μηριαίους μυς (εικόνα 16)

Ο θεραπευτής γονατίζει στο ένα πόδι, σηκώνει το πόδι του δέκτη και τοποθετεί το πέλμα του στον ώμο του (εικόνα 17).



Διάταση του δικέφαλου μηριαίου μυ (εικόνα 17)

Τοποθετεί το πόδι του δέκτη στη βουβωνική χώρα, το ανοίγει και το σπρώχνει προς το κεφάλι του (εικόνα 18).



Διάταση του δικέφαλου μηριαίου μυ (εικόνα 18)

Κάθετε κάτω, σηκώνει το πόδι του δέκτη και το πιάνει με τα δυο του χέρια. Τοποθετεί το πέλμα του στο οπίσθιο τμήμα του μηρού. Το πέλμα πιέζει τον μηρό προς το κεφάλι ενώ τα χέρια τραβούν το πέλμα προς το μέρος του (εικόνα 19).



Διάταση της κνήμης και του γαστροκνημίου (εικόνα 19)

Τοποθετεί το ένα πόδι του δέκτη πάνω από το γόνατο του. Πιάνει τον ώμο του και τον πιέζει προς τα κάτω και με το άλλο μας χέρι πιάνει το γόνατο του και προσπαθεί να το ακουμπήσει στο έδαφος (εικόνα 20).



Διάταση της ωμικής ζώνης και του τετρακέφαλου μηριαίου μυ (εικόνα 20)

Ο θεραπευτής πιάνει το πόδι του δέκτη και το τινάζει πάνω κάτω ώστε να χαλαρώσει. Επαναλαμβάνουμε και στο άλλο πόδι (εικόνα 22).



Χαλάρωση ποδιού (εικόνα 22)

Ο θεραπευτής είναι όρθιος και σηκώνει τα πόδια του δέκτη έτσι ώστε τα πέλματα του να ακουμπάνε στην βουβωνική του χώρα. Πιάνει τα χέρια του δέκτη από τον καρπό και εκείνος τα δικά του και τον τραβάει προς τα πάνω (εικόνα 23).



Διάταση δικέφαλου μηριαίου μυ δελτοειδή μυ και του δικέφαλου βραχιόνιου μυ (εικόνα 23)

Στην ίδια θέση σταυρώνει τα πόδια του δέκτη κάτω από τα γόνατα του και τραβάει τον δέκτη προς τα πάνω (εικόνα 24).



Διάταση μηριαίου μυ δελτοειδή μυ και του δικέφαλου βραχιόνιου μυ (εικόνα 24)

Σηκώνει τα πόδια του δέκτη και το ένα χέρι πιάνει τον γλουτό του δέκτη και με το άλλο το πέλμα του και τον σπρώχνει προ τα πίσω (εικόνα 25).



Διάταση του πλατύ ραχιαίου μυ (εικόνα 25)

Τα πόδια του δέκτη βρίσκονται ψηλά και ο θεραπευτής περνάει τα δικά του ανάμεσα τους. Ενώνει τα πέλματα του δέκτη και τα πιέζει προς το κεφάλι του (εικόνα 26).



Διάταση του πλατύ ραχιαίου μυ ,του μέγα γλουτιαίου και δικέφαλου μηριαίου (εικόνα 26)

Το γόνατο του θεραπευτη είναι τοποθετημένο στην οσφυϊκή ζώνη του δέκτη, με το ένα χέρι πιάνει τον ώμο του δέκτη και με το άλλο το γόνατο.

Σηκώνει το γόνατο του δέκτη και μαζί με τον ώμο το τραβάει προς τα πίσω (εικόνα 27).



Διάταση του ορθού μηριαίου μυ του έσω πλατύ και του τραπεζοειδή (εικόνα 27)

Ο θεραπευτής πιάνει το χέρι και το πόδι του δέκτη, τοποθετεί το πέλμα του στη μέση του δέκτη και τραβάει προς τα πάνω το πόδι και το χέρι του (εικόνα 28).



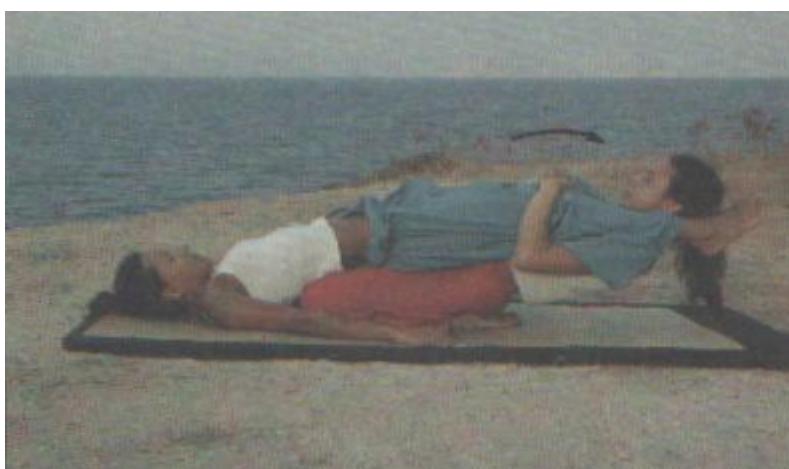
Διάταση ορθού μηριαίου μυ δελτοειδή και τραπεζοειδή (εικόνα 28)

Ο θεραπευτής γονατίζει στο ένα πόδι μπροστά από τον δέκτη τοποθετεί το ένα χέρι ψηλά στο μηρό και με το άλλο πιάνει το πέλμα. Ασκει πίεση τον μηρό και σπρώχνει το πόδι προς το κεφάλι (εικόνα 29).



Διάταση μέγα γλουτιαίου μυ δικέφαλου μηριαίου μυ ημιπενιντώδη μυ και ημιμενώδη μυ (εικόνα 29)

Γονατίζει και σηκώνει τα πόδια του δέκτη. Τοποθετεί τα γόνατα του στην αρχή της οσφυϊκής ζώνης της πλάτης του δέκτη, βάζει τα πόδια του στους ώμους μας και τραβάει προς τα πίσω (εικόνα 30).



Διάταση ορθού μηριαίου μυ και ορθού κοιλιακού (εικόνα 30)

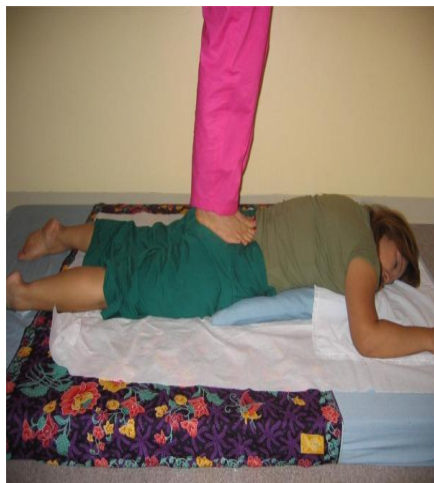
12.3 ΠΡΗΝΗΔΟΝ

Σε αυτή την θέση εφαρμόζονται πιέσεις που εξασφαλίζουν την ενεργειακή εξισορρόπηση.

