



# Regeneracja po tajsku

Kiedyś zupełnie u nas nieznaną, później niestłusznie kojarzoną z niezrozumiałą egzotyką bądź z erotyczną ofertą azjatyckich przybytków turystycznych.

Dziś rozwija przed nami geniusz wielowiekowej mądrości i bogactwo zaskakująco efektywnych metod. Tradycyjny masaż tajski, „młodszy brat” jogi i akupunktury, coraz częściej wybierany jest przez sportowców, pracowników biurowych i wszystkich tych, dla których ważna jest świadomość ciała i chęć utrzymania go w najlepszej formie

Tekst: Weronika Semczuk  
Zdjęcia: Masażownia Wrocław

**P**otocznie nazywany „jogą dla leniwych”, istniejący od ok. 2500 lat, masaż tajski nuad boran, łącząc głęboką akupresurę, czyli ucisk konkretnych punktów na liniach „sen” (odpowiednik chińskich meridianów), ze stretchingiem, mobilizacją stawów i pasywnymi pozycjami jogicznymi, sprawia, że pacjent czuje się jak po sesji masażu sportowego, powięziowego, terapii manualnej, rolowania, relaksacji i jogi jednocześnie. Dzięki holistycznemu podejściu do ciała wpływa on na rozluźnienie i rozciągnięcie jednocześnie wszystkich grup mięśniowych, ścięgien, powięzi, układu kostnego, stawów, a także pobudza krążenie krwi i limfy.

Klasycznie wykonywany jest zawsze w ubraniu, bez olejków, by umożliwić precyzyję ucisków na matowej powierzchni. Masażysta pracuje na macie na ziemi, wykorzystując grawitację, do ucisku używa kciuków, łokci, kolan i stóp oraz układa ciało pacjenta w pozycjach kojarzących się z jogą. Masaż coraz częściej wykonują świetnie wyszkoleni masażyści zachodni, łączący go z innymi metodami pracy z ciałem, choć wizyty w salonach z doświadczonymi Tajkami również mają swój niepowtarzalny charakter.

#### MASZ WPŁYW NA SWOJE ZDROWIE

Choć motywem przewodnim tego numeru SZOSY jest regeneracja, a masaż ten doskonale zdaje egzamin wśród sportowców w fazie po wysiłku, na pierwszy plan warto wysunąć wschodnie podejście do ciała i zdrowia jako coś, o co stale należy zabiegać. „Zepsuty” przez medycynę konwencjonalną przeciętny człowiek Zachodu rzadko myśli o profilaktyce i zadośćuczynieniu ciała za ciągłe nadużycia. Ból traktowany jest jak nieprzyjemny natręt, kontuzja i choroba to zwykle zaskakujące nieszczęście, które wzięło się znikąd, a o metodach prozdrowotnych myśli się dopiero, kiedy dzieje się już coś złego. Na (prawie) wszystko jest przecież szybkie rozwiązanie – tabletki, zastrzyk, operacja. My nie musimy robić nic. Tymczasem okazuje się, że umiejętność obserwacji ciała, rozumienia jego (zwykle opartego na sygnałach bólowych) języka, jak również zgłębianie wiedzy na temat tego, co ciału służy, a co nie, i modyfikowanie zgodnie z tym swoich nawyków i trybu życia – to jedyny sposób na ochronę zdrowia i cieszenie się nim przez długie lata.

W Tajlandii masaż jest dziedzictwem narodowym i stanowi część wielowiekowej medycyny ludowej, obok jogi, treningu umysłu, odpowiedniej diety i ziołolecznictwa, zajmując się przede

wszystkim tym, by utrzymać zdrowie, a nie gasić już szalejącego pożaru. W dawnych Chinach lekarz otrzymywał swoją zapłatę, gdy wszyscy członkowie rodziny, którą się zajmował, byli zdrowi. U nas lekarze zarabiają, gdy coś nam dolega. Nie dają nam też wskazówek, jak znów nie wpaść w te same pułapki.

W żadnym razie nie umniejszając wspaniałym osiągnięciom medycyny konwencjonalnej, cieszę się jednak, że mamy dziś bogactwo metod wschodnich i zachodnich do zachowywania zdrowia i do ratowania go, gdy coś nie gra. Dość intensywny i wymagający późniejszej

regeneracji, masaż tajski przeznaczony jest dla ludzi w miarę zdrowych, którym dokuczają jednak ból, napięcie, schorzenia, przemęczenie, stres, brak gibkości, zastanie. Jest jak „rozłożenie na części pierwsze, naoliwienie ich i złożenie na nowo w całość” – jak określa to jeden z moich pacjentów, triathlonista.

