



آموزشگاه ماساژ میس

# جزوه ماساژ تای

کشور تایلند وارث دانش و فرهنگ دو تمدن کهن چین و هند است و ماساژ تای یا ماساژ تایلندی آمیزه ای از آیورودای هندی، طب چینی و یوگا می باشد.

این ماساژ که قدمتی ۲۵۰۰ ساله دارد توسط پزشک بودا، دکتر شیواگو، به وجود آمد و پس از آن به تایلند راه یافت.

تای ماساژ کار بر روی خطوط اصلی انرژی بدن است که این خطوط حدود ۸۰۰ سال پیش بر روی مجسمه ها و سنگ های قدیمی حک شد و پس از آن در معبد وات پو در بانکوک گرد آوری و در دسترس علاقه مندان قرار گرفت.

اساس ماساژ تایلندی، این هنر باستانی، درمان بدن به منظور حفظ سلامت، تندرستی، تغییر و دگرگونی است.

در تایلند همه جا مکانهایی با عنوان ماساژ به چشم می خورد. شاید تنها یک حصیر کوچک که روی زمین پهن شده و یا تختها و صندلیهایی که کنار هم چیده شده.

ماساژ تایلندی یک نوع مهارت دستی می باشد که با استفاده از کشش مثبت و فشار ملایم در مسیر و امتداد خطوط انرژی انجام می شود.

ماساژ تایلندی تلفیقی از روانشناسی، مذهب و هنر است

فواید تای ماساژ یا ماساژ تایلندی:

-ساختار اسکلتی بدن را تنظیم می کند

-انعطاف پذیری بدن را افزایش می دهد

-تنش های ماهیچه ای و مفصلی را تسکین و یا کاهش می دهد

-اندامها و ارگانهای داخلی بدن را تحریک می کند

-سیستم انرژی بدن را تنظیم و در حد تعادل در می آورد

تاثیر تای ماساژ بر سیستم گردش خون

-با ایجاد فشار بر رگها باعث هدایت خون به جلو می شود.

تاثیر ماساژ ایرلندی بر روی عضلات

-با افزایش جریان گردش خون در عضلات، اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به

ماهیچهها رسیده و همچنین مواد زایدی چون اسید لاکتیک با سرعت بیشتری از

ماهیچهها دفع می شوند که باعث رفع خستگی عضلات می شود.

-با گرم کردن و تقویت عضلاتی که از آنها کمتر استفاده می شود، احتمال

آسیبهای آتی به عضلات کاهش یافته و پیری عضلات را به تعویق می اندازد.

-با رساندن اکسیژن و مواد غذایی بیشتر به عضلات، به بهبود نسوج آسیب دیده

کمک کرده و دوره بهبودی آنها را کاهش می دهد؛ در نتیجه درد، کوفتگی و سفتی

عضلات را از بین می برد.

تاثیر تای ماساژ بر روی پوست

-با افزایش جریان خون در سطح پوست، مواد غذایی بیشتری به پوست می رسد که

باعث تقویت پوست و مقابله بیشتر با بیماریهای پوستی می شود.

-با تحریک غدد چربی زیرپوستی، چربی بیشتری ترشح شده که باعث نرم و

لطیف تر شدن پوست می شود.

— با فعال تر کردن غدد مترشح عرق باعث خروج بیشتر توکسین، اوره و دیگر مواد زائد از بدن می‌شود.

— با پوسته‌ریزی سلولهای مرده پوست، باعث شادابی و روشنی بیشتر پوست می‌شود.

— با تحریک انتهای اعصاب پوستی، باعث آرام شدن سیستم عصبی شده که خود موجب آرامبخشی می‌شود.

تکنیک های ماساژ تایلندی:

با انجام فشار ملایم به وسیله دستها و پاها با تنوع گسترده ای از حرکات و جنبش های کششی و کنش پذیر با انجام این دو تکنیک در ماساژ تایلندی که بایستی در محیطی آرام و مرافبه ای انجام پذیرد باعث ایجاد فضا در ساختار اسکلتی و ماهیچه ای بدن میشود. بدن شروع به باز شدن و انعطاف پذیری میکند و حرکات و جنبش های بدن آسان میگردد.