Τα πέλματα του θεραπευτή είναι τοποθετημένα διαγωνίως στα πέλματα του δέκτη και περπατάει κατά μήκος του σώματος (εικόνες 31, 32,33).



Πιέσεις στον τετράγωνο πελματικό (εικόνα 31)



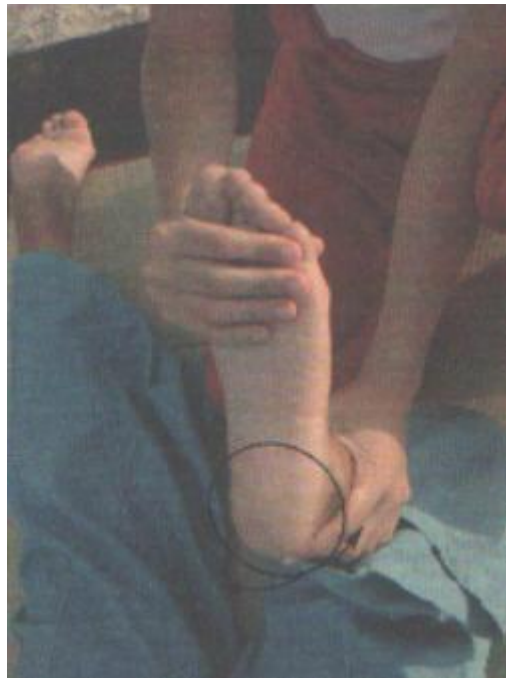
Πιέσεις σε όλο το σώμα (εικόνα 32, 33)

Τα πέλματα του δέκτη πάνω στους μηρούς του θεραπευτή και δουλεύονται ταυτόχρονα (εικόνα 34).



Ανάτριψη του τετράγωνου πελματικού μυ (εικόνα 34)

Το ένα πόδι του δέκτη είναι λυγισμένο ,κάτω το ένα χέρι του θεραπευτή είναι στον αστράγαλο και το άλλο πιάνει το πέλμα. Ο θεραπευτής περιστρέφει το πέλμα και το τεντώνει προς τα πάνω και προς τα κάτω (εικόνα 35).



Διάταση του τετράγωνου πελματικού μυ (εικόνα 35)

Ο θεραπευτής κάθετε κάτω και βάζει το πόδι του δέκτη στους μηρούς του. Τοποθετεί το ένα χέρι κάτω από τον γλουτό και το άλλο πάνω από την πτέρνα. Σπρώχνει τα χέρια του σε αντίθετες κατευθύνσεις για να επιτύχει την διάταση (εικόνα 36).



Διάταση γαστροκνημίου, δικάφαλου μηριαίου μυ ημιτενιντώδη μυ και ημιμενώδη μυ (εικόνα 36)

Σηκώνει τα πέλματα του δέκτη και τα σπρώχνει προς τους γλουτούς του και στη συνέχεια σταυρώνει τα πέλματα (εικόνα 37).



Διάταση του πρόσθιου κνημιαίου μυ (εικόνα 37)

Κλειδώνει το πέλμα του δέκτη στο γόνατο του άλλου ποδιού και με το χέρι του σπρώχνει το πόδι προς την μέση καθώς με το άλλο χέρι ασκεί πίεση στο οπίσθιο μέρος του μηρού (εικόνα 38).



Διάταση του πρόσθιου κνημιαίου μυ και ορθού μηριαίου (εικόνα 38)

Διατηρώντας το κλείδωμα πιάνει το γόνατο του δέκτη και το ωθεί προς τα πάνω (εικόνα 39).



Διάταση ορθού μηριαίου (εικόνα 39)

Τα ακροδάχτυλα του ποδιού του θεραπευτή είναι τοποθετημένα στην οσφυϊκή ζώνη του δέκτη, σηκώνει τα πόδια του δέκτη και τα ωθεί προς το κεφάλι (εικόνα 40).



Διάταση ορθού μηριαίου και των δυο ποδιών (εικόνα 40)

Τοποθετεί το ένα του χέρι στον γλουτό του δέκτη και το άλλο στην ωμοπλάτη, πέφτει με το βάρος του σώματος και ανοίγει τα χέρια του (εικόνα 41).



Διάταση στο πλατύ ραχιαίο μυ (εικόνα 41)

Ο θεραπευτής γονατίζει στο ένα πόδι πάνω από την πλάτη του δέκτη και περπατάει εναλλάξ με τις παλάμες του (εικόνα 42).



Μάλαξη στο πλατύ ραχιαίο μυ (εικόνα 42)

Τοποθετεί το χέρι του δέκτη πίσω από την πλάτη του και με το άλλο του χέρι κάνει μαλάξεις γύρω από την ωμοπλάτη (εικόνα 43).



Μάλαξη ωμοπλάτης (εικόνα 43)

Γονατίζουμε πάνω στους μηρούς του δέκτη, πιάνουμε τα χέρια του και τα τραβάμε προς τα πίσω μέχρι να ανυψωθεί ο κορμός. Αυτή είναι μια από τις πιο γνωστές ασκήσεις του THAI MASSAGE (εικόνες 44,45)



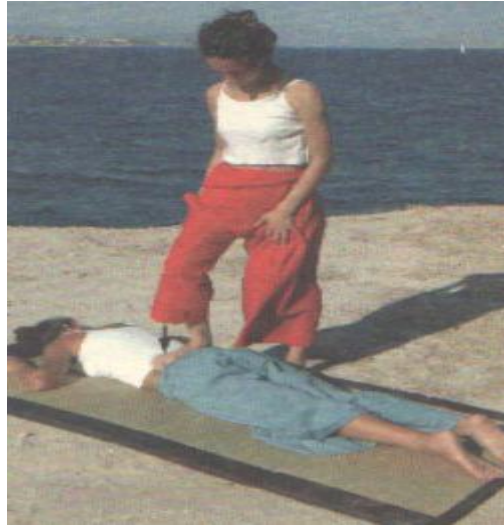
Διάταση του τραπεζοειδή μυ, δελτοειδή και ο μείζων θωρακικός μυς της πρόσθιας επιφάνειας του στέρνου (εικόνα 44, 45)

Ο δέκτης στέκετε με τα πόδια ανοιχτά πάνω στους μηρούς του θεραπευτή ο οποίος τοποθετεί τα χέρια του στην κλείδα και τραβάει τους ώμους προς τα πίσω (εικόνα 46).



