

کتاب راهنمای ماساژ تایلندی

(تای ماساژ)

شیوه درمان شرقی
برای انعطاف پذیری، آرامش و تعادل بدن

نویسنده:

ماریا مرکاتی

مترجم:

سارا رحمتی کوهرودی





آشینه کتاب

تلفن: ۶۶۴۶۷۳۹۰ و ۶۶۴۶۳۴۳۰

<http://www.ashyanehketab.com>

Email: info@ashyanehketab.com

سرشناسه	: مرکاتی، ماریا. Mercati, Maria
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب راهنمای ماساژ تایلندی: شیوهی درمان شرقی برای انعطاف‌پذیری، آرامش و تعادل انرژی / نویسنده ماریا مرکاتی؛ مترجم سارا رحمتی کرهرودی؛ [برای] مؤسسه مطالعاتی و آموزشی هنر ماساژ ایرانیان.
مشخصات نشر	: تهران: آشینه کتاب، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.: مصور (رنگی).
فروست	: آشینه کتاب، ۱۷۳.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۷۰-۷۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فنی	
یادداشت	: عنوان اصلی: 'Thai massage manual: natural therapy for flexibility, relaxsion, and energy balance, ۱۹۹۸.
عنوان دیگر	: تای ماساژ و نرمش‌های دونفره.
موضوع	: ماساژ
موضوع	: ماساژ درمانی
شناسه افزوده	: رحمتی کرهرودی، سارا. ۱۳۵۸ - مترجم.
شناسه افزوده	: مؤسسه مطالعاتی و آموزشی هنر ماساژ ایرانیان.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ : ۲۳۲ / ۸۷۸۸۰۰ RAV
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۱۹۰۶

کتاب راهنمای ماساژ تایلندی (تای ماساژ)

شیوهی درمان شرقی

برای انعطاف‌پذیری، آرامش و تعادل بدنی

ماریا مرکاتی

مترجم: سارا رحمتی کرهرودی

با همکاری: مؤسسه مطالعاتی و آموزشی هنر ماساژ ایرانیان

چاپ اول، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ مطبوعات ایران

صفحه‌آرایی: مؤسسه علم روز (مسعود فیروزخانی)

شماره نشر: ۱۷۳

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤسسه مطالعاتی و آموزشی هنر ماساژ ایرانیان می‌باشد

تلفن: ۴۴۲۵۴۰۱۴

(مرکز پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات ۸-۸۸۶۶۳۹۰)

تهران: ۱۳۹۰

۱۱۰۰۰ تومان

چند سالی از اولین باری که با بحث ماساژ آشنا شدم می‌گذرد. در آن زمان با برادرانم آقای عبدالحمید موحدی نائینی مدرس و مربی بین‌المللی یوگا و مدیر مسئول مجله دانش یوگا و آقای عبدالمجید موحدی نائینی در زمینه برگزاری دوره‌های آموزشی یوگا فعالیت داشتیم تا اینکه در همان زمان دوره‌های آموزشی ماساژ را در دستور کار قرار داده، به صورت محدود نسبت به برگزاری این‌گونه دوره‌ها اقدام می‌کردیم.

با توجه به پتانسیلی که در بحث ماساژ وجود داشت بر آن شدم تا جهت برگزاری دوره‌های آموزشی به صورت تخصصی، مؤسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان را راه اندازی نمایم تا بتوان سبک‌ها و متدهای مختلف ماساژ را با پشتوانه علمی آموزش داد.

با توجه به علاقه روزافزون افراد جهت فراگیری تکنیک‌های صحیح ماساژ، سعی نموده تا از اساتید مجرب داخلی و بین‌المللی در امر آموزش بهره‌گیرم. همان‌گونه که می‌دانید لازمه برگزاری دوره آموزشی در کنار تخصص و تجربه اساتید، وجود وسایل کمک آموزشی است که افراد بتوانند هر لحظه جهت یادآوری به آن مراجعه نمایند. با تهیه فیلم آموزشی ماساژ که به صورت حرفه‌ای فیلمبرداری شده قدم مثبتی در این راه برداشته شد که حرکات دست را به صورت صحیح آموزش دهد. در این راستا لازم بود تا کتاب‌های آموزشی نیز برای کمک به بهبود آموزش علاقمندان منتشر شود که این کتاب یکی از سری کتاب‌های منتشر شده در این زمینه توسط مؤسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان می‌باشد.

دوستان زیادی مرا در امر چاپ این کتاب یاری کردند که ابتدا لازم می‌دانم از پدر و مادر عزیزم که همواره پشتیبان و مشوق من برای انجام و پیشرفت کارهای فرهنگی و اطلاع‌رسانی صحیح بودند نام ببرم. آقای غلامرضا آذرهوشنگ مدرس سبک‌های مختلف ماساژ که از نظر علمی این کتاب را بررسی نموده و همکارانم در مؤسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان و در مجموع همه عوامل که به نوعی در چاپ این اثر دخیل بوده‌اند تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.

