



Thaise massage

Thaise massage is een van de oudste massage technieken en is al ouder dan 2500 jaar. Er wordt gezegd dat Thaise massage is ontwikkeld door de boeddhistische monniken op het moment dat Gautama Boeddha zelf nog in leven was. Deze monniken gaven alles wat zij wisten over de massage door aan hun studenten, die vertelde het vervolgens aan hun eigen studenten en zo werd het verspreid over het hele oosten.

Thaise massage voor spirituele verlichting en harmonie

Thaise massage combineert de filosofieën rond het concept van de Chinese acupunctuur met de rek oefeningen van yoga uit India. Het uiteindelijke doel van Thaise massage is voor de ontvanger om de spirituele verlichting en harmonie te bereiken. Op een basisniveau wordt verondersteld dat Thaise massage de capaciteit van het lichaam om zichzelf te genezen activeert en bijdraagt aan een betere gezondheid en welzijn.

Thaise massage goed voor het lichaam

Net als in de meeste oosterse helende praktijken maakt Thaise massage gebruik van drukpunten, wat in Thailand 'sen' wordt genoemd. Beoefenaars van Thaise massage beweren dat er 72.000 'sen' zijn in het lichaam, waarvan 10 met de hoogste prioriteit als het gaat om het doen van Thaise massage. Het toepassen van druk op deze punten zorgt voor een stroom van energie en herstelt het evenwicht in het lichaam.

In termen van de traditionele westerse geneeskunde wordt verondersteld dat Thaise massage zorgt voor circulatie van bloed in het lichaam en van volledige verwijdering van de giftige stoffen die zorgen voor pijn en ziekte aan het lichaam.

Thaise massage wordt gedaan waarbij zowel de geveer als de ontvanger van de massage volledig zijn gekleed. De masseur gebruikt geen instrumenten, maar vingers, handen, knieën, benen en voeten. Ze maakt ook gebruik van lichaamsgewicht waarmee er druk wordt uitgeoefend op het lichaam van de ontvanger. De behandeling gebeurt met de ontvanger liggend op de rug op een massage mat.

4 basis strekkingen in Thaise massage

Thaise massage kent vier basis strekkingen.

- De eerste strekking van Thaise massage is gericht op het opwarmen van het lichaam waardoor het meer ontvankelijk is voor de manipulaties van de masseur. Het gaat om de hamstrings van de been en het drukken op punten aan de achterkant van de dijen langs de energielijnen van het been.
- De tweede strekking van Thaise massage heet de ploeg strekken. Wat hier gebeurt, is dat de masseur aan de benen van de ontvanger trekt, met de knieën recht duwt ze deze naar voren en weer naar binnen naar het gezicht van de ontvanger. Het doel hierbij is om de wervelkolom langer te maken.
- De derde strekking van Thaise massage is ook bedoeld om de wervelkolom langer te maken. Hierbij zal de ontvanger op haar buik op de mat gaan liggen. Met de knieën gebogen, haar voeten omhoog en met de handen op de dijen van de masseur, wordt de ontvanger opgetrokken door de schouders op te rekken van haar rug.
- De vierde strekking van Thaise massage is een andere oefening om de wervelkolom langer te maken en om de druk op de schouders en rug te verminderen. De ontvanger ligt hierbij ook de rug met de voeten tegen de dijen van masseur. De masseur tilt de ontvanger dan op bij de armen.

Voor een gewone waarnemer lijkt de massage pijnlijk en vermoeiend. Maar als het goed wordt gedaan, zal de ontvanger van een Thaise massage geen pijn voelen, maar rust en ontspanning hebben.

www.massages4all.nl/massagetechnieken/thaise-massage.html