Διάταση του τραπεζοειδή μυ (εικόνα 46)

Πιέζει την πλάτη του δέκτη με τα πέλματα του, με μεγάλη προσοχή (εικόνα 47).



Πιέσεις στους ραχιαίους μυς (εικόνα 47)

Ο θεραπευτής τοποθετεί το πέλμα του δέκτη στην βουβωνική του ζώνη και πιέζει με τους αντίχειρες τα σημεία Sen που βρίσκονται στην άρθρωση του γονάτου (εικόνα 48).



Πιέσεις στη άρθρωση του γονάτου (εικόνα 48)

12.4 ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ

Το μασάζ στην κοιλιακή χώρα βοηθεία στην καταπολέμηση πολλών πεπτικών διαταραχών αναπνευστικών προβλημάτων καθώς συνιστάται και για την πρωτοπαθή δυσμηνόρροια. Στις τεχνικές αυτές μεγάλη σημασία παίζει η αναπνοή η οποία πρέπει να είναι συντονισμένη με αυτή του δέκτη.

Ο θεραπευτής γονατίζει πλάι στον δέκτη και τοποθετεί το ένα του χέρι κάτω από την κλείδα του δέκτη και το άλλο πάνω στον τετρακέφαλο. Πέφτει με το βάρος του σώματος του και ασκεί διάταση στον κορμό (εικόνα 49). Μετά μεταφέρει το χέρι που είχε στον τετρακέφαλο, τετρακέφαλο του άλλου ποδιού και ασκείται διαγώνια διάταση στον κορμό. Τέλος μεταφέρει το χέρι που είχε κάτω από την κλείδα στο άλλο χέρι και γίνεται διάταση (εικόνα 50).



Διάταση στους μυς του κορμού (εικόνα 49)



Διαγώνια διάταση στους μυς του κορμού (εικόνα 50)

Δημιουργία μαλάξεων στην κοιλιακή χώρα: ο θεραπευτής τοποθετεί τα χέρια του το ένα δίπλα στο άλλο, βυθίζοντας τις παλάμες του στην κοιλιακή χώρα δίπλα από τον ομφαλό (εικόνα 51). Έπειτα δίπλα στο ομφαλό βυθίζει τα ακροδάχτυλα του (εικόνα 52).



Μαλάξεις ομφαλού (εικόνα 51, 52)

Τα χέρια του θεραπευτή σχηματίζουν μια “κούπα”, όπου αγκαλιάζουν τον ομφαλό και περιστρέφονται γύρω από αυτόν με το βάρος του σώματος (εικόνα 53).



Ανάτριψη ομφαλού (εικόνα 53)

12.5 ΘΩΡΑΚΑΣ

Οι τεχνικές αυτές βοηθούν στην αντιμετώπιση αναπνευστικών προβλημάτων και γενικά εξισορροπούν την λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.

Οι παλάμες του θεραπευτή είναι τοποθετημένες η μια πάνω στην άλλη (εικόνα 54).



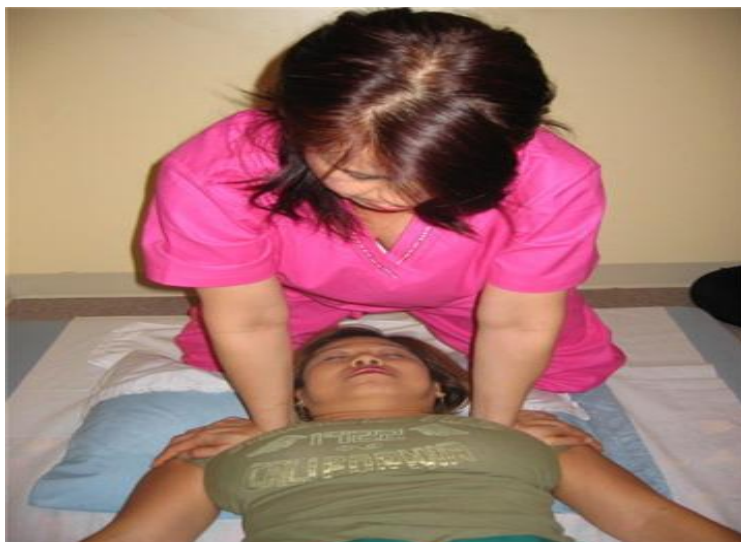
Πίεση στο διάφραγμα (εικόνα 54)

Κάθετε στο πλάι του δέκτη, με τοποθετημένα τα ακροδάχτυλα στην ωμική ζώνη του δέκτη και τραβάει τον τραπεζοειδή μυ (εικόνα 55).



Διάταση του τραπεζοειδή μυ (εικόνα 55)

Τοποθετεί τις παλάμες του κάτω από την κλείδα του δέκτη και πιέζει προς τα κάτω (εικόνα 56).



Διάταση του δελτοειδή μυ και του μείζων θωρακικού μυ (εικόνα 56)

Τοποθετεί τις παλάμες του στα πλευρά του δέκτη και κάνει στατικούς κύκλους (εικόνα 57).



Μαλάξεις στα πλευρά (εικόνα 57)

12.6 ΧΕΡΙΑ

Το μασάζ στα χέρια είναι ιδιαίτερα ανακουφιστικό. Βοηθάει σε διάφορα προβλήματα του οργανισμού αφού πιστεύεται ότι όλα τα όργανα και οι ιστοί εκφράζονται αντανακλαστικά στην παλάμη.

Το ένα χέρι του θεραπευτή είναι τοποθετημένο στο άνω τμήμα του βραχιόνιου οστού και το άλλο στον καρπό. Πέφτει με το βάρος του έτσι ώστε να πετύχει την διάταση (εικόνα 58).



Διάταση του δικέφαλου βραχιόνιου μυ (εικόνα 58)

Τοποθετεί το πέλμα του στην μασχάλη του δέκτη χωρίς να πιέζει, πιάνει το χέρι του πάνω από την άρθρωση και τραβιέται προς τα πίσω (εικόνα 59).



Διάταση του δικέφαλου βραχιόνιου μυ και της ωμοπλάτης (εικόνα 59)

Ο θεραπευτής πλέκει τα δάχτυλα του με τα δάχτυλα του δέκτη και περιστρέφει τον καρπό (εικόνα 60).



Περιστροφή του καρπού (εικόνα 60)

Ο θεραπευτής σηκώνετε πάνω από τον δέκτη και τραβάει τα χέρια του εναλλάξ (εικόνα 61).



Διάταση του δικέφαλου βραχιόνιου μυ και της ωμοπλάτης και στα δυο χέρια εναλλάξ (εικόνα 61)

Ο θεραπευτής πηγαίνει πίσω από το κεφάλι του δέκτη και τραβάει τα χέρια του προς τα πίσω (εικόνα 62).