علیرضا موحدی نائینی

مدیر عامل مؤسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان

تقدیم به مادر و پدر عزیزم

به پاس حمایت خالصانه و عشق بی‌قید و شرطشان

مترجم



مؤسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان پیشرو در آموزش سبک‌های مختلف ماساژ افتخار دارد تا با همکاری مؤسسات و مراکز معتبر بین‌المللی و همچنین فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران، انجمن پزشکی ورزشی ایران، انجمن یوگا و ... اقدام به برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی ماساژ نماید. دوره‌های آموزشی ماساژ که در این مؤسسه تدریس می‌شوند عبارتند از: یومی‌هوتراپی (ماساژ ژاپنی)، شیاتسو، تای ماساژ (ماساژ تایلندی)، ماساژ سوئدی (یا روغن)، رفلکسولوژی (ماساژ کف پا) و ماساژ صورت و ... که با توجه به حساسیت ماساژهای تخصصی این نیاز احساس می‌شود تا وسایل کمک‌آموزشی جهت دانشجویان محترم تهیه شود تا برای هرچه بهتر فراگیری تکنیک‌های ماساژ به آن مراجعه نمایند. این کتاب یکی از محصولات کمک‌آموزشی است که توسط مؤسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان برای علاقه‌مندان به آموزش ماساژ تایلندی تهیه شده است. DVDهای ماساژ یومی‌هوتراپی، رفلکسولوژی و ... و همچنین پوستره‌های آموزشی ماساژ نیز از دیگر محصولات است که توسط این مؤسسه تهیه و آماده ارائه به تمامی علاقه‌مندان می‌باشد.

۰۹۳۷۱۳۴۹۰۱۹ - ۰۹۱۲۱۳۴۴۴۶۰ - ۴۴۲۵۴۰۱۴

www.artmassage.ir

فهرست

یادداشت نویسنده	۷
مقدمه	۹
فصل یک	
عضلات	۲۰
فصل دو	
روش کار ماساژ تایلندی	۴۳
فصل سه	
ساختار ماساژ تایلندی	۵۱
درس یک: پاها (از مچ پا به پائین)	۵۲
درس دو: پاها (از مچ پا به پائین) و ساق و ران پاها	۶۱
درس سه: هر دو پا و کمر	۸۶
درس چهار: سینه و شکم	۹۸
درس پنج: بازوها، ساعد، دستها، گردن و صورت	۱۰۲
درس شش: دراز کشیده به پهلو	۱۱۱
درس هفت: دراز کشیده به روی شکم (دَمَر)	۱۲۶
درس هشت: وضعیت نشسته	۱۴۱
فصل چهار	
توصیه‌های درمانی برای مشکلات رایج	۱۵۲
برنامه ماساژ برای تسکین دردهای مزمن	۱۵۳
برنامه کار برای مبتدیان	۱۵۸

یادداشت نویسنده

اوایل دهه ۸۰ به مدت ۴ سال با خانواده‌ام در اندونزی زندگی می‌کردم. آنجا بود که اولین بار با قدرت شفابخشی ماساژ آشنا شدم. سفرهای طولانی در آسیای جنوب شرقی، سرانجام من را به تایلند کشاند جایی که به شکل سنتی درمان و آموزش ماساژ تایلندی را آغاز کردم. کشش‌های شگفت‌انگیز ماساژ تایلندی درمان معجزه‌آسایی بود برای بیماری مفصل لگن که من از دوران کودکی به آن مبتلا بودم. به کمک ماساژ تایلندی انعطاف‌پذیری در پاهایم حتی در مفصل آسیب‌دیده به میزان بسیار زیادی افزایش یافت و انعطاف و تحرک بدن‌ام رو به بهبود گذاشت و این روند تا به امروز ادامه دارد و با گذر زمان بهبودی بیشتری حاصل می‌شود. ماساژ تایلندی نه تنها نیاز بدن به تحرک و کشش را تعدیل می‌کند بلکه احساسی قوی از تندرستی و شادمانی بوجود می‌آورد.



علاقه من به طب شرقی به قدری شدت گرفت که ماساژ چینی تویی نا^۱ و طب فشاری را نیز در چین فراگرفتم. پس از چندین بازدید از چین به تایلند بازگشتم و یادگیری ماساژ تایلندی را در مرکز وات پو^۲ در بانکوک و بیمارستان طب قدیم در چانگ‌مای^۳ آغاز کردم. همچنین جلسات خصوصی آموزشی با چایوت پریاسیت^۴ یکی از معروف‌ترین اساتید تایلند داشتم.

مرکز بادی هارمونیکز^۵ را در چلتنهام^۶ انگلیس تأسیس کردم تا دیگران نیز بتوانند این درمان شرقی سنتی در حال رشد را تجربه کنند. در این مرکز، درمان و آموزش ماساژ تایلندی، ماساژ سنتی اندونزیایی، ماساژ چینی تویی نا و طب فشاری ارائه می‌شود. امروز همه اعضای خانواده‌ی من، در شور و شوق و عشق من به ماساژهای سنتی شرق شریک هستند.

