

In oosterse sferen Genieten tijdens donkere herfstdagen

Met de groeten uit Thailand

Yoga kent iedereen wel en ook massage is een goede bekende. Maar een combinatie van die twee? Toch is ook hier weer sprake van puur oosters genot. Dit keer volledig angekleed.

Lekker lui

Traditionele Thaise yoga massage, een stevige massagevorm die invloeden uit de Indiase yoga en de Chinese acupressuur gebruikt. Kleding wordt aangehouden en men gebruikt geen olie. Het is wel de bedoeling dat je makkelijk zittende kleding aanhebt aangezien je lichaam tijdens de massage met rek- en strekbewegingen in verschillende yogahoudingen gebracht moet kunnen worden. Een spijkerbroek is dan niet zo handig. Op de energiebanen in het lichaam wordt een zekere druk uitgeoefend. Men gebruikt hierbij handen, knieën, ellebogen en voeten, met soms zelfs het volledige gewicht van de masseur. De acupressuur volgt de energielijnen van het lichaam en heft blokkades op. Doordat je als gemasseerde niets hoeft te doen, wordt deze vorm van yoga ook wel 'yoga for lazy people' genoemd. Nou, in het kader van het veraangenamen van de donkere dagen, valt er niets op dit beetje lui zijn aan te merken!

Een kijkje bij...

Vitaminstore's Marjori raakte tijdens een werkbezoek aan Vitaminboost in de Kinkerstraat (Amsterdam) in gesprek met een klant. Deze klant, Nicole van Zurk, bleek eigenaar van... een school in traditionele Thaise yoga massage! In ogenschouw genomen dat toeval toevallig niet bestaat en 'het' waarschijnlijk zo moest zijn, werd een uitnodiging om die Thaise belevenis eens van dichtbij te komen zien én te ervaren natuurlijk niet afgeslagen.



Dus daar ging ik op een donderdagmiddag, op weg naar Thai Hand (dat klinkt al als een vakantieresort, niet?). Thai Hand is als enige school in Nederland erkend door de Thaise overheid en je kunt er niet alleen terecht voor professionele cursussen, maar ook voor workshops en behandelingen. Het is een franchise van ITM Chang Mai, de organisatie die de oosterse preventieve en genezende massage naar Nederland brengt. In Thai Hand zijn inmiddels al vele geïnteresseerden uit binnen- en buitenland opgeleid.

Na een warm welkom vertelde Nicole onder het

genot van een kop overheerlijke thee (uiteraard meegenomen vanuit Thailand) over haar kennismaking met de Thaise yoga massage: "Door een aantal ongelukken waarbij ik verschillende whiplashes heb opgelopen, werd mij tijdens mijn werk in de Filippijnen herhaaldelijk aangeraden om me met massages te laten behandelen. Ik volgde die raad op en merkte dat de Thaise massages enorm hielpen. Dit heeft mij geïnspireerd om naar Thailand te vertrekken om daar een professionele opleiding in de Thaise massage te gaan volgen."

In Thailand ontmoette zij haar studiegenoot Manuel Luque Aguilera, die vandaag de dag haar echtgenoot én zakenpartner is.

Alledaagse gezondheidszorg

Manuel en Nicole lieten een heel scala aan massagetechnieken zien; hoewel het er allemaal behoorlijk pittig uitzag, kon je je ook meteen al voorstellen dat zo'n behandeling een bevrijdend gevoel zou geven. Ik kon dan ook niet wachten tot ik het zelf zou mogen ondervinden en dat moment kwam gelukkig al snel genoeg.

Manuel zorgde voor een mooie introductie in de wereld van 'Thai yoga massage'. Mijn onderlichaam werd stevig onderhanden genomen en de moeheid die blijkbaar nog in mijn benen zat van een pittige yogasessie van

WEETJE: deze mix van yoga en massage werd door Boeddhistische monniken meegenomen naar Thailand en daar in tempels beoefend. En hoewel deze massagevorm tegenwoordig tot ver buiten de tempels plaatsvindt, is er nog steeds een link naar die vroegere tijd. Thaise yoga massage wordt namelijk gegeven vanuit liefde, mildheid en respect.

About the origins of traditional Thai yoga massage



een paar dagen eerder, werd er volledig uitgewerkt. Best bijzonder hoe 'au' al snel overgaat in 'aaaaaa lekker zeg'. Ondertussen vertelde Manuel enthousiasmerend over zijn voorliefde voor deze effectieve, pittige Thaise aanpak (en zijn Spaanse accent gaf daar nog een extra dimensie aan): "In Thailand wordt deze massagevorm in ziekenhuizen toegepast om wachtlijsten te verkorten. Het is daar ook de normaalste zaak van de wereld om elkaar op elk moment van de dag, op elke hoek van de straat te masseren. Jong en oud!"

Na Manuels massage mochten vervolgens twee gevorderde cursisten zich op mijn armen uitleven – ieder daarbij gebruik makend van een andere techniek. Wat een verwennerij die middag en dat allemaal dankzij die ene ontmoeting.

Thaise yoga massage:

- neemt energieblokkades weg
- stimuleert de bloedcirculatie
- vergroot de flexibiliteit van het lichaam
- geeft energie
- voorkomt en vermindert nek-, rug- en schouderklachten (hier zijn we in het Westen zeer bekend mee)
- geeft diepe ontspanning

Tijdens de massage verkeerde ik niet in oosterse sferen, maar volledig in hogere sferen. En nadien voelde ik me niet alleen soepel van lijf, maar ook van geest!

Kunnen de verschillende zorgverzekeraars de Thaise yoga massage niet in een speciaal herfstpakket stoppen? Of beter nog: gewoon in het basispakket!

Voor behandelingen, cursussen en workshops kun je terecht bij Thal Hand - www.thai-hand.com – op het Piri Reisplein nr. 70 in Amsterdam. Heb je echter niet de intentie om richting de hoofdstad te reizen, geen probleem: Thaise yoga massage wordt al op vele plekken door het hele land aangeboden. Een kleine zoektocht op het internet levert misschien wel een fijn adresje nabij huis op! Tekst: Marjori Hong



Read more in Vitamin Magazine