Διάταση του τρικέφαλου βραχιόνιου μυ και της ωμοπλάτης και της μασχαλιαίας κοιλότητας (εικόνα 62)

12.7 ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ

Η πλάγια θέση μας δίνει την δυνατότητα να δουλέψουμε όλα τα Sen. Επίσης στην θέση αυτή μπορούμε να εφαρμόσουμε διατάσεις σε μυς που δεν μπορούμε να δουλέψουμε από άλλη θέση.

Ο θεραπευτής λυγίζει το πέλμα του δέκτη και το περιστρέφει (εικόνα 63).



Περιστροφή του πέλματος (εικόνα 63)

Κάθεται ανάμεσα στα πόδια του δέκτη, πιάνει τα πέλματα και περπατάει στους μηριαίους μυς (εικόνα 64).



Μαλάξεις στον δικέφαλο μηριαίο μυ (εικόνα 64)

Κλειδώνει το πέλμα του δέκτη κάτω από το γόνατο του και κάνει μάλαξη στους πρόσθιους μηριαίους και κρούει τον τετρακέφαλο (εικόνα 65).



Μαλάξεις και πλήξεις στον ορθό μηριαίο μυ. στον έσω και έξω πλατύ μυ (εικόνα 65)

Ο θεραπευτής γονατίζει στο πλάι του δέκτη, βάζει τις παλάμες του την μια πάνω από την άλλη και ασκεί πίεση στο ισχίο (εικόνα 66).

Η πίεση μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τον αγκώνα.



Πίεση ισχίου (εικόνα 66)

Γονατίζει με το ένα πόδι στην πλάτη του δέκτη, αγκαλιάζει τον ώμο του και τον περιστρέφει. Στη συνέχεια τραβιέται προς τα πίσω για να προκληθεί διάταση (εικόνα 67).



Περιστροφή ωμικής ζώνης και διάταση του τραπεζοειδή μυ (εικόνα 67)

Ο θεραπευτής τοποθετεί ένα χέρι κάτω από τον αγκώνα του δέκτη και το άλλο πάνω από τον καρπό, πηγαίνει πάνω από το κεφάλι και ασκεί διάταση (εικόνα 68).



Διάταση του τρικέφαλου βραχιόνιου μυ, της ωμοπλάτης, στους πλευροραχιαίους μυς και της μασχαλιαίας κοιλότητας (εικόνα 68)

12.8 ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Οι τεχνικές στην καθιστή θέση ενδείκνυται για πονοκεφάλους, αυχεναλγίες και πόνους στην ωμική ζώνη.

Ο θεραπευτής είναι σε όρθια στάση πίσω από τον δέκτη και με τις παλάμες του πιέζει τους ώμους προς τα κάτω. Έπειτα αγκαλιάζει τον δελτοειδή μυ και σπρώχνει τα χέρια προς τα έξω για να γίνει η διάταση στον στερνοκλειδομαστοειδή (εικόνα 69).



Διάταση στον στερνοκλειδομαστοειδή (εικόνα 69)

Βάζει το χέρι του στο αυτί του δέκτη και το άλλο στην άκρη του ώμου και πιέζει τον ώμο προς τα κάτω (εικόνα 70).



Διάταση στον στερνοκλειδομαστοειδή και στον δελτοειδή(εικόνα 70)

Ασκεί την ίδια διάταση με τους αντιβραχίονες. Ασκεί διάταση στο τραπέζοειδή και στον στερνοκλειδομαστοειδή (εικόνα 71).



Διάταση στον στερνοκλειδομαστοειδή και στον δελτοειδή (εικόνα 71)

Ο θεραπευτής σπρώχνει το δέκτη ώστε τα χέρια του να ακουμπήσουν στο έδαφος (εικόνα 72).



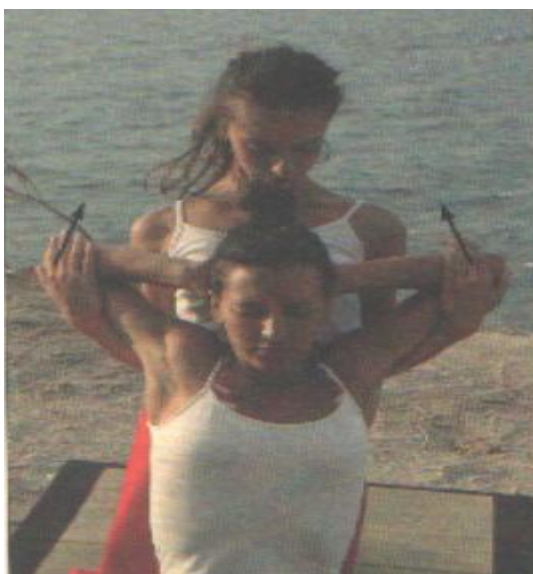
Διάταση στους ωμοραχιαίους και πλευροραχιαίους μύες (εικόνα 72)

Σηκώνει το χέρι του δέκτη, το κρατάει από τον αγκώνα και το σπρώχνει προς τα πίσω. Με τον δικό του αγκώνα πιέζει τον τραπεζοειδή μυ (εικόνα 73).



Διάταση στο τραπεζοειδή και στον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ(εικόνα 73)

Ο δέκτης πλέκει τα χέρια του πίσω από κεφάλι, ο θεραπευτής τοποθετεί τα χεριά μες στους αγκώνες και τραβάει προς τα πίσω (εικόνα 74).



Διάταση στον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ και στην μασχαλιαία κοιλότητα (εικόνα 74)

Ο θεραπευτής πλέκει τα χέρια του ανάμεσα στα χέρια του δέκτη και ωθεί τον κορμό του προς τα κάτω(εικόνα 75).



Διάταση στους ωμοραχιαίους και πλευροραχιαίους μύες (εικόνα 75)

Με τα χέρια μας στην ίδια θέση, βάζει το γόνατο του στον μηρό του δέκτη και τον πιέζει προς τα κάτω. Ωθεί τον κορμό του δέκτη ελαφρώς προς τα εμπρός και περιστρέφει τον κορμό στην αντίθετη κατεύθυνση (εικόνα 76).



Διάταση πλευροραχιαίους μύες και στη μασχαλιαία κοιλότητα (εικόνα 76)

Ο δέκτης αγκαλιάζει τον εαυτό του ο θεραπευτής πιάνει τα χέρια του, βάζει τα γόνατα του στην πλάτη και τραβάει τα χέρια προς το μέρος του ενώ με τα γόνατα πιέζει την πλάτη του δέκτη (εικόνα 77).