اعتقاد دارم که ماساژ سنتی تایلندی به بخش‌هایی از بدن و ذهن می‌پردازد که در سایر ماساژها به آن بخش‌ها توجه چندانی نمی‌شود و امیدوارم که خواندن این کتاب انگیزه‌ای باشد برای شما که این ماساژ را تمرین کرده و فواید منحصر به فرد آن را خود، تجربه کنید.

1. Tui Na
4. Chaiyuth Priyasith

2. Wat Pho
5. Body Harmonics

3. Chiang Mai
6. Cheltenham

خواننده عزیز لطفاً توجه فرمائید

این کتاب به عنوان راهنمای تشخیص یا درمان مشکلات جدی و وخیم جسمی نمی‌باشد.

خواهشمند است اگر راجع به وضعیت بیمار تردید دارید، از هر نظر با پزشک مشورت نمائید.

و ضمناً به هیچ وجه در درمان خانم‌های باردار از این ماساژ استفاده نشود.

مترجم و ناشر، در قبال هرگونه آسیبی که ممکن است در نتیجه استفاده نادرست از اطلاعات داده شده در این کتاب حاصل شود، هیچ‌گونه مسئولیتی نمی‌پذیرند.

بخش اول

ชาวดไทยโบราณ

مقدمه

ماساژ تایلندی یکی از هنرهای کهن شفابخشی در طب سنتی تایلندی است و بسیار فراوان از آن چیزی است که اصطلاح «ماساژ» در ذهن ما به تصویر می‌کشد. این ماساژ حتی در ابتدایی‌ترین شکلش ترکیبی پیچیده از توالی فشار بافت نرم، کشش، پیچش و جابجایی است.

ماساژ تایلندی با قدمتی بیش از هزاران سال، جریانی پیوسته از رشد و تکامل است. به همین دلیل تفاوت‌ها و تنوع‌های بسیار ظریفی در فنون و روش‌های ماساژدهنده‌های مختلف، حتی بین سبک‌های ماساژ در شمال و جنوب تایلند مشاهده می‌شود. با توجه به این گوناگونی و تفاوت، این ماساژ به روش‌های مختلفی صورت می‌پذیرد.

فنونی که نویسنده در این کتاب ارائه می‌کند در واقع، آمیزه‌ای از شیوه‌های گوناگونی است که در نواحی مختلف تایلند مورد استفاده قرار می‌گیرد. این فنون برای مبتدیان، راحت و ساده و موزون بوده و بسیار شبیه آن چیزی است که یک فرد می‌تواند از آموختن نزد یک استاد تایلندی متوقع باشد.

ماساژ سنتی تایلندی

ماساژ سنتی تایلندی حداقل ۱۰۰۰ سال کم و بیش به شکل امروزش به کار می‌رفته است. این ماساژ عضوی از خانواده ماساژ مشرق زمین می‌باشد. ماساژ چینی تویی‌نا، ماساژ آیورودائی هندی و ماساژ ژاپنی شیاتسو از دیگر اعضای این خانواده هستند. ماساژ تایلندی از ماساژ تویی‌نا و ماساژ آیورودا ریشه گرفته که هر دو بیش از ۴۰۰۰ سال قدمت دارند. نفوذ و تأثیر یوگای هندی بر این نوع خاص از ماساژ کاملاً واضح و مشخص است و علت، شیوه خاص و بسیار نظام‌مند آن در کار بر روی کانال‌های تأثیرپذیر می‌باشد. (ر.ک. به صفحه ۱۲).

به این ترتیب، ماساژ تایلندی تا حدود زیادی به تویی‌نا شباهت دارد که تئوری و تمرینات عملی‌اش حدود ۲۳۰۰ سال پیش ثبت شده است. اولین گزارش ثبت شده در زمینه طب تایلندی در غرب در سال ۱۶۹۰ توسط یک دیپلمات فرانسوی به نام سیمون دلا لوبر آراشه شد. وی مشاهداتش را بدین گونه بیان می‌کند: «در تایلند، وقتی فردی بیمار می‌شود، در اولین اقدام نزد استاد فن رفته و اجازه می‌دهد تا استاد تمامی جسمش را خمیر کرده و از نو قالب بریزد، این استاد روی جسم فرد بیمار رفته و او را زیر پاهایش لگد می‌کند».

شما هم اگر احساس می‌کنید بیمار هستید یا انرژی کافی برای فعالیت‌های روزمره ندارید و جستم‌تان پیوسته خسته و کوفته است و به دنبال کسی هستید که مشت و مال‌تان دهد یا شما را لگد کند، حتماً به ماساژ تایلندی نیاز دارید. این کتاب پاسخی خواهد بود به اینکه چگونه با کمک این ماساژ نیازهای جسم خسته‌تان را برطرف کنید و قدم مهمی را در بهره‌گیری از فواید منحصر به فرد آن بردارید.

