

## TINA MÖLLER

# ”Thaimassage är som yoga för lata”

### Varför har du tagit thaimassageen till Sverige?

– För fjorton år sedan började jag intressera mig för Asien, dess kultur och läkekonster. På resor i norra Thailand kom jag i kontakt med den här mycket speciella massage. Jag sökte ett yrke som var både meningsfullt och utvecklande. Att börja arbeta med thaimassage i Sverige kändes naturligt, eftersom behovet av kroppsterapi är mycket stort här.

### Vilken är idén bakom thaimassageen?

– Den centrala tanken är att kroppen genomkorsas av ett stort antal energilinjer. När man är frisk kan energin flöda fritt längs linjerna. Men om det finns spänningar i kroppen blockeras ener-

gin, man blir trött och får ont.

Massören kan då hjälpa till att lösa upp spänningarna.

### Hur skiljer sig thaimassage från andra former av massage?

– Inga oljor används, utan den som får massage (mottagaren) är klädd i T-shirt och mjuka långbyxor. Massage utövas på en tunn matta på golvet. Detta gör att massören kan använda sin kroppstyngd i stället för muskelkraft, och gå djupare. Med hjälp av fingrar, händer, armbågar, fötter och knän trycker massören igenom punkter och stretchar ut muskler i hela kroppen. Mycket har sitt ursprung i yogan, och thaimassage kallas ibland ”yoga för lata”.

### Vilka är de viktigaste hälso-

### effekterna?

– Ökad flexibilitet, ökat kroppsmedvetande, mer energi och stärkt immunförsvar. Dessutom är thaimassage bra om man har problem med värk i rygg eller axlar. Blodcirkulationen och lymfflödet stimuleras också, avfallsprodukter rensas ut ur kroppen. Massage är förstås också skön och avslappande.

### Passar thaimassage för alla?

– Ja, den passar alla, ifrån idrottare till höggravida eller pensionärer. Ålder eller smidighet spelar ingen roll, eftersom massage anpassas efter mottagarens behov.



**Namn:** Tina Möller.

**Ålder:** 35 år.

**Yrke:** Thaimassage.

**Bor:** I Stockholm.

**Aktuell:** Introducerar thaimassage i Sverige.

**Mer information:**  
[www.thaimassage.nu](http://www.thaimassage.nu)