Διάταση στους ωμοραχιαίους (εικόνα 77)

Πιάνει τα χέρια του δέκτη, τοποθετεί τα πέλματα του στις ωμοπλάτες του και πιέζει με τα πέλματα προς τα εμπρός ενώ παράλληλα τραβάει τα χέρια προς τα πίσω (εικόνα 78).



Διάταση στους ωμοραχιαίους στον δελτοειδή και τραπεζοειδή μυ (εικόνα 78)

Ο δέκτης απλώνει τα πόδια του στο έδαφος και τον σπρώχνουμε προς τα κάτω για να γίνει δίπλωση (εικόνα 79). Επίσης μπορούμε να ξαπλώσουμε πάνω στην πλάτη του δέκτη. Η τεχνική αυτή όμως δεν πρέπει να γίνεται σε άτομα με μικρότερο σωματικό βάρος από το δικό μας (εικόνα 80).



Διάταση στους ωμοραχιαίους, πλευροραχιαίους μύες στον δικέφαλο μηριαίο μυ, στον ημιτενοντώδη μου στον ημιμενώδη μου και στον γαστροκνήμιο μου (εικόνα 79)



Διάταση στους ωμοραχιαίους, πλευροραχιαίους μύες στον δικέφαλο μηριαίο μου, στον ημιτενοντώδη μου στον ημιμενώδη μου και στον γαστροκνήμιο μου (εικόνα 80)

Ο δέκτης κάθεται οκλαδόν, ο θεραπευτής πλέκει τα χέρια ανάμεσα στα χεριά του δέκτη, τοποθετεί τα γόνατα του στην αρχή της οσφυϊκής ζώνης του δέκτη, πέφτει προς τα πίσω παρασύροντας τον κορμό του δέκτη. Με τα χέρια του κάνει μαλάξεις στο αυτί του δέκτη. Η διάταση αυτή είναι από τις πιο δύσκολες(εικόνα 81).



Διάταση στους ωμοραχιαίους, πλευροραχιαίους μύες (εικόνα 81)

12.9 ΚΡΑΝΙΟ-ΠΡΟΣΩΠΟ

Οι τεχνικές αυτές βοηθούν στην ιγμορίτιδα, στο συνάχι, στο συνάχι και στην αυχεναλγία. Οι κινήσεις πρέπει να είναι αργές βαθιές και προσεκτικές ενώ στο πρόσωπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο έλαιο. Το μασάζ στο πρόσωπο είναι ένας τρόπος για να ολοκληρωθεί το μια συνεδρία.

Ο θεραπευτής τοποθετεί τα χέρια του στους ώμους του δέκτη και τους πιέζει προς τα πέλματα. Η πίεση γίνεται εναλλάξ και μετά και με τα δυο ταυτόχρονα(εικόνα 82).



Διάταση στερνοκλειδομαστοειδή μυ και τραπεζοειδή (εικόνα 82)

Τοποθετεί τα δάχτυλα μας στο πλάγιο μέρος του κρανίου καθώς οι αντίχειρες του πρέπει να είναι στο μέτωπο του δέκτη γλιστράει τους αντίχειρες προς τα έξω(εικόνα 83).



Διάταση στους μετωπιαίους μύες (εικόνα 83)

Τοποθετεί τον έναν αντίχειρα πάνω στον άλλον στο κέντρο του μετώπου και πιέζει σταθερά μέχρι να φτάσει στο τριχωτό της κεφαλής (εικόνα 84).



Πιέσεις στους μετωπιαίους μύες (εικόνα 84)

Με τον δείκτη και τον μέσο κάνει στατικούς κύκλους στους κροτάφους και συνεχίζει μέχρι πίσω από τα αυτιά (εικόνα 85).



Ανατρίψεις στους κροτάφους (εικόνα 85)

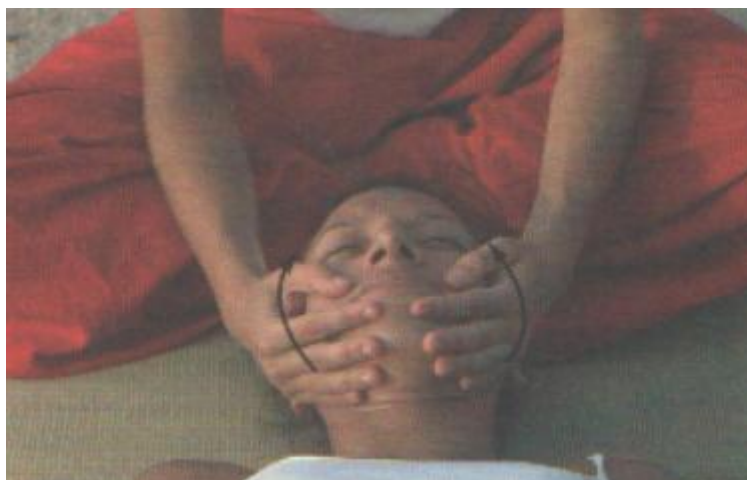
Με τους δείκτες στην έσω άκανθο των οφθαλμών, πιέζει προς τα επάνω (εικόνα 86).



Πίεση στον πυραμοειδή (εικόνα 86)

Εντοπίζουμε το σημείο που βρίσκεται κάτω και πλάγια από τα ρουθούνια και με τον δείκτη κάνουμε απαλές μαλάξεις.

Τοποθετούμε τους αντίχειρες πάνω από τα χείλη του δέκτη και τους δείκτες κάτω από τα χείλη και τραβάμε το πρόσωπο προς τα επάνω (εικόνα 87).



Διάταση στον στους κυνικός, τρίγωνος μύες και στον τετράγωνο του κάτω χείλους (εικόνα 87)

Ο θεραπευτής τοποθετεί το ένα του χέρι κάτω από το κρανίο του δέκτη και ανασηκώνει το κεφάλι του, βάζει το ένα του χέρι στην βάση του αυχένα το οποίο γλιστράμε προς τα πάνω. Όταν το χέρι φτάσει στο ινιακό οστό βάζει και το άλλο χέρι στη βάση του αυχένα (εικόνα 88).



Έλξεις του κρανίου (εικόνα 88)

Ο δέκτης γέρνει το κεφάλι στο πλάι και ο θεραπευτής κάνει μαλάξεις στον τραπεζοειδή μυ. Επαναλαμβάνει και από την άλλη μεριά (εικόνα 89).



Μάλαξη στον τραπεζοειδή μυ (εικόνα 89)

Κάνει μαλάξεις στον μυ του τραχήλου με τον μέσο και τον παράμεσο. Επαναλαμβάνει και από την άλλη μεριά (εικόνα 90).



Μαλάξεις στον μυ του τραχήλου (εικόνα 90)

Ανασηκώνει το κεφάλι του δέκτη με τα δυο του χέρια και γλιστράει τα χέρια του προς τα πάνω τραβώντας ήπια το κρανίο (εικόνα 91).