خواستگاه ماساژ سنتی تایلندی

همانند خواستگاه مردم تایلند، تاریخ ماساژ سنتی تایلند نیز ناشناخته است. تایلند نقطه تلاقی مسیرهای مهاجرتی کهن می‌باشد و شاهد گذر امواج بسیاری از تمدن‌ها و فرهنگ‌های متفاوت بوده است. تلفیق همسایگی نزدیکی با چین و قرارگرفتنش روی یکی از مسیرهای تجاری اصلی که از هند آغاز می‌شد، از نظر فرهنگی، شیوه‌های درمانی و ... تأثیرات بسیار جالبی

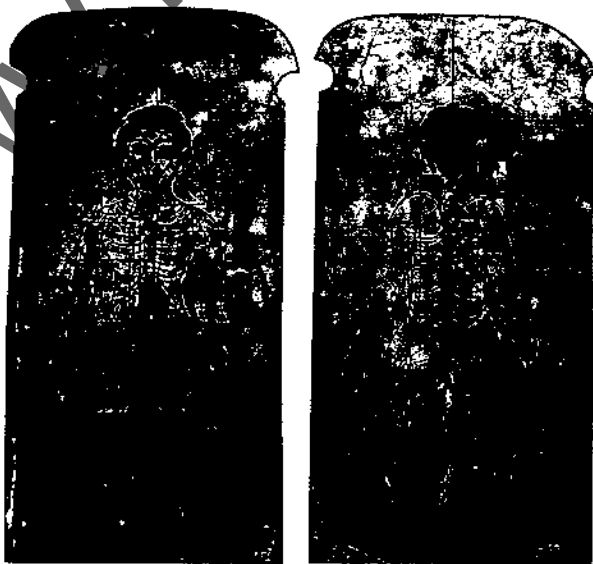
را در این منطقه موجب گردیده است.

بومیان، **جیواکا کومار بهاچا**^۱ را که به **شیواگو کومپاراج**^۲ معروف است، بنیان‌گذار ماساژ تایلندی می‌دانند. او طبیبی بوده که ۲۵۰۰ سال پیش می‌زیسته و تا این زمان همچنان به عنوان "پدر طب تایلندی" شناخته شده و تکریم می‌شود. هیچ اطلاعات مکتوبی در مورد نحوه کار و روال این ماساژ در دست نیست و آنچه وجود دارد به طور کلامی از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. جزئیات ماساژ تایلندی در متون پزشکی به همان شکلی بیان شده که برای هزاران سال کار می‌شده است. این متون به زبان پالی روی برگ درخت خرما به ثبت رسیده بود و در مکانی امن در پایتخت قدیمی "**آیوتھیا**"^۳ نگهداری می‌شد. در قرن هجدهم، آیوتھیا مورد حمله مهاجمین برمه‌ای قرار گرفت و بسیاری از متون ارزشمند نابود شدند. در سال ۱۸۳۲ سلطان راما (Rama) ی سوم دستور داد تا تمامی متون که سالم مانده را به صورت تصاویر تشریحی بر روی سنگ حک کنند؛ هم‌اکنون این کتیبه‌ها در بانکوک موجود می‌باشند.

چرا ماساژ تایلندی؟

یوگا نزد عموم به عنوان راهی مؤثر برای سلامتی و حفظ انعطاف بدن، پذیرفته شده است. ولی در اینجا بدون اینکه مجبور به انجام یوگا شوید می‌توانید با دریافت ماساژ تایلندی، راحت‌تر و ساده‌تر، از تمامی فواید یوگا و حتی بیش از آن بهره‌مند شوید.

این کتاب بسیاری از فنون ماساژ تایلندی و جاذبه‌های آن را به ترتیبی ارائه کرده که به حفظ شادابی و طراوت بدن کمک می‌کند. همچنین از این فنون می‌توان در درمان دردهای مزمن استفاده نمود (ر. ک. به فصل چهار).



تصاویر تشریحی که به دستور شاه رامای سوم بر روی سنگ حک شدند و سری کامل آن در مرکز وات پو در بانکوک نگهداری می‌شود. این تصاویر نمایانگر کلیه متون قدیمی به جای مانده در مورد ماساژ سنتی تایلندی می‌باشند.

علیرغم اینکه دنیای مدرن خشکی بدن و کمبود انعطاف‌پذیری را جزء اجتناب‌ناپذیر فرایند پیری می‌داند اما چگونگی حس شما (ذهنی و عاطفی) بسیار مهم‌تر از سن فیزیکی شماست و شما می‌توانید از آنچه شناسنامه‌تان می‌گوید، بسیار شاداب‌تر، سالم‌تر و جوان‌تر بمانید. توانایی ماساژ تایلندی در حفظ جوانی و طراوت منحصر به فرد است.

