

Thaimassage

Bakgrund

Thai massage är en typ av massage i thailändsk stil som involverar stretching och djup massage. Den är känd i Thailand som "nuat phaen boran" (Thailändska: นวดแผนโบราณ, uttalas: [nuot pʰɛn bora:n]), bokstavligen betyder det "gammaldags massagestil"; eller bara "nuat phaen thai" (นวดแผนไทย). Thaimassage kommer ursprungligen från Indien och baseras på Ayurveda och Yoga. Det påstås att massagestilen fördes över till Thailand av Shivago Komarpaj för över 2500 år sedan.



"Nuat phaen boran" är det thailändska namnet för en typ av kroppsarbete som har sitt ursprung i Thailand (nuat=massage, phaen=stil, boran=gammal). Thaimassage är också känd som northern-style Thai massage, Buntautuk style, Old Medicine Hospital Style, traditional Thai massage, Traditional Thai Medical Massage, Thai Yoga, Thai Yoga Massage, yoga massage, Thai classical massage, Thai bodywork, passiv yoga, eller assisterad yoga.

Trots att Thai Ayurveda och traditionell medicin kommer från Indien så är nuat phaen boran primärt lokaliserat i norra Chiangmai området i Thailand. I princip varenda utövare som använder denna term är antingen tränad i Chiangmai eller tränad av någon som var tränad i Chiangmai. Den äldsta skolan för Nuat Boran är "The Old Medicine School" också kallad Shivago Komarpai School and Buntautuk Hospital Massage Program.

Detta program var populärt för turister som ville lära sig massage i Chiangmai under 80- och 90-talet.

Grundaren är den kända stormästaren inom Traditionell Thai Ayurveda Medicin, Achan Sintorn Chaichgun.

Acharn Sintorn övervakade dagliga klasser i thaimassage i över 30 år innan han dog 2005. Hans familj och äldsta söner Suthat och Wasson fortsätter än idag.

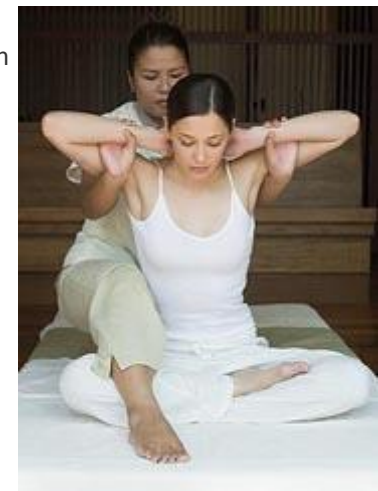
Acharn Sintorn är en produkt av Wat Po Systemet från 50-talet.

Old Medicine school var en pionjär i att lära ut icke-thailändare en kortkurs i form ett tio-dagars program kallat "Nuad Boran" som var lätt för personer som inte kunde thailändska att lära sig.

Kursen var primärt en teknik med lite fokus på teori som ett resultat av språkproblematik.

Många icke-thailändare missförstod det hela och trodde att den 10-dagars kursen var totalsumman av traditionell thailändsk medicin.

I själva verket så är själva fysiska utbildningen för en traditionell expert eller doktorand inom massage ungefär 2 år lång. Den grundläggande formen av Nuad Boran som lärs ut i kortform tjänar som en introduktion i helandets konst som en modalitet.



Det finns så många som 7-10 olika regionala variationer av Thaimassage. Många av dessa variationer hävdar exklusivitet och tävlar med varandra om studenterna och för att bli kända, trots det så försöker den Thailändska regeringen att fastställa en standard bland alla dessa olika skolor.

t.ex. i den norra stilen så fokuserar man mer på stretchande rörelser medan den södra stilen lägger tyngdpunkten på akupressur.

Hur det går till



Mottagaren har löst åtsittande kläder och ligger på en matta eller en fast madrass på golvet.

Utövaren lutar sig mot mottagarens kropp och använder både händer och armar för att applicera ett fast rytmiskt tryck mot nästan alla kroppsdelar på mottagaren. Massagen följer kroppens "Sen" energilinjer ("Sen" är liknande de kinesiska meridianerna).

i vissa ställningar används utövarens ben och fötter för att stabilisera mottagarens kropp eller extremiteter, medan i andra så är det utövarens händer som stabiliserar kroppen medan fötterna gör själva masserandet.

Ingen olja används, men ibland används en örtkompress för att värma och lugna mottagarens kropp.

En full thaimassageomgång är på c:a 2 timmar och inkluderar att man drar i fingrar, tår, öron etc. och att man går på mottagarens rygg i en rullande motion, Det finns en standardprocedur och rytm i massagen.

i Sverige är det dock värt att påpeka att 95% av alla thaimassageställen erbjuder 1-timmes thaimassage, av den enkla anledningen att Sverige är dyrt.

Självklart kan man fråga om 2-timmar och de blir nog bara glada att man bryr sig så mycket :) (och vill betala dubbelt så mycket)

Credit - <http://www.thaimassageguiden.se/>