در حالیکه ذهن به آرامی به هوشیاری برمیگردد؛ تنش و مواد سمی از مفاصل و ماهیچه ها بافتهای رابط آزاد میگردد. ماساژ تایلندی به یوگا برای افراد تنبل تشبیه شده است که در آن تمام عضلات بدن کشیده میشوند و مفاصل نیز باز و بسته میشوند و در آن کلیه ماهیچه ها، رگها، اعصاب و روان و همچنین پوست بدن حالت آرامشی پیدا کرده و قوای جسمانی افزوده میگردد.

ماساژ تایلندی تلفیقی از روانشناسی، مذهب و هنر است که یک ماساژور حرفه ای با به کارگیری آن، نیرو و انرژی مثبت خود را به ماساژ گیرنده منتقل می کند و آن فرد پس از اتمام ماساژ، احساس خوشایندی از آرامش، نشاط، شادابی و شرمانی را تجربه

خواهد کرد. بر اساس تئوری ماساژ تایلندی، خطوط دهگانه و نامحسوس انرژی قلب این ماساژ است.

این خطوط نامرئی که حدود دو انگشت با سطح پوست فاصله دارند، در تمام نقاط بدن پراکنده بوده و تندرستی و سلامتی انسان متکی بر تعادل این خطوط است. مادامی که به هر دلیلی تعادل این انرژی ها به هم بخورد، هماهنگی ارگانیک بدن دچار اختلال شده و در نتیجه درد و بیماری به وجود می آید. تکنیک های ماساژ سنتی تایلندی باعث می شود تا انرژی حبس شده در این کانالها شناسایی و آزاد گردد و در نتیجه تعادل و بهبودی حاصل می شود.

در ماساژ تایلندی بر خلاف ماساژ غربی - که با ضربه های پی در پی روی بدن بدون پوشش انجام می شود- ماساژور ماساژ تایلندی از روی لباس فشارهای ملایم و کشش های ماهیچه های را به صورت آرام و ریتمیک اعمال می نماید (به علت تکنیک ماساژ ممکن است تا چند روز پس از دریافت آن، فرد احساس درد داشته باشد که امری طبیعی می باشد).

موارد منع ماساژ تایلندی:

دیسک کمر- دیسک گردن- آرتروز- پوکی استخوان- افراد مسن- فشار خون بالا یا سرطان- مشکلات پوستی همانند اگزما، پسوریازیس- عضو مصنوعی مثل زانو، کفل مصنوعی

مدت زمان ماساژ تایلندی:

برای انجام یک ماساژ تایلندی کامل حدود ۲ الی ۳۰/۲ ساعت زمان نیاز است ولی اگر زمان محدود دارید باعث نمی‌شود که ماساژ موثری نداشته باشید فقط سعی کنید جاهایی که میخواهید ماساژ داده شود با توجه به زمان محدود، کامل باشد.

از کشش‌های بیش از حد در ماساژ تایلندی خودداری کنید:

کشش بیش از حد باعث ایجاد آسیب و صدمه می‌شود تنها بعد از مدت کوتاهی تجربه ماساژ دادن به زودی مشخص خواهد شد که هر شخصی آستانه تحمل و حساسیت و انعطاف پذیری متفاوتی دارد.

مثلا ممکن است برای برخی از افراد فشارهای عمیق باعث ایجاد حس بیش از حس تعادل می‌شود در صورتی که برای بقیه افراد فشارهای ملایم و آهسته ممکن است باعث ایجاد درد شود انعطاف پذیری و تحمل کشش‌ها نشان دهنده تغییرپذیری همسان است و این قضیه بسیار مهم است که یک شخص یاد بگیرد و سریعاً تشخیص دهد چه درجه‌ای از فشار و کشش مناسب است.

فشار اگر قوی و شدید باشد، باعث ایجاد درد می‌شود. همچنین فشار از درجه یواش و آهسته شروع کرده و به تدریج افزایش دهید. به چهره فردی که ماساژ می‌دهید نگاه کنید، تا متوجه شوید که ماکزیمم فشاری که باید استفاده کنید چه مقدار است.

همیشه این قضیه مهم است که از فرد ماساژگیرنده تصدیق کلامی بگیرد که آیا کشش داده شده بیش از حد نیست؟! سن افراد نشان دهنده انعطاف پذیری و آستانه تحمل درد نیست برخی از افراد بسیار جوان می توانند بدن بسیار سخت داشته باشد در حالی که برخی دیگر در سن هفتاد سالگی که مورد مراقبت قرار می گیرند دارای انعطاف پذیری قابل توجهی باشند.

آموزشگاه ماساژ میس