Έλξεις του κρανίου (εικόνα 91)

13. ΤΑΙΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΠΟΔΙΩΝ(THAI FOOD MASAZ)

Στην Ταϊλάνδη λέγεται και wat ro Thai food μασάζ λόγο των χαραγμένων μορφών με αναπαραστάσεις ρεφλεξολογίας που υπάρχουν στο ναό wat ro. Αποτελεί ιδιαίτερο κομμάτι της μεθοδολογίας του Thai μασάζ γι' αυτό μπορεί να εφαρμοστεί μεμονωμένα, παρόλο που το Thai μασάζ μπορεί να καλύψει ολόκληρο το σώμα. Οι βασικές τεχνικές είναι ίδιες με αυτές τις ρεφλεξολογίας θεωρώντας ότι ορισμένα σημεία στα πόδια ανταποκρίνονται σε ολόκληρο το σώμα.

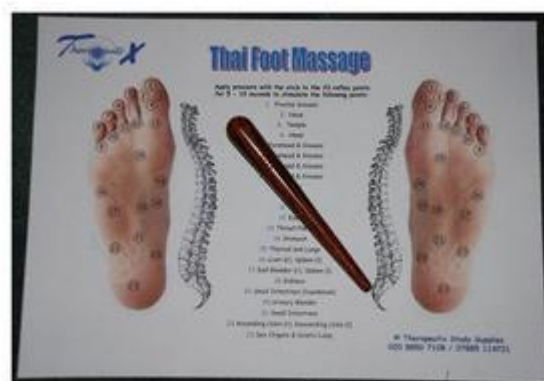


Ναός Wat ro

Τα πόδια είναι πιθανόν από τα κακομεταχειρισμένα μέρη του σώματος και σημεία που μπλοκάρει έντονα η ενέργεια του σώματος. Οι κινήσεις στα

πόδια γίνονται σταδιακά με διαδοχική άσκηση πιέσεις ώστε να ανοίγουν οι αγωγοί της ενέργειας. Είναι αυτονόητο ότι ισχύουν και εδώ οι κανόνες υγιεινής και δεοντολογίας όπως και στο υπόλοιπο σώμα. Ξεκινάει από τα πέλματα, καλύπτει την πάνω πλευρά του ποδιού, τους αστραγάλους και ίσως κάποιες φορές και τις γάμπες.

Στο Thai food μασάζ συναντάμε και την χρήση εργαλείων ώστε να επιτύχει με ακρίβεια την άσκηση πίεσης στα καθορισμένα σημεία. Χρησιμοποιεί το παραδοσιακό “ραβδάκι” για την υποκίνηση αντανακλαστικών περιοχών του ποδιού, που αντιστοιχούν σε εσωτερικά όργανα.



Το παραδοσιακό ραβδάκι

Οι επιδράσεις του είναι ιδιαίτερα ενεργητικές σε όλα τα μέλη του σώματος, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Μειώνει την ακαμψία των μελών και βελτιώνει την ευελιξία. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα αποτρέποντας την εκδήλωση ασθενειών. Βελτιώνει τις διανοητικές λειτουργίες, παρέχει βαθιά χαλάρωση και βοηθάει σε προβλήματα αϋπνίας.

Μετά από μια θεραπεία “νιώθεις σαν να περπατάς στον αέρα” σχολιάζουν όσοι έχουν δοκιμάσει έστω και μια φορά.



Τα πέλματα του Βούδα

14. Η ΧΡΗΣΗ ΘΕΡΜΩΝ ΕΠΙΘΕΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΘΑΙ ΜΑΣΑΖ

Τα θερμά επιθέματα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του Thai μασάζ. Η συνηθέστερη χρήση είναι θερμά επιθέματα με βότανα. Εκμεταλλεύεται λοιπόν το άρωμα και τη θερμότητα των βοτάνων. Είναι ζωντανοί οργανισμοί διαθέτουν θερμική φύση και είναι μυοχαλαρωτικά. Η χρήση βοτάνων είναι συνδεδεμένη με την αρωματοθεραπεία και την βοτανόθεραπεία καθώς σύμφωνα με την ταϊλανδέζικη παράδοση τα βότανα διαιρούνται σε κατηγορίες με κριτήριο τη γεύση τους. Η παράδοση δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη χρήση βοτάνων τονίζοντας ιδιαίτερα τις μέρες συλλογής. Λόγω της θερμής και ψυχρής φύσης τους χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό έτσι ώστε να εξασφαλιστεί ισορροπία.

Τα βότανα διατηρούνται στο ψυγείο για περίπου 1 εβδομάδα σε κλειστές συσκευασίες ώστε να προστατεύονται τα τρόφιμα από την διαπεραστική μυρωδιά τους και δεν διατηρούνται στην κατάψυξη.

14.1 ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Φύλλα λεμονιάς
- Φλούδα λεμονιού ή κίτρου
- Φύλλα λεμονόχορτου
- Κρύσταλλοι καμφοράς: Χρησιμοποιείται πάντα σε μικρές ποσότητες και απαγορεύεται η χρήση σε άτομα με ιστορικό ψυχιατρικών διαταραχών και υπέρτασικούς.
- Άνθη γιασεμιού
- Κιτρινόριζα

Ο ευκάλυπτος όπως και η καμφορά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε άτομα που κάνουν ομοιοπαθητική. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε φύλλα μέλισσας, άνθη και φύλλα λεβάντας, άνθη χαμομηλιού ή μέντα.

Βότανα όπως το μαύρο πιπέρι, το μοσχοκάρφι, η κανέλα ή οι πευκοβελόνες, παρότι είναι εξαιρετικά για την απομάκρυνση των μυϊκών πόνων, είναι ερεθιστικά για το δέρμα και πρέπει να αποφεύγονται.



14.2 Ετοιμασία

Η προετοιμασία ενός θερμού επιθέματος είναι σχετικά απλή διαδικασία. Κόβει όλα τα βότανα που θα χρησιμοποιηθούν σε μικρά κομμάτια, τα τοποθετεί σε ύφασμα από φυσικό υλικό διαστάσεων 40 επί 40, τα δένει και τα ζεσταίνει πάνω σε νερό που βράζει μέχρι να μυρίσουν. Δεν πρέπει να είναι πολύ καυτά όταν θα κάνει μασάζ στο δέκτη. Οι κανόνες υγιεινής επιβάλλουν την χρήση καθαρού υφάσματος κάθε φορά και μόνο για μια εφαρμογή του επιθέματος. Δεν τα χρησιμοποιεί σε φλεγμονές ή ύστερα από ατυχήματα. Ο δέκτης δεν θα πρέπει να εκτίθεται στο κρύο μετά από την θεραπεία με θερμά επιθέματα.

