



WELLNESS 13. 05. 2019

Thajská masáž vás protáhne a rozproudí energii vašeho těla

Thajská masáž má velmi dlouholetou tradici, její kořeny sahají do severní Indie v období asi 2500 let př. n. l. Thajská masáž staví na energetických...

Hledáte způsob, jak si protáhnout celé tělo, a přitom vyřešit různé fyzické bolesti? Podíváme se, jestli právě thajská masáž by mohla být tím pravým právě pro vás, jaké neduhy řeší a na co se máte připravit.

Thajská masáž - historie

[Thajská masáž](#) má velmi **dlouholetou tradici**, její kořeny sahají do severní Indie v období asi 2500 let př. n. l. Thajská masáž staví na [energetických drahách](#), zvaných seny, které jsou totožné s čínskými meridiány.

Stejně jako [meridiány](#) i seny pracují s akupunkturními body. Seny procházejí celým tělem v různých směrech, vzájemně se kříží a ovlivňují. Jejich **rovnováha či nerovnováha** ovlivňuje fungování orgánů, svalů, kloubů, kůže atd. Pokud je energie těla někde zablokována nebo zpomalená, dochází k bolesti a nemocem. Thajská masáž nejen **uvolňuje a rozproudí energii**, ale nastoluje rovnováhu v těle.

Thajská masáž je **pomalá a rytmická** a po počáteční masáži následuje **řada protažení**, která mohou připomínat i jógové pozice. Součástí masáže je i rozjímání a relaxace pro lepší soustředění.

Thajská masáž probíhá **ve volném oděvu**, což uvítají ti, kteří se při klasické masáži stydí. Jen olejová masáž se provádí ve spodním prádle.

S jakými potížemi vám pomůže thajská masáž?

Vždy před masáží proberte s masérem své **aktuální zdravotní potíže**. Obecně vám thajská masáž může pomoci s těmito obtížemi:

- bolest zad
- **bolavé a unavené ruce a nohy**
- bolesti hlavy a migréna
- **napětí, stres**, pocit staženého těla, potlačované emoce
- nedostatek energie
- špatný spánek
- **zpomalený lymfatický systém**
- snížené libido

V případě vážnějších zdravotních obtíží předem konzultujte vhodnost thajské masáže se svým lékařem.

Kontraindikace thajské masáže

Obecně thajská masáž **NENÍ** vhodná pro:

- pro osoby trpící osteoporózou nebo křečovými žilami
- při vysokém krevním tlaku
- **po operaci nebo úraze**
- **při horečkách** a nachlazení
- v těhotenství, ihned po porodu a během menstruace

Některé salóny umí pracovat i s těhotnými klientkami, je však třeba je na tuto situaci předem upozornit a vše záleží na vzájemné domluvě.

Jak probíhá thajská masáž?

V nabídce masážních salónů se nejčastěji setkáte se 120 minutovou masáží celého těla nebo 60 minutovou masáží nohou a plosek se zaměřením na reflexní body.

V den, kdy absolvujete masáž, se snažte **nemít mnoho dalších aktivit** a před a po masáži si vyhradte dost času na cestu a relaxaci. Přimo před masáží nejezte, nepijte alkohol a nekuřte.

- Před samotnou masáží se převléknete do **zapůjčeného volného oděvu** a doporučuje se sundat si všechny řetízky, prstýnky, náušnice atd. Masér/ka vás uvede do masážní místnosti.
- Thajská masáž probíhá **na podložce na zemi**. Samotná masáž může být **mírně bolestivá**, pokud dochází k uvolnění blokády.
- Pokud je vám však bolest nadmíru nepříjemná, nebojte se požádat maséra o snížení tlaku. Stejně tak naopak, pokud vám přijde použitá síla nedostatečná, neváhejte na to maséra upozornit.
- Po masáži nespěchejte s odchodem, využijte možnosti si **odpočinout a relaxovat**.
- Pijte dostatek čisté vody, případně doporučené čaje, abyste svému tělu napomohli v detoxikaci.