

# "Thaimassage är

## EGO TESTADE KNÅDNING MED TUFFA TAG

Ny energi och mjukare muskler.

Thaimassage är en kick och en härlig omgång för hela kroppen.

Ingen mesknådning, precis.

TEXT: KRISTINA MÜLLER FOTO: CORNELIA NORDSTRÖM



**T**ina Lee Möller ger thaimassage på en matta på golvet på Thaimassagecenter i Stockholm. Hon använder sina fötter, knän, händer och armbågar, ja hela kroppen och hela sin kroppsvikt, för att massera mina stela muskler och leder mjuka.

Den som söker en lätt beröring kan glömma thaimassage. Här är det tuffa handgrepp som gäller. Men ack, så ljuvligt!

– Lägg dig på mage, uppmanar Tina.

Sedan ställer hon sig bakom mig, ber mig ta tag om hennes underarmar och drar upp mig från golvet i en kobraliknande yogarörelse.

– Man kan kalla thaimassagen för yoga för lata, säger hon. Någon annan gör rörelserna och stretchövningarna åt en.

**RÖRELSENA** bygger på stretchövningar som får spänningar och blockeringar att släppa för att öppna kroppens energiflöde och hjälpa den att läka sig själv.

Spänningshuvudvärk släpper, den onda ryggen läker, stela axlar och nackar mjukas upp och man blir mer kroppsmedveten. Många får ny energi och blir pigga och glada, menar Tina.

Sedan tar hon tag i benet, böjer det upp mot magen och hjälper till med sitt eget knä mot baksidan av mitt lår. Visste inte att det var möjligt att sträcka benet så högt.

**"TIDSBEGREPPET HAR HELT SUDDATS UT. ATT HON HÅLLIT PÅ I EN OCH EN HALV TIMMA HAR JAG INGEN ANING OM."**

– Allt hänger ihop. Det går inte att bara behandla till exempel en ond axel. Det onda kan komma från något annat ställe på kroppen och därför måste man arbeta igenom hela kroppen, säger hon.

Hon beskriver thaimassagen som en blandning mellan yoga, shiatsu och akupressur. Hon trycker hårt på punkter under och runt mina fötter.

– Aaaj! kvider jag.

– Det är bra, nu släpper spänningarna, kommenterar hon.

Hon knådar och nyper med fingrarna längs kroppens energibanor. I thaimassagen kallas de sen, i den indiska massagen nadis och i kinesisk akupunktur meridianer.

**FÖRUNDERLIGT ATT** en så späd varelse kan ha en sådan kraft i nyporna. Den klassiska massagen känns mesig i jämförelse.

– Man behöver ruskas om för att det ska hända något med kroppen. Det kan göra lite ont, men det är good pain, säger

Tina, när jag grimaserar då hon "lossar" mina stela muskler i nacken och axlarna.

Och visst är det skönt. Trots att jag stundtals undrar om hon står med hela sin kroppsvikt på min rygg känns det fantastiskt. Efter att hon bankat mig mjuk i ungefär en halvtimme – eller kan det vara timma? – dåsar jag bort till tonerna av österländsk musik i hörlurarna. Avslappningen är total.

**TINA VÄCKER MIG** med skön massage över skalpen och klatshande rörelser med handflatorna över ryggen, skuldrorna och huvudet.

Tidsbegreppet har helt suddats ut. Att hon hållit på i en och en halv timma har jag ingen aning om.

– Hur känns det, frågar hon?

Jo tack, lätt yr och borta som om jag hade åkt berg- och dalbana en gång för mycket på Gröna Lund. Men vilken kick, kroppen känns helt mjuk! Pånyttfödd på något sätt.

### EGOFAKTA/THAIMASSAGE

■ **Thaimassagen uppfanns** för 2 500 år sedan i Indien, men spreds och utvecklades i Thailand. Munkar utövade metoden i templen, den sågs som en helig handling inom thaimedicin.

■ **Kunskapen spreds** muntligt och nedtecknades inte förrän på 1600-talet. När Burma invaderade Thailand på 1700-talet förstördes större delen av texterna. Det finns