با ماساژ تایلندی، می‌توانید با فشار دادن عضلات، سطح انرژی را در بدن متعادل کنید. این عمل بر انعطاف‌پذیری اثر گذاشته، کارکرد و میزان اثرگذاری عضلات را در دو سمت بدن برابر و متعادل می‌کند. میزان حرکتی که یک ماهیچه می‌تواند در مفصل ایجاد کند براساس تفاوت طول آن در حالت آرامش و در حالت انقباض کامل، تعیین می‌شود. عضلات در حالت انقباض کوتاه‌تر می‌شوند حتی وقتی آگاهانه منقبض نشده باشند. این حالت (انقباض ناآگاهانه) ممکن است در اثر کار کردن بیش از حد با آنها، کار نکردن به حد کافی با آنها و یا در اثر یک تنش عاطفی ایجاد شود. دلیل هرچه که باشد سرانجامش محدودیت در حرکت و شروع خشکی در بدن و انواع درد می‌باشد.

عضلاتی که کوتاه و منقبض می‌شوند نیرو و فشاری نابرابر در ستون مهره‌ها - نگهدارنده‌ی بسیار مهم طناب نخاعی - ایجاد می‌کنند. این فشار نابرابر به نوبه خود باعث بروز کمردرد، گردن درد و سردرد می‌شود که می‌تواند به سادگی به یک ویژگی دائمی در زندگی روزانه تبدیل شود. جانداختن تایلندی با توانایی منحصر به فردش در کشش کلیه عضلات مهم در بدن به طور اصولی، تأثیری بر شما می‌گذارد که شبیه هیچ یک از دیگر ماساژها نیست و اثربخشی سریعی دارد.

ماساژ تایلندی صرفاً نباید به عنوان یک تجربه فیزیکی تلقی شود؛ در غیر این صورت، در رسیدن به هدف واقعی‌اش شکست خواهد خورد. ماساژ گرفتن و ماساژ دادن در این شیوه راه ایده‌آلی برای مبادله ظریف و در عین حال قدرتمند انرژی بین دو فرد می‌باشد. ماساژ تایلندی همیشه یک فرایند دوطرفه است و موفقیت در آن به میزان بذل توجه و همدلی هر دو طرف بستگی دارد. مخصوصاً در این روزگار، ماساژ تایلندی یک لزوم حیاتی برای زندگی روزمره می‌باشد زیرا زیربنای سلامتی و شادی‌ست. ماساژ تایلندی روشی موفق برای دستیابی به تعادل متقابل انرژی بین دو نفر است. این ماساژ هماهنگی و ضرب‌آهنگ مورد نیاز برای زندگی را به ما می‌دهد.

ماساژ یکی از عالی‌ترین داروهاست؛ هم تسکین دهنده و هم و آرامش بخش می‌باشد. تمامیت و یکپارچگی وجودی ما با انجام منظم و متوالی این داروی فراگیر و یکپارچه تغذیه می‌شود. در اینجا، عبارت "تمامیت و یکپارچگی وجود" شامل جنبه‌های معنوی، عاطفی و همچنین فیزیکی است که جنبه فیزیکی بسیار ملموس‌تر بوده و راحت‌تر قابل بررسی می‌باشد.

وقتی با دانش و آگاهی از پزشکی غربی به آن نگاه شود به سادگی می‌توان دید که ماساژ و جانداختن، چگونه جریان خون و لنفی (مایع بافتی) را تحریک کرده و بهبود می‌بخشد، بافت‌ها را گرم کرده، انعطاف را افزایش می‌دهد و درد را تسکین می‌بخشد که همه این اثرات اساساً فیزیکی هستند.

قدرت ماساژ به قدری است که به اعماق پنهان وجود ما نیز راه پیدا می‌کند. ثابت شده که ماساژ موجب آزادشدن ترشح ماده شیمیایی اندورفین در سیستم عصبی می‌شود؛ اندورفین، درد را از بین برده و حسی از نشاط و تندرستی ایجاد می‌کند.

ماساژ تایلندی شکل‌های متفاوتی از لمس کردن - فشار، کشش و پیچش - می‌باشد که در طول سال‌ها پرورانه شده و تکامل یافته است. کسانی که ماساژ تایلندی را به طور منظم دریافت می‌کنند حس رهایی، آرامش ذهن، شادمانی، انعطاف، جوانی، تندرستی و در کل سلامتی را تجربه خواهند کرد.

در اینجا، "سلامتی" درگیرنده تعریف بسیار گسترده‌تری از سلامت به شکل عمومی‌اش می‌باشد. سلامتی فقط سلامت فیزیکی یا به‌طور کلی نبود بیماری نیست. سلامتی، بیانی است در خصوص تعادل موجود بین همه عوامل مؤثر بر حس تمامیت و یکپارچگی وجودی ما، چه درونی و چه بیرونی. اگر چه دادن هرگونه تعریف دقیق و فراگیر از آنچه که سلامتی را ایجاد می‌کند مشکل است، اما می‌توان آن را با حسی از سرزندگی، انعطاف‌پذیری، رهایی از درد، رضایت و حس یکپارچگی وجود، مشخص ساخت.

