

นวดแผนไทย

THAISE MASSAGETECHNIEKEN

De traditionele Thaise (yoga)massage (nuat phaen boran) is wereldwijd bekend om zijn helende werking op lichaam en geest. **De massage maakt onderdeel uit van de Thaise geneeskunst en spirituele traditie. In tempels in Thailand worden monniken er in onderwezen om zieken te kunnen genezen.** Maar niet alleen monniken zijn geschoold in de Thaise massage. Jong en oud heeft de basis van deze techniek onder de knie en je ziet in Thailand dan ook regelmatig mensen elkaar masseren.

Tirza Bottema is gespecialiseerd in de Thaise massage en is eigenaar van opleidingsinstituut Thai Dee.



De traditionele Thaise massage is een van 's werelds oudste geneeswijzen. Doordat Thailand heel lang het kruispunt vormde van vele handels- en migratiewegen, kwamen de Thai in contact met veel verschillende culturen. Vooral met China en India onderhielden de Thai intensief contact. Hierdoor vind je uit deze twee landen veel invloeden in de Thaise cultuur terug. Dit weerspiegelt zich ook in de Thaise massage. Thaise massage is een combinatie van Chinese acupressuur met Indiase yoga.

PREVENTIEF EN HELEND

De Thaise massage wordt traditioneel gegeven op de mat en over de (luchtige) kleding heen. Deze massagevorm kan preventief en helend werken bij zowel lichamelijke als psychische klachten. De Thaise massage wordt onder meer ingezet bij chronische vermoeidheid, rug- en nekklachten, slechte doorbloeding, hoofdpijn en stijfheid van spieren en gewrichten. Ook heeft de massage positieve effecten op stress en depressieve gevoelens. De Thaise massage bestaat uit een combinatie van massage, yoga, mindfulness en acupressuur. Tijdens de massage wordt het lichaam van de gemasseerde in diverse yoga-posities gebracht. Daarom spreken veel mensen ook wel van Thaise yogamassage. Bij de Thaise massage wordt altijd het hele lichaam behandeld: de spieren, gewrichten, botten, zenuwbanen, fascia, bloedvaten en meridianen. Alles staat immers met elkaar in verbinding. Spieren worden gekneed om spanning te laten verdwijnen, ledematen worden gestrekt en uitgerekt om het lichaam te harmoniseren (meer flexibiliteit) en blokkades los te maken. De massage stimuleert de bloedsomloop en het lymfesysteem waardoor het lichaam nieuwe energie krijgt.



WARE WELDAAD

Masseur **Tirma Bottema** is gespecialiseerd in de Thaise massage. Zij is eigenaar van opleidingscentrum Thai Dee. Wat maakt deze massage voor haar zo bijzonder? “Thaise yogamassage bestaat uit een combinatie van yoga met acupressuur en is qua massagevorm uniek. Shiatsu werkt vooral op de meridianen, acupressuur op specifieke drukpunten, de klassieke Westerse (sport)massages op de spieren, Fysiotherapie en manuele therapie werken op zenuwbanen, spieren, botten en gewrichten. De Thaise yogamassage omvat alles. Je spieren worden soepel gemaakt, je botten en gewrichten sterker, je zenuwbanen en energiebanen geactiveerd en beter in balans

gebracht. Door deze combinatie vormt de Thaise yogamassage zowel fysiek, mentaal als energetisch een ware weldaad.”

HISTORIE

Van oorsprong vormden kloosters binnen de boeddhistische cultuur de plaats waar zieken werden behandeld door monniken die zich in de geneeskunst hadden geschoold. Thaise yogamassage vormde een van hun behandelmethoden. Tirza legt uit: “Volgens de Thaise mythologie is vader-dokter Jivaca Komarpaj, de persoonlijk geneesheer van Boeddha, de grondlegger van de oosterse geneeskunst. Hij beschikte over veel kennis van geneeskrachtige planten, mineralen en massage. De basis van de Thaise yogamassage is via zijn leer vanuit India door boeddhistische monniken mee naar Thailand genomen. In heilige paliteksten staat beschreven hoe hij via deze massage mensen genas. Deze heilige Boeddhistische geschriften werden bewaard in de Koninklijke tempels van Ayuthaya, voorheen de hoofdstad van Thailand. Monniken gebruikten deze kennis om anderen te genezen. In 1776, tijdens de oorlog met Birma, werd Ayuthaya verwoest. De heilige geschriften zijn hierbij ook vrijwel volledig verloren gegaan. In 1832 liet koning Rama de derde de overgebleven stukken tekst vastleggen in steen. Hij plaatste deze in Wat Pho, van oorsprong de tempel (=Wat) die grote bekendheid genoot vanwege haar medische opleidingsinstituut. De inscripties fungeerden als lesmateriaal voor monniken die aan deze school studeerden. Nog steeds zijn de beelden en inscripties in Wat Pho te bezichtigen. Je kunt hier ook nog altijd terecht voor een Thaise massage en het is een van de weinige tempels in Thailand waar men nog les geeft in deze bijzondere massagevorm.”

DANS

Thaise massage heeft veel weg van een dans, vindt Bottema. “Wat me direct aansprak toen ik in aanraking kwam met Thaise yogamassage, zijn het effect van de massage, de schoonheid van de tai chi-achtige bewegingen waarin je de ander masseert en strekt, maar ook het samenspel tussen gever en ontvanger plus de speelsheid. De masseur begeleidt de cliënt in allerlei strekkingen die vloeiend en ritmisch in elkaar over gaan. Deze aan de yoga ontleende strekkingen worden gecombineerd met drukpuntmassage. De vloeiende, ritmische bewegingen vergelijkt men ook wel met duizend golven die je lichaam wassen. Thaise yogamassage is anders dan →

➔ andere massages, omdat zowel masseur als ontvanger voortdurend in beweging zijn. Deze massage biedt je ontspanning en beweging in één. Yoga en acupressuur zetten in beweging, meditatie verstillt. Door deze unieke combinatie werkt de Thaise yogamassage heel diep door. Lichamelijk en mentