

THAJSKÁ MASÁŽ- NUAD PHAEN BORAN

The image features a solid green background with a gradient from light green at the top to a darker green at the bottom. On the right side, there are several parallel white lines of varying lengths and positions, creating a dynamic, abstract graphic element that extends from the top right towards the bottom center.

- ▶ Nuad Phaen Boran doslovně znamená „starobylá masáž“ a její původ se traduje až k osobnímu lékaři samotného Buddhy Gotamy, kterým byl Džívaka Kumár Bhačča.
- ▶ Thajská masáž má základy jak v indické ajurvédě, tak v TČM. Značný vliv má i thajské lidové lékařství a tradice buddhistických poustevníků, či jogínů.

## PŮVOD A NĚCO Z HISTORIE

- ▶ Siamské království bylo směsicí indických a čínských vlivů.
- ▶ Používají se podobné postupy, jako v shiatsu, ale typické jsou bylinkové pytlíčky nahřívané v páře.
- ▶ Těchto masáží je vícero druhů, např. „jógová masáž“, celotělová olejová masáž nebo masáž nohou.
- ▶ Teoretickým základem je indická představa tzv. „nádí“, čili energetických drah, doslovně jsou to řeky, thajsky „séna“. Je jich 72.000, ale základem jsou Pingala a Ida, z nichž se ostatní větví.
- ▶ Tyto sény nejsou spojovány s orgány jako v TČM.
- ▶ Typologie člověka tu vychází zase více z ájurvedy, kdy se lidé dělí podle převažující „šťávy“-dóši. Máme typy jako „vata“- vítr, „pitha“- oheň (žluč), „kapha“- země (slizovitost) a jejich kombinace.

## METODIKA A TEORETICKÉ ZÁKLADY

- ▶ Thajská masáž začíná obvykle na chodidlech, pokračuje na dolních končetinách a následně na vytypovaných částech těla.
- ▶ Opět využíváme tlaku pomocí dlaní, palců, loktů, kolen nebo chodidel.
- ▶ Střídá se protahování a mobilizace s akupresurou.
- ▶ Používají se různé důležité body pro podporu různých funkcí nebo orgánů, známé jako „marma“, což bývá často stejně jako v akupunktúře.
- ▶ Často se nazývá jako „jóga pro líné“, protože nás terapeut protahuje do pozic vycházejících z jógických ásan. Tato praxe se však rozvinula až v 19. století a je více v severním, než jižním stylu.
- ▶ Thajská masáž tradičně začíná Džívakovou mantrou, ale mnohem důležitější je nastavení mysli terapeuta. K tomu se používá oblíbená theravádová (buddhistická) metoda „vyzařování dobrotivosti“ (mettá bhávaná).

## POSTUP JÓGOVÉ MASÁŽE