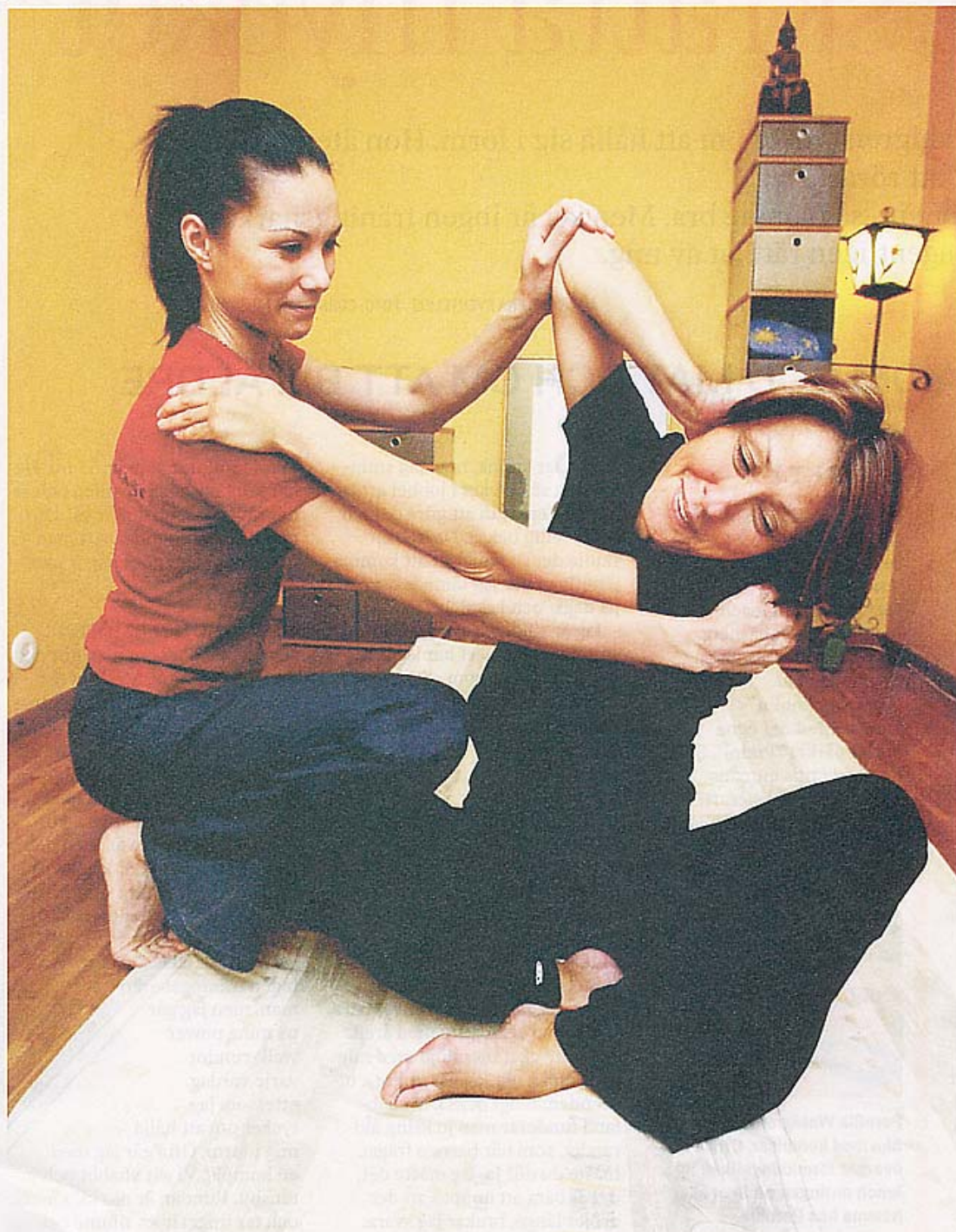
■ **inga speciella skolor, kunskapen sprids** från enskilda lärare till elever. Tina håller nu kurser runt om i landet för att utbilda thaimassörer.

■ **Metoden går ut på att öppna**

■ **kroppens energiflöde** med hjälp av stretchliknande rörelser, vilket sägs öka kroppens självläkningsförmåga. En behandling kan ta 1–2 timmar och den kostar mellan 400–680 kronor.



# yoga för lata”



LJUVLIGT SKÖNT. Thaimassage är inget för den som vill ha fjäderlätt beröring – här är det hårda tag som gäller.

## THAIMASSAGE – SÅ BRA VAR DET

### NJUTNING:

eeeeee

Fullständig. Trots att vissa handgrepp kändes rejält, domnade jag bort och vaggades till sömns av österländska toner i hörlurarna. Kroppen kändes mjuk som gelé mot slutet.

### AHA-UPPLEVELSE:

eeeeee

Oh ja! Tänk att man har så mycket muskler som behöver mjukas upp. En omgång till tack, det här var en kick.

### HÄLSOEFFEKT:

eeeeee

Psykiska problem och sorger sätter sig ofta i axlar, nacke och rygg som stelnar till och blir hårda som sten. Jag är övertygad om att upprepade behandlingar kan göra underverk för det onda.

### DAGEN EFTER-KÄNSLA:

ee

Känner mig energifylld, men studsar inte ur sängen. Förmodligen krävs fler än en behandling för att få den där riktiga pigg-effekten.

### EGOFAKTOR:

eeeeee

En stund helt för sig själv utan krav och bekymmer. Lyxigt att bli ompysslad och få flyta bort på små moln.

### egohetvg:

e Gäsp!

ee Nja.

eee Helt okej.

eeee Jodä.

eeeeee WOW!