Η χρήση των επιθεμάτων γίνεται μετά το τέλος των τεχνικών του Thai μασάζ σε κάθε μέλος του σώματος και πριν να περάσουμε στην επόμενη σειρά ασκήσεων. Δηλαδή χρησιμοποιεί θερμά επιθέματα στα πέλματα αφού έχει τελειώσει τις ασκήσεις για αυτή την περιοχή και πριν συνεχίσει με τα πόδια.

14.3 ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ

Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες από τις θέσεις όπου επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν τα επιθέματα. Συνήθως χρησιμοποιούνται δυο σε κάθε συνεδρία χωρίς να αποκλείεται η χρήση περισσότερων επιθεμάτων.

Ο θεραπευτής πιέζει την πλάτη του δέκτη και με τα δυο επιθέματα ταυτόχρονα. Επίσης μπορεί να αφήσει τα δυο επιθέματα στη μέση του κάνοντας μαλάξεις σε άλλα σημεία της πλάτης. Ενδείκνυται για οσφυαλγίες και δυσμηνόρροια (εικόνα 92).



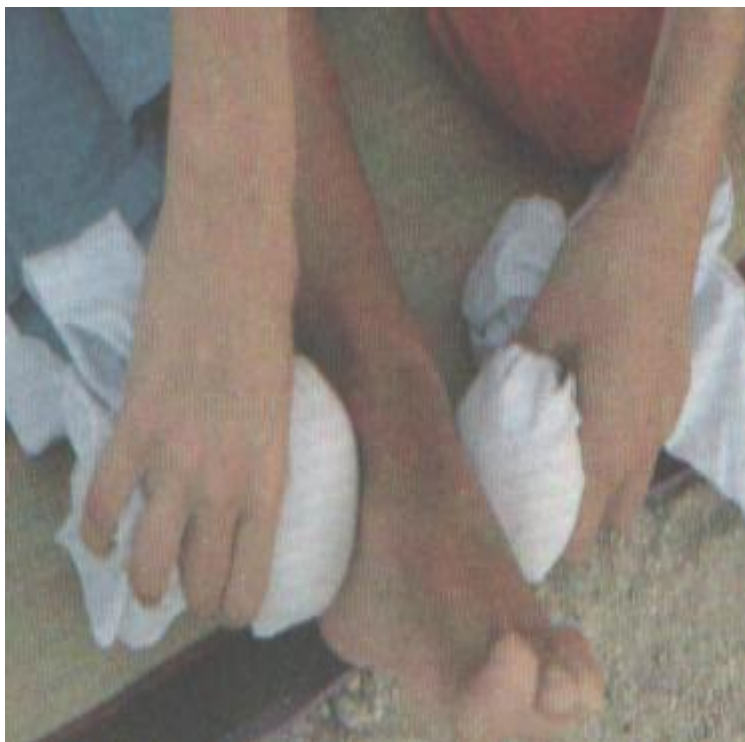
Τοποθέτηση επιθεμάτων στα πλευρά (εικόνα 92)

Τοποθετεί τα πουγκιά κάτω από τις ωμοπλάτες. Η θέση αυτή ενδείκνυται για πόνους στην πλάτη (εικόνα 93).



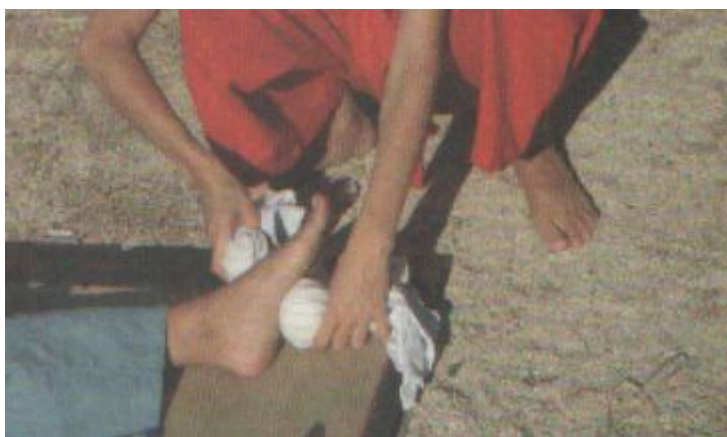
Τοποθέτηση επιθεμάτων στην ωμική ζώνη (εικόνα 93)

Τοποθετεί από ένα επίθεμα στο πλάγιο τμήμα του πέλματος. Μια θέση πολύ ανακουφιστική για τα πέλματα (εικόνα 94).



Τοποθέτηση επιθεμάτων στα πλαϊνά του πέλματος (εικόνα 94)

Τοποθετεί το ένα επίθεμα στο άνω και το άλλο στο κάτω τμήμα του πέλματος (εικόνα 95).



Τοποθέτηση επιθεμάτων στο άνω και στο κάτω τμήμα του πέλματος (εικόνα 95)

Τοποθετεί το επίθεμα στην άρθρωση του γονάτου και σπρώχνει το πόδι του δέκτη προς τη μέση. Το επαναλαμβάνει και στο άλλο πόδι (εικόνα 96).



Τοποθέτηση του επιθέματος στην άρθρωση του γονάτου (εικόνα 96)

Τοποθετεί το ένα επίθεμα στην παλάμη και ένα στο άνω τμήμα του χεριού (εικόνα 97).



Τοποθέτηση επιθεμάτων στην παλάμη (εικόνα 97)

Μια ακόμα θέση που γίνονται μαλάξεις με επιθέματα είναι η κοιλιακή χώρα, σημείο που είναι πολύ ανακουφιστικό για όσους πάσχουν από μετεωρισμό.

Τα βότανα έκτος από μυοχαλαρωτικά, εξαγνίζουν το ηλεκτροχημικό σύστημα του οργανισμού αφού ξεμπλοκάρουν τους ενεργειακούς αγωγούς με πολύ δυναμικό και αποτελεσματικό τρόπο.

15. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΘΑΙ ΜΑΣΑΖ

Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας είναι η χρονική διάρκεια των ασκήσεων του Thai μασάζ. Αυτή δεν να ξεπερνάει την 1 με 1 ½ ώστε να μην είναι εξαντλητική τόσο για τον δέκτη όσο και για τον θεραπευτή. Γι αυτό τον λόγο δεν μπορούν να εφαρμόζονται όλες οι τεχνικές σε κάθε συνεδρία άλλα πρέπει να δίνεται έμφαση και δουλεύονται τα σημεία του σώματος που παρουσιάζουν ιδιαίτερο πρόβλημα.

Πέρα από την γενική ευεξία που προσφέρει το Thai μασάζ, εφαρμόζεται με πολύ καλά αποτελέσματα και σε ειδικές παθήσεις.