#### CO LUBI CIAŁO?

Ciało ludzkie kocha ruch i wielość pozycji aktywujących różne jego części. Dziś dzięki technologii coraz mniej się naturalnie ruszamy. Równoważymy to sportami, które zwykle przeciążają jedne części układu ruchu i całkiem zaniedbują inne. Oczywiście najbardziej ciało nie »

Masaż tajski nuad boran klasycznie wykonywany jest zawsze w ubraniu, bez olejków, by umożliwić precyzyję ucisków na matowej powierzchni. Masażysta pracuje na macie na ziemi, wykorzystując grawitację, do ucisku używa kciuków, łokci, kolan i stóp oraz układa ciało pacjenta w pozycjach kojarzących się z jogą



znosi długotrwałego siedzenia, nazywanego ostatnio „paleniem XXI wieku”. Przeciętny pracownik biurowy siedzi 160 godzin miesięcznie i ok. 2 tys. godzin rocznie. Niektórzy po pracy dalej siedzą... na rowerze. Choć rower jest o niebo lepszy niż sofa, pozycja ciała i rozkład obciążeń używanych części i wiotkości w nieużywanych są podobne do biurowych. Nienaturalna pozycja kolarska w dużym stopniu obciąża kręgi szyjne, barki, nadgarstki, napina mięśnie pleców, ud i piersiowe, niemal zupełnie pomijając mięśnie brzucha, bioder i lędźwi. Powoduje to spore dysproporcje. Przykładowo staw biodrowy, stworzony do naprawdę szerokiego zakresu ruchu, w przeciętnym trybie życia rusza się tylko w przód, rzadko w tył i prawie nigdy na boki czy do klatki piersiowej. Tymczasem dbanie o różnorodność jego ruchów, jak i o rozluźnianie mięśni bioder i pośladków jest podstawą w unikaniu bólu i schorzeń dolnej części pleców oraz w uwalnianiu potencji i siły nóg.

Regularna joga, pływanie, rolowanie czy masaż tajski powinny należeć do rutyny. Nie mówię tu koniecznie o długich sesjach, ale o wielości mikroprzerw, w których ciało może być w całkiem innej pozycji niż ta, w której właśnie przebywa już dość długo. Powinno to zagościć na stałe w naszym myśleniu. Przecież codziennie nasze ciało się brudzi, więc je myjemy. Chce jeść, więc je karmimy. Gdy jest zmęczone – śpi. Gdy zaś jest napięte i zbyt długo utrzymywaliśmy je w pozycji siedzącej – powinno regularnie dostawać coś, co je rozluźni, rozciągnie i zmobilizuje wszystkie jego stawy.

#### REGENERACJA NA TAJSKIEJ MACIE

Sportowcy różnych dyscyplin korzystają z masażu tajskiego maksymalnie trzy dni przed zawodami, po nich zaś wybierają najdłuższą sesję lub serię kilku krótszych, zależnie od rozkładu przeciążeń w ciele. Masaż tajski jest jak swoiste skanowanie ciała, które – jak z użyciem wykrywacza kłamstw – wyjawia stan każdego mięśnia, dzięki czemu można pracować z mapami napięć. Ważne jest pokazywanie prostych ćwiczeń czy pozycji z hatha jogi, dzięki którym pacjent może sobie sam przynosić ulgę i przywracać harmonię w ciele na co dzień. Dzięki sesji masażu tajskiego pozbywamy się olbrzymiej ilości napięć, co skutkuje również wielką ulgą na poziomie psychiki i emocji. Jednak bez regularnego dawania ciału podobnego wytchnienia różnymi metodami każdego dnia, napięcia znów się zbierają i po jakimś czasie trzeba z nimi coś zrobić, by nie doprowadziły do kontuzji, choroby czy nie zadreślały nas chronicznym bólem.



Masaż tajski jest jak swoiste skanowanie ciała, które – jak z użyciem wykrywacza kłamstw – wyjawia stan każdego mięśnia, dzięki czemu można pracować z mapami napięć. Ważne jest pokazywanie prostych ćwiczeń czy pozycji z hatha jogi, dzięki którym pacjent może sobie sam nieść ulgę i przywracać harmonię w ciele na co dzień

Ta starożytna metoda nie jest gładzącym masażem relaksacyjnym działającym tylko na powierzchnię skóry, nie jest też jak typowy zachodni masaż dzielący ludzkie ciało na kawałki i zajmujący się tylko jednym z nich, pomijając resztę. Nie nudzi ani nie usypia. Najdłuższe sesje, które nieraz trwają 3 godziny, ale mijają zaskakująco szybko, ponieważ pacjent nie leży nieruchomo na brzuchu, lecz ustawiany jest też w pozycjach na plecach, na boku i w siadzie. Choć masaż bywa bolesny, jest to bardzo specyficzny ból, niosący ulgę i często określany jako przyjemny. Trudno jest opisać to doświadczenie komuś, kto nigdy

go nie spróbował, ponieważ jest zupełnie inny niż powszechnie znane masaże.

Na pewno warto włączyć go do wachlarza metod regeneracyjnych. Dla wielu osób okazał się sporym odkryciem. Myślę, że zjechanie z szosy prosto na tajską matę to doskonały pomysł. ✕

**Weronika Semiczuk**, absolwentka 3-stopniowego programu Thai Massage School of Chiang Mai, uczennica Pawła Janiszewskiego i Takashiego Yoshizawy (głównego ucznia Pichesta Bonthooma), współzałożycielka i masażystka w jednym z wrocławskich salonów masażu tajskiego i Shiatsu.



**KROSS**  
DWA KOŁA JEDNA PASJA



OUTPACE  
THE WIND.  
**VENTO 5.0**

WWW.KROSS.PL   