فرد سالم فراتر از همه چیز در زندگی‌اش تعادل دارد. از اثرات جانبی نامطلوب زندگی امروزی، برهم‌خوردگی و اختلال در تعادل است؛ هنگام عدم تعادل، فرد نیاز به زمان و فضایی دارد تا در آن بتواند این توازن فرار را برقرار کرده و به حال اول برگرداند.

یکی از نشانه‌های عدم تعادل، درد است. درد نه تنها بزرگترین مانع رسیدن به شادمانی است بلکه از هر نوعش و در هر اندازه‌ای که باشد بازتابی از عدم تعادل است. این عدم تعادل در اثر افراط و تفریط حاصل می‌گردد. برای مثال، در صورت خوردن غذای سنگین یا ورزش سخت و شدید، بدن درد را تجربه می‌کند؛ اما درد ناشی از کمبود غذا و ورزش نکردن نیز کمتر از آن نیست. نه تنها جسم، ذهن نیز هنگام تحقق نیافتن یا محدود شدن آرزوها طوری که دیگر انگیزه‌ای برای پیشرفت نباشد، دچار درد خواهد شد.

تلاش برای سلامتی باید به عنوان تلاش برای تعادل در هر بعد از زندگی مان تلقی شود. استراحت و تن‌آرامی راه‌کارهای بی‌نظیر برای آرامش ذهن و بدن در فرایند متعادل شدن می‌باشند. کارهای دیگری نیز می‌توانیم در زندگی انجام دهیم تا این آرمان تحقق یابد؛ برای مثال، دریافت ماساژ تایلندی از یک کاربر صاحب صلاحیت و ماهر، یکی از تأثیرگذارترین آنهاست که هم

می‌تواند تمرین فوق‌العاده موزونی برای تعدیل نیاز بدن به حرکت و کشش باشد و هم آرامشی را فراهم آورد که نگرانی‌های مفرط و آرزوهای تبخیر شده از بین بروند.

در سنت تایلندی، ماساژ دهنده باید حس غمخواری و همدلی نسبت به دردهای عاطفی و فیزیکی یک انسان داشته باشد. ماساژی که با این انگیزه داده شود، بیش از همه، تجربه‌ی شفابخشی بین ماساژگیرنده و ماساژدهنده است که بدین ترتیب انرژی حیاتی درونی بین هر دو نفر جریان خواهد یافت.

اگر جسمتان پیوسته خسته و کوفته است و به دنبال کسی هستید که مشت و مال‌تان دهد یا شما را لگد کند، حتماً به ماساژ تایلندی نیاز دارید. این کتاب کمک خواهد کرد که نیازهای جسم خسته‌تان را با این ماساژ برطرف کنید و از فواید منحصر به فرد آن بهره‌مند شوید.

ماساژ تایلندی در عمل

بسیاری از فنون و تکنیک‌های ماساژ تایلندی برای تسهیل و تحریک جریان انرژی درونی و آزادسازی گرفتگی‌ها در مسیر کانال‌های تأثیرپذیر و همچنین رسیدن به تعادل انرژی که لازمه حفظ بدنی سالم و رها از درد می‌باشد، طراحی شده‌اند. در این عبارت، سالم و رها از درد صرفاً به جسم فیزیکی اطلاق نمی‌شود بلکه به جنبه‌های ذهنی، عاطفی و معنوی وجودی یک فرد نیز اشاره دارد. در این کتاب بیش از ۱۵۰ شیوه متفاوت وجود دارد که می‌توانید در ماساژ از آنها استفاده نمائید. پاها، کف دست‌ها، شست‌ها، آرنج‌ها و زانوها همه برای اعمال فشار عمیق در کانال‌های تأثیرپذیر به کار برده می‌شوند و از فنون نسبتاً متفاوتی برای انجام پیچش و کشش‌ها استفاده می‌گردد. همه‌ی این فنون را می‌توان به یوگایی تشبیه کرد که گویی شخصی آن را بر روی شما اعمال می‌کند. در طول کار همواره آهنگ سرعت متغیله و بدون شتاب بوده و حرکت از تکنیکی به تکنیک بعدی باید موزون، روان، سازگار، ملایم و نرم باشد.

ماساژ تایلندی از حالت درازکش بر روی پشت (طاق باز) شروع و روی هر دو سمت بدن انجام می‌شود. سپس در وضعیت خوابیده بر روی شکم (دمر) ادامه پیدا کرده و در وضعیت نشسته پایان می‌یابد. این برنامه همواره از انگشتان، کف تا میچ یا شروع می‌شود و با اعمال انواع مختلف فشارها، کشش‌ها و انقباض‌ها همراه است. تنوع و گستردگی این فشارها و کشش‌ها حتی یک بازتاب‌درمانگر^۱ را نیز شگفت‌زده می‌کند. قسمت‌های بالاتر از میچ (ساق، زانو و ران‌ها) به طور اصولی در وضعیت‌هایی قرار گرفته و ماساژ داده می‌شوند که بیشترین اثر را بر روی کانال‌های تأثیرپذیر می‌گذارد.