Η οσφυαλγία είναι ένα κοινό σύμπτωμα της επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης που οφείλεται στην καθιστική ζωή, στην κακή στάση του σώματος και στο υπερβολικό βάρος.

Εφαρμόζεται σε ασθένειες όπως στην οστεοπόρωση, δυσμορφίες σπονδυλικής στήλης, πτώση μεσοσπονδύλιου δίσκου, νεοπλασίες της λεκάνης. Κάποιες ασθένειες ασφαλώς δεν θεραπεύονται με Thai μασάζ αλλά ο ασθενής ανακουφίζεται προσωρινά από τον πόνο.

Σε βάθος χρόνου προσφέρει ενδυνάμωση των μυών καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και καλύτερη στάση σώματος. Ακόμα είναι ιδιαίτερα ενεργητικό για παθήσεις του αυχένα. Ο αυχένας σύμφωνα με την παράδοση είναι ο συνδετικός κρίκος της κρανιοεγκεφαλικής λειτουργίας με το υπόλοιπο σώμα και γι αυτό είναι τόσο καταπονημένη περιοχή.

Οι χρόνιες κεφαλαλγίες προκαλούν κατάθλιψη, άγχος και διαταραχές της σεξουαλικής λειτουργίας. Επίσης προσφέρει προσωρινή ανακούφιση με την βοήθεια των θερμών επιθεμάτων και την χρήση μυοχαλαρωτικών βοτάνων.

Τέλος ιδιαίτερα ενεργητικό είναι σε παθήσεις του αναπνευστικού, όπως άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα, βρογχοσπασμούς και ιγμορίτιδα.

Οι ασκήσεις στην κοιλιακή χώρα βοηθούν σε πεπτικά προβλήματα όπως σπαστική κολίτιδα, δυσκοιλιότητα που οφείλονται κυρίως στην κακή διατροφή και το στρες.

16. ΤΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΧΑΙ ΜΑΣΑΖ

Το άτομο που θα δεχθεί το Θχαι μασάζ θα νιώσει ένα πλήθος ευεργετικών αποτελεσμάτων τόσο σωματικά όσο και διανοητικά καθώς προσφέρει:

- Βαθιά φυσική και διανοητική χαλάρωση.
- Αύξηση της ενέργειας.
- Μείωση της πίεσης.
- Αποκατάσταση της ζωτικότητας.
- Βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας.
- Μείωση και ανακούφιση του πόνου.
- Επανασύνδεση του ενεργειακού σώματος, του νου και του υλικού σώματος.
- Βοήθεια στην στάση, ευθυγράμμιση και τη συμμετρία του σώματος.
- Βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας.
- Βελτίωση του εύρους των κινήσεων και της ευελιξίας.
- Αύξηση της ενεργειακής ροής.

Γενικότερα δημιουργεί ένα αίσθημα μόνιμης ευημερίας και απελευθέρωσης του συναισθηματικού και σωματικού πόνου.



17. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΘΧΑΙ ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Το θχαι μασάζ όπως έχουμε είδη αναφέρει είναι ένα θεραπευτικό μασάζ που έχει ως σκοπό την θεραπεία του ανθρώπινου σώματος με βασικό στόχο την επαναφορά της ισορροπίας ανάμεσα στο σώμα στο πνεύμα και στο νου.

Οι βασικές αρχές του όπως και η μεθοδολογίας του είναι στοιχεία που πρέπει να γνωρίζει και να εφαρμόζει πιστά όποιος ασκεί την μέθοδο του thai μασάζ αλλά και όχι μόνο καθώς τα στοιχεία αυτά σχετίζονται με το μασάζ που εφαρμόζεται στον κλάδο της αισθητικής. Το thai μασάζ όπως και άλλες τεχνικές του μασάζ που εφαρμόζονται στην αισθητική έχουν πολλά κοινά σημεία καθώς σκοπός όλων αυτών είναι σωματική, ψυχική και πνευματική χαλάρωση του ατόμου που το δέχεται όπως επίσης και η διόρθωση εσωτερικών δυσλειτουργιών για την προώθηση και διατήρηση της υγείας. Σκοπός όλων αυτών είναι να αναδείξουν τόσο την εσωτερική όσο και την εξωτερική ομορφιά του ανθρώπου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το thai μασάζ είναι μια τεχνική με μεγάλη πορεία στα χρόνια της ιστορίας. Έχει διατήρηση αναλλοίωτες τις βασικές του αρχές που είναι βαθιά συνδεδεμένες με της αρχές της πίστης του βουδισμού. Βασική ιδέα του είναι η ταυτόχρονη ενδυνάμωση υλικού και ενεργειακού πνεύματος με σκοπό την βελτίωση του τρόπου ζωής και την απαλλαγή από πόνο αγχος και στρες.

Η εφαρμογή του είναι σχετικά εύκολη όταν γίνεται με σωστή γνώση και εκπαίδευση. Άλλωστε το thai μασάζ "είναι η πρακτική έκφραση της αγάπης και της ευγένειας."

Βέβαια δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάει κανείς ότι το thai μασάζ σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει της αρχές της Ιατρικής αλλά σε συνδυασμό μπορούν να δώσουν το καλύτερο αποτέλεσμα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ, 2007. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΑΙΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ Α.Ε

ΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- ANANDA APFEIBAUM, November 27, 2003, Thai Massage: Sacred Body Work, New York, Anery, http://www.amazon.com/Ananda-Apfelbaum/e/B001K8GG6I/ref=ntt_athr_dp_pel_1
- C. PIERCE SAIGUERO, .2004, Encyclopedia of Thai Massage, Material, http://www.amazon.com/Encyclopedia-Thai-Massage-Pierce-Salguero/dp/1844090299/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1253568098&sr=1-1#reader
- C. PIERCE SAIGUERO, April 1, 2007, Thai Massage Workbook: Basic and Advanced Courses, Material, http://www.amazon.com/Thai-Massage-Workbook-Advanced-Courses/dp/1844090981/ref=sr_1_2?ie=UTF8&s=books&qid=1253568856&sr=1-2
- MANEWEEN CHIA, Nov 15, 2005, Nuad Thai, http://www.amazon.com/Nuad-Thai-TraditionalMassage/dp/0935621032/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1253569898&sr=1-1
- MARIA MERCATI, August 28, 2005, Thai Massage Manual, Material, http://www.amazon.com/Thai-Massage-Manual-Flexibility-Relaxation/dp/1402728514/ref=ntt_at_ep_dpi_2#reader
- KAY RYMERSON, Feb 19, 2009, The Thai Massage Workbook,, Material http://www.amazon.com/Thai-Massage-Workbook-Kay-Rynerson/dp/0971159521/ref=pd_sim_b_15