

På gång även i Sverige



THAIMASSAGE

Thailand.... En kritvit paradisstrand. Ett turkosfärgat hav. Palmers sus. Och så förstås...thaimassage - en underbar upplevelse för både kropp och själ! Behöver man då nödvändigtvis åka ända till Thailand för att få möjlighet att njuta denna fantastiska behandlingsform? Naturligtvis inte.

Text Pia Lindau, Foto Cecilia Jap

Vi beger oss till Thaimassage Center på Kungsholmen i Stockholm och träffar där Tina Lee Möller som ger oss prov på en behandling som liknar upplevelsen på den thailändska stranden. Vägbruset undantaget förstås...

Men allra först lite bakgrundshistoria till den traditionella thaimassagen: **Metoden** har sina rötter i Indien där den grundades redan för cirka 2500 år sedan. Innan den etablerades som terapiform i Thailand, utvecklades den i olika österländska kulturer, där de uråldriga kunskaperna överfördes muntligt från mästare till lärling under många generationer. Det var först på 1600-

talet som grunderna skrevs ner på palmblad.

När så burmeserna 1776 invaderade Thailand och intog den gamla huvudstaden Ayutthia, förstördes den större delen av texterna och i och med det försvann det mesta av thaimassagens uråldriga kunskaper. Kung Rama III beslutade 1832 att man skulle rista in de kvarvarande resterna av texterna i sten, för att på så sätt kunna bevara dem för evigt.

Blockerad livskraft

Och i dag är det dessa vi kan finna på väggarna i templet Pra Cheruphon, mer känt som Wat Pho. Ett tempel

som också är känt för att vara center för den sydliga inriktningen av thaimassage. Det är huvudsakligen denna form av massage vi finner på de thailändska turistorterna. I norra Thailand ligger fokus mer på kroppens energilinjer, en mer grundlig och djupgående typ av thaimassage. Thailändare, liksom kineser och andra asiater, tror att en livskraft cirkulerar genom hela kroppen för att upprätthålla hälsa och vitalitet.

– Och det är när denna livskraft blir blockerad som ohälsa, trötthet och sjukdomar skapas, upplyser Tina oss om...

I den thailändska medicinen kallas energilinjerna *Sens* och ➔

Vad tycker du...

Maria Willumsen, massör, akupressör, naturläkare



Hur ofta går du på thaimassage?

– Cirka varannan vecka eller vid behov.

Vilka andra alternativa behandlingar har du provat?

– Klassisk- och idrottsmassage, energimassage, tuina och aroma.

Hur upplever du thaimassage jämfört med klassisk massage?

– Den här massagen släpper mycket spänningar och känns lugnare, fastän den är mer dynamisk. Den lugnar psyket mer. Det är en helt annan känsla än vanlig massage. Känns som om energiflödet kommer igång i hela kroppen och efteråt känner jag mig väldigt harmonisk – som om jag landat i kroppen

Nicholas Psaros, annonschef



Hur ofta går du på thaimassage?

– Tyvärr väldigt sällan.

Vilka andra alternativa behandlingar har du provat?

– Klassisk- och idrottsmassage, energimassage, rosenmetoden.

Hur upplever du thaimassagen jämfört med dessa?

– Thaimassagen är så grundligt genomgående. Man känner hur spänningar släpper och flödet sätts igång. Även sinnena öppnas.

→ liknande system finns även inom den ayurvediska medicinen, kinesisk akupunktur och japansk shiatsu. Kroppen ses som en enhet och man kan inte separera en kroppsdel från en annan. Allting hänger ihop och man behandlar därför alltid hela kroppen.

Yoga för lata

Tina visar oss vad hon menar genom att med långsamma rytmiska rörelser trycka igenom bestämda punkter utmed hela kroppens energilinjer med sina tummar, händer, armbågar, knän och fötter. På så vis sträcks även musklerna ut. Och nu förstår vi dels varför det var så viktigt att vi skulle vara klädda i mjuka byxor och t-shirts, men också varför massagen utförs på golvet på en tunn matta. Genom att arbeta på marknivå utnyttjar massören sin egen kroppsvikt istället för att använda sig av muskelkraft.

– Kombinationen av stretching och stimulans av kroppens energiflöde gör thaimassagen unik och extremt effektiv när det gäller att lösa upp blockeringar i kroppen och

få stela leder och muskler att mjukas upp.

En del människor som går genom år av stress kan få såväl psykiska som fysiska blockeringar.

– När blockeringarna löses upp under thaimassagen släpper spänningarna och man får en mer harmonisk inställning till livet. Man kan även uppleva att både hörseln, synen och känslan förstärks. Kropp och psyke hänger verkligen ihop...

Thaimassage kan också beskrivas som en blandning av akupressur, shiatsu och yoga och det är inte sällan man kallar den "yoga för lata".

Två timmars behandling

Massagen är inte bara behaglig. Den ger även en djupare, terapeutisk verkan såsom ökad flexibilitet, höjt immunförsvar, djup avslappning och ökad blod- och lymfcirkulation. Dessutom ökar naturligtvis även kroppsmedvetenheten. Fokus ligger inte bara på att balansera fysiken utan även på de mentala, känslomässiga och spirituella aspekterna av individen.

Det djupa trycket på musklerna

“När spänningarna släpper får man en mer harmonisk inställning till livet...”



Inte Thailand ... men väl stränderna på Gotland. Tina Lee Möller ger thaimassage i en härlig omgivning. Stretching är en viktig del av thaimassagen. Har man problem med stela muskler ger thaimassagens "press and stretch" metod, en mjukare och smidigare kropp.

töjer ut muskelfascian, stimulerar elasticiteten i bindväven och ökar blodgenomströmningen i muskeln vilket leder till ökat energiflöde i hela kroppen och förbättrar därigenom återhämtningsförmågan.

– Detta innebär att t.ex. många idrottsutövare omedelbart upplever positiva resultat av thaimassagen. Dess "press och stretch metodik" ger de flitigt använda musklerna det underhåll de behöver och påskyndar läkeprocessen för sträckningar och andra muskelrelaterade åkommor.

En grundlig behandling tar mellan en och en halv och två timmar. En komplett massage består vanligtvis av fyra baspositioner: liggande på rygg, på mage, på sidan, och en sittande position med benen i kors. I den liggande ryggpositionen, bearbetar massören fötter, benens utsida och lårens insida, där flera av kroppens stora artärer går. I ryggpositionen bearbetas mage, armar, händer och ansikte. Från sidopositionen behandlas djupt liggande muskler i rygg och

”Thaimassage upplevs som en kombination av akupressur, shiatsu, yoga och reflexologi, och för den intuitive är den även en aktiv meditation, ett nektar av healing så inträdande att man kan känna dess läkande påverkan sprida sig i hela kroppen”

Yosel Wastrack, massageterapeut.

bäcken. I den liggande magpositionen behandlas baksida av ben, axlar, armar samt hela ryggen. Slutligen i den sittande positionen bearbetas framförallt rygg, nacke, huvud och ansikte.

Även för osmidiga

En av thaimassagens viktigaste principer är att ha ett kontinuerligt flöde av rörelser som förbereder mottagaren för nästa steg, samtidigt

som massören säkerställer sig om att mottagarens kropp är i rätt position för nästa moment. Detta flöde kan upplevas som en rytmisk dans mellan givare och mottagare.

– Thaimassage är en form av kroppsterapi som är lätt att ta till sig, även för människor som inte har ett djupare intresse och kunskap om alternativa terapier. Den kan anpassas till alla, oavsett smidighetsgrad och storlek och den lämpar sig både till unga och gamla, elitidrottare och kontorsarbetare.

På senare år har thaimassagen spridits i västvärlden och blivit mycket populär. Än så länge finns det inte så många välutbildade thaimassörer i Sverige. Tina berättar att Thaimassage Center är en av få verksamheter som fullt ut praktiserar och utbildar i den traditionella massagestilen från norra Thailand.

– Det är många som vill lära sig. Både för hemmabruk och professionellt.

Avslutningsvis kan också nämnas att den thailändska massagen bara är en av fyra hörnstenar inom den traditionella thailändska medicinen, där örtmedicin, kost och spirituella ceremonier också ingår. ■



Tina Lee Möller på sin klinik Thaimassage Center. När klienten ligger på golvet kan terapeuten utnyttja sin kroppsvikt väldigt effektivt och massagen upplevs som djup och välgörande.

Rekommenderade thaimassörer:

Stockholm: Thaimassage Center Tel: 08-313881, www.thaimassage.se

Gävle: Thaimassage Studio, Hans Eriksson Tel: 070-2288393

Nynäshamn: Elisabeths orientaliska kroppsvård, Elisabeth Nilsson Tel: 073-6341087

Örnsköldsvik: Öviks Spa & kurbehandling, Britt-Marie Hellström Tel: 070-6460490, 0660-16010

BOKADIREKT.SE

STARTSIDA REGISTRERA DIG OM BOKADIREKT

Ej inloggad

Logga in

Boka behandling nu!



Sök på namn:

Företag, förnamn eller efternamn

Sök

- [Akupressör](#) 51 st
- [Aromaterapeut](#) 32 st
- [Bindvävsmassör](#) 75 st
- [Certifierad massör](#) 2808 st
- [Energimassör](#) 98 st
- [Fotterapeut](#) 1759 st
- [Hudterapeut](#) 650 st
- [Kinesiolog](#) 48 st
- [Kiropraktor](#) 234 st
- [Naprapat](#) 416 st
- [Osteopat](#) 68 st
- [SPA-terapeut](#) 36 st
- [Shiatsuterapeut](#) 10 st
- [Tandläkare](#) 64 st
- [Zonterapeut](#) 329 st

Via Bokadirekt kan du söka och boka välutbildade, seriösa och försäkrade terapeuter. Alla är medlemmar i sina respektive yrkesförbund och tillhör de främsta i landet på sitt område.

Vet du redan från början vilken terapeut du söker så kan du skriva in hans eller hennes namn i rutan "Sök på namn".

Du kan gå vidare i systemet utan att vara inloggad. Först när du bestämt dig för att boka en tid måste du logga in.

**Gör det enkelt för dina kunder att boka!
Anslut dig till
www.bokadirekt.se**

För mer information maila info@bokadirekt.se.
Telefon 08-540 650 20