ماساژ تایلندی به خاطر جاناندازی و مشت و مال‌هایش معروف شده است و این حرکات

برای کشش هر ماهیچه‌ای که قابل دسترسی است طراحی شده‌اند. معمولاً کشش فقط کمی بیش‌تر از کششی است که در حرکات عادی در عضله رخ می‌دهد. در ماساژ، همه مفاصل عمده به همین‌گونه حرکت داده می‌شوند؛ یعنی، فقط کمی بیش‌تر از آنچه که آنها تحت تأثیر نیروی عضلانی خودشان عمل می‌کنند.

شیوه کار در ماساژ تایلندی

برای ماساژ گرفتن و ماساژ دادن در سبک تایلندی، شما به یک همراه نیاز دارید؛ همسران، یک دوست یا شاید عضوی از خانواده. مهم‌ترین مسئله‌ای که باید از آن اجتناب ورزید، کار با کسی است که از شما خیلی سنگین‌تر است خصوصاً هنگام تمریناتی که مستلزم بلند کردن یا ایستادن روی ماساژگیرنده می‌باشد. این نوع ماساژ فراتر از هر چیز دیگر، یک تجربه گرم و درونی است و باید در محیطی انجام شود که به ایجاد این حس کمک کرده و آن را بهبود بخشد. مناسب‌ترین مکان برای ایجاد حالت تمرکز و آگاهی در ماساژدهنده و وانهادگی ماساژگیرنده، اتاقی گرم با تهویه مطبوع و نوری ملایم است. بهتر است مزاحمت یا سر و صدای بیش از اندازه نباشد هرچند برخی افراد موزیک ملایمی را در حال ماساژ ترجیح می‌دهند.

از آنجا که ماساژ تایلندی بر روی زمین انجام می‌گیرد، باید از تشک یا پتوی نرمی که به قدر کافی محکم باشد تا بدن را در وضعیت مطلوب نگه دارد و یک بالش نازک برای زیر سر ماساژگیرنده، استفاده شود. باید فضای کافی برای ماساژدهنده فراهم باشد تا بتواند به راحتی در اطراف ماساژگیرنده حرکت کند.

برای این نوع ماساژ، ماساژگیرنده باید لباس بر تن داشته ولی پابرنه باشد. بهتر است که این لباس، یک گرمکن نازک از الیاف طبیعی و یا لباسی گشاد از نوع مشابه باشد؛ این لباس همچنین برای ماساژدهنده که او هم پابرنه است ایده‌آل می‌باشد.

اگر برای اولین بار کسی را ماساژ می‌دهید، بهتر است قبل از آغاز به کار، سوابق پزشکی فرد را بررسی کنید (ر.ک. به صفحه ۱۹). قبل از تماس فیزیکی بر روی نیازهای بیمار متمرکز شوید و با همدلی و آرامش رفتار کنید؛ بهتر است لحظه‌ای درنگ کرده و ذهنتان را از همه افکار نامربوط پاک کنید. با چند دم آرام و عمیق و بازدم‌های کنترل شده به فرایند رها شدن و آرامش ذهن خود کمک کنید.

همیشه پیش از شروع به کار، دعا خوانده و از خداوند هدایت خواسته و برای تسکین درد عاطفی و فیزیکی بیمار کمک بطلبید.

هنگام کار، ماساژگیرنده باید به‌طور عادی نفس بکشد غیر از مواقعی که گروه حرکات مارکبری (ر.ک. به صفحات ۱۳۶ الی ۱۴۰) و بلند کردن تنه در وضعیت پیچش ستون مهره‌ها

(ر.ک. به صفحه ۱۲۵ و ۱۲۴) بر رویش انجام می‌شود. دم عمیق هنگام بالا کشیدن بدن و بازدم با تکمیل حرکت، انرژی را به اندام‌های داخلی می‌کشانند. همانند دیگر ماساژها، ریتم و فشار باید با دقت کنترل شود و مهم‌تر از همه جریان بی‌وقفه و آرام نه فقط از تکنیکی به تکنیک دیگر بلکه در تبادل انرژی بین ماساژدهنده و ماساژگیرنده باید وجود داشته باشد.

طول زمان ماساژ

ماساژ تایلندی کامل بین ۲ ساعت تا ۲ ساعت و نیم طول می‌کشد اما این بدان معنی نیست که یک ماساژ اثرگذار در شرایطی که زمان کافی وجود ندارد ممکن نمی‌باشد. خیلی بهتر است ماساژ را به بخش‌هایی از بدن که می‌تواند آنطور که باید و شاید در مدت زمان موجود درمان شود، محدود کرد تا اینکه با سرعت و در زمان کوتاه‌تر به ماساژ کل بدن پرداخت. مجموعه‌ای از برنامه‌های کوتاه برای درمان مشکلات خاص در فصلی چهارم و علاوه بر آن، یک برنامه مقدماتی برای مبتدیان در پایان کتاب آورده شده است (ر.ک. به صفحه ۱۵۸). اگر تازه با ماساژ آشنا شده‌اید، به جانداختن‌های پیشرفته‌تر اقدام نکنید مگر زمانی که قادر باشید به برنامه مقدماتی را آسانی و به نحوی کارآمد و تأثیرگذار انجام دهید.

