

Geen paracetamol maar Thai yogamassage

De voordelen van yoga zijn bekend, maar de voordelen van traditionele Thai yogamassage zijn niet zo bekend in het Westen. In Azië wordt deze techniek al eeuwenlang voor genezing en preventie toegepast. In Thailand wordt deze massage gegeven in ziekenhuizen om wachtlijsten te verkorten. Thai yogamassage maakt in Thailand deel uit van de algehele geneeskunde. Studenten die aan de universiteit geneeskunde studeren, leren naast Westerse geneeskunde ook traditionele Thai yogamassage om onder meer stress te verminderen, de bloedcirculatie te verbeteren en RSI, hoofdpijn en rugpijn te verhelpen.

Door **Nicole van Zurk** Fotografie **ITM Thai Hand Amsterdam**

Ik kwam met Thai yogamassage in aanraking toen ik jaren geleden in de Filipijnen woonde. Ik was toen net herstellende van mijn zesde hersenschudding en vierde whiplash, mijn collega's op het werk vertelden: 'Waarom neem je pillen voor de pijn in je nek en hoofd? Waarom geen massage?' Ik was verbaasd: massage was luxe in mijn ogen, dat deed je alleen als je een keer naar een spa ging. Maar ik werkte daar in een NGO [red: een non-profit organisatie, niet verbonden aan de overheid en zonder politiek of maatschappelijk belang] en mijn collega's kregen wekelijks massage. Ze wisten nauwelijks wat stress, RSI of burn-out was. Bijzonder vond ik, want ze werkten daar heel hard! Bovendien leefden ze in een zeer stressvolle omgeving met natuurrampen, oorlog en armoede.

Massages werken preventief

Wekelijks kwam een masseur naar ons kantoor om ons te masseren: Enorm goed tegen ziekteverzuim. Ze kwam uit een klein dorp en wilde met massages ziektes voorkomen en genezen. En een NGO verzorgde massageles in kleine afgelegen dorpen (en nog steeds). In deze dorpen zijn geen artsen of apotheken, dus

leren dorpingen elkaar masseren om hoofdpijn, spierpijn en rugpijn te verminderen en te helpen genezen. Daarnaast verbetert deze massage de bloedsomloop en helpt tegen slapeloosheid. Ik wilde hier meer van weten. Dus boekte ik allerlei verschillende massages, keek naar de vrouw die ons op kantoor masseerde en ging met de NGO naar de dorpen om te zien hoe ze massage leerden.

Thai yogamassage geneest

Ik heb verschillende massages geprobeerd. De traditionele Thaise yogamassage, die je krijgt op een mat over losse katoenen kleding, werkte het beste voor mij. Mijn collega's hadden gelijk, ik voelde me energiek, ontspannen en vooral pijnvrij! Meteen gooide ik mijn ibuprofen weg en nam elke week een massage. Maanden later ben ik verhuisd naar Thailand om de lerarenopleiding voor Thai yogamassage Nuad Bo Rarn te volgen bij ITM Chiang Mai. Daar ontmoette ik Manel. Inmiddels hebben we twee kinderen en zijn we eigenaar van International Training Massage School Thai Hand Amsterdam. En we hebben ook een vestiging in Berlijn. We geven professionele massageopleidingen, Thai yogamassageretreats en de lerarenopleiding Thai yogamassage. ►



Ben je benieuwd of Thai yogamassage ook wat voor jou is? Kijk dan op thai-hand.com Of doe mee met de gratis online Thai yogamassage workshop: thai-hand.com/free-online-workshop-yoga-massage/

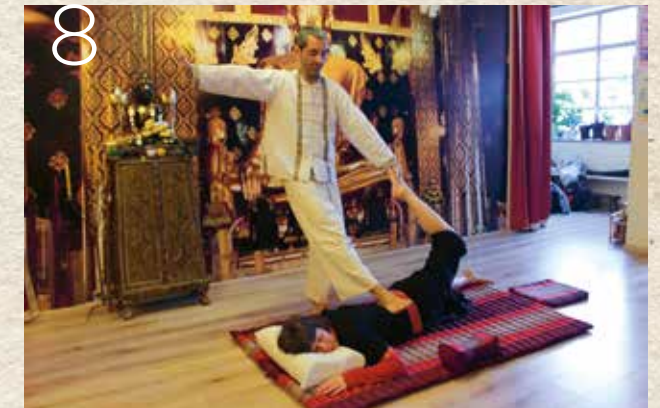
Wat is Thai yogamassage?

De persoonlijke arts van Boeddha, Dr. Shivaga Komerpaj, ontwikkelde Thai yogamassage in India. Samen met het boeddhisme kwam Thai yogamassage naar Thailand. Eerst werd de massage alleen door monniken aan elkaar en aan de mensen rondom boeddha gegeven. Daarna ook aan de koning en later ook aan de elite. Tegenwoordig kan je op heel veel plekken ter wereld een Thai yogamassage ondergaan.



1. Thai yogamassage begint met de Wai Khru, om ons te concentreren op het geven van een goede massage en ook uit respect voor de cliënt. In Thailand geven ze elkaar geen handen, maar begroeten ze elkaar met de handen tegen elkaar, zoals op foto 1.
2. Dan volgt een 1,5 uur durende massage waarbij zowel cliënt als masseur in meditatieve staat verkeren.

3. De massage begint bij de voeten, dan benen, soms buik, dan armen en rug en eindigen bij het hoofd. De cliënt wordt in verschillende houdingen gemasseerd liggend op de rug, op de zij, op de buik en de zitpositie.
4. Er worden duimen, palmen, ellebogen, knieën en vingers gebruikt om acupressuur uit te oefenen.



5. Thai yogamassage wordt ook 'yoga voor twee' of 'passieve yoga' genoemd, omdat zowel de cliënt als de masseur de voordelen van yogapositionen ondervinden.
6. Met diepe acupressuur en stretches kun je blokkades in het lichaam opheffen. Zo wordt de meeste hoofdpijn bijvoorbeeld veroorzaakt omdat de monnikskapspier ofwel trapezius geblokkeerd is. Er stroomt minder bloed en dus zuurstof naar het hoofd.
7. Door stretches en acupressuur hef je blokkade op en wordt de hoofdpijn minder of verdwijnt helemaal.

8. Als de cliënt naast hoofdpijn ook veel rugpijn heeft en niet goed kan zitten, kan de spier ook liggend aangepakt worden zodat er niet teveel druk wordt uitgeoefend op de onderrug.
9. De nek zit bij hoofdpijnpatiënten ook meestal helemaal vast vanwege verkeerde houdingen.
10. Voor whiplashpatiënten zitten onder de schedelrand de meest effectieve therapeutische punten, die kun je ook bij jezelf masseren. Bijzonder effectief! 🙏