

TAJLANDSKA MASAŽA

Tajlandska masaža sve više ulazi u moderne wellness centre širom svijeta. Izvorni naziv je Nuad Bo Rarn, što bi u slobodnom prijevodu bilo drevno umijeće iscjeljivanja (Nuad – dodir, Bo Rarn – drevno, poštovano)

Koristi pasivna istezanja i pritisak na energetske linije tjela s ciljem povećanja fleksibilnosti, smanjenja napetosti i bola u mišićima i zglobovima i uravnoteženja protoka životne energije kroz tjelo.

Tajlandska masaža se obično radi ritmičkim pokretima kompresije prstima, šakama, laktovima, stopalima na mišićno tkivo. Naziva se i Thai Yoga masaža jer kombinira Ayurvedske principe indijske medicine, akupresurne azijske tehnike i asistirana yoga istezanja.

TAJLANDSKA MASAŽA, KAKO TO IZGLEDA U PRAKSI?

Tajlandska masaža se obično radi na strunjači, ne koristi se ulje i radi se preko odjeće tako da ukoliko planirate ovu masažu preporuča se da ponesete komotnu odjeću, koja ne ograničava pokretljivost, ili odjeću pogodnu za joga vježbanje (istezanje). Maser kombinira pritiske po energetskim linijama i točkama sa raznim pozicijama istezanja koja ne zahtevaju vaše aktivno učešće, već se od Vas očekuje čim veća relaksacija.

Zbog toga se ova masaža ponekad i naziva "joga za lijenčine".

Tajlandska masaža u isto vrijeme može biti relaksirajuća i da vas “pozitivno naelektrizira”, ali može biti i terapijska (s ciljem rješavanja određenog zdravstvenog problema). Ukoliko je terapijski tretman onda se ponekad koriste kreme i ulja (poput tigrove masti i slično). U toku tretmana tajlandske masaže koja obično traje 90 ili 120 minuta, maser će vas provesti kroz seriju raznih položaja (ležeći na leđima, na bokovima, na trbuhu, sjedeći) koristeći ritmičke pritiske, lagano ljuljanje i asistirano istezanje da bi izbalansirao protok životne energije u cijelom tijelu.

Kako ova vrsta masaže postaje popularna polako se seli na masažni stol, gdje nema neke bitne razlike između poda i stola osim što je nešto vremenski kraća i zahtjevnija za masera.