از کشش بیش از حد بر حذر باشید

کشش بیش از حد می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی شود. پس از یک تجربه کوتاه در ماساژ، خیلی زود روشن می‌شود که افراد آستانه‌ی درده حساسیت و میزان انعطاف بدنی متفاوتی دارند. در برخی افراد دردی که یک فشار عمیق ایجاد می‌کند فقط یک حس خفیف و ملایم است در حالی که در برخی دیگر، یک فشار خفیف می‌تواند نسبتاً شدید و دردناک باشد. در میزان انعطاف‌پذیری و تحمل کشش نیز همین تغییرپذیری و تنوع دیده می‌شود. مهم‌ترین مسئله این است که کاربر سریعاً تشخیص دهد تا چه اندازه از فشار و کشش می‌تواند استفاده کند. فشار اگر خیلی با قدرت اعمال شود می‌تواند موجب درد شود. همیشه با یک فشار نرم و سبک شروع کنید و به آرامی میزانش را افزایش دهید. با حالت‌هایی که فرد در چهره‌اش ابراز می‌کند می‌توانید تشخیص دهید که چه مقدار فشار بر روی بیمار به کار ببرید.

همیشه به خاطر داشته باشید که از ماساژگیرنده تأیید شفاهی بگیرید مبنی بر اینکه کشش‌ها بیش از اندازه نیستند. سن، گواهی بر نرمی بدن و آستانه درد نیست. برخی افراد خیلی جوان، بدن بسیار خشکی دارند ولی افرادی که از جسمشان مراقبت کرده‌اند حتی در سنین بالای هفتاد هم انعطاف قابل توجهی از خود نشان می‌دهند.

در این ماساژ، تعادل و وضعیت فیزیکی مناسب ماساژ دهنده، اهمیت حیاتی دارد زیرا وضعیت بدنی غیرطبیعی و پرفشار به سادگی می‌تواند موجب آسیب عضلانی گردد. بهتر است در اعمال فشار و انجام برخی از حرکات کششی دامنه‌دار، از وزن بدن خود استفاده کنید، زیرا تکیه کردن بر قدرت عضلانی بازوها و شانه‌ها به تنهایی، بسیار انرژی‌بر بوده و در درازمدت به شما آسیب می‌رساند. ماساژدهنده باید به همان اندازه‌ی ماساژگیرنده احساس راحتی کند زیرا هرگونه احساس ناراحتی مانع تمرکز شده و هارمونی و توازن حرکت را که مشخصه اصلی یک ماساژ خوب تایلندی است، از بین می‌برد.

ریتم و حرکت: یک ترکیب ناب

برای فرد مبتدی، تعدد، تنوع و ظرافت فنون استفاده شده ممکن است تا اندازه‌ای گیج‌کننده باشد. همواره وضعیت بدنی و حرکات ماساژدهنده، به اندازه شیوه‌ای که فنون اعمال می‌شوند و به اندازه خود حرکت مهم است. جریان روان از تکنیکی به تکنیک دیگر به گونه‌ای که گویی هر حرکت، در حرکت بعدی حل می‌شود توازنی زیبا ایجاد می‌کند. در هر حال، دلیلی برای عجله وجود ندارد؛ به نظر می‌رسد که تقریباً زمان برای ماساژگیرنده ثابت است. ریتم و روانی حرکات، جوهر و اساس ماساژ تایلندی است که در آن فشارها، کشش‌ها و پیچش‌ها با طمأنینه و با دقت در یک توالی زنجیروار، یکی پس از دیگری اعمال می‌شود.

ماساژ تایلندی مخلوطی از تکنیک‌هایی است که هر یک از آنها اثر خاص خودش را دارد. برخی تکنیک‌ها بر اعضای بدن اثر می‌گذارند (م.ک. به صفحه ۱۲) و برخی دیگر کشش و پیچش فوق‌العاده‌ای ایجاد می‌کنند که اغلب تأثیرش همانند یوگا است. فشار به قصد جاری ساختن انرژی در کانال‌های تأثیرپذیر صورت می‌گیرد و عمل جاانداختن، ماهیچه‌ها را کشش می‌دهد. پاها، کف دست‌ها، شست دست‌ها، آرنج‌ها و زانوها ابزار کار در شیوه ماساژ تایلندی می‌باشند. از خصوصیات این ماساژ جریان نرم و متوازن است که از فشار و کشش‌های شدید و قوی می‌کاهد. ماساژ تایلندی همچون رقصی موزون با قطعه موسیقی زیبایی است: ملودی اصلی به طور یکنواخت تکرار می‌شود ولی با هر تکرار تغییرات ظریفی در هر عضو بدن صورت می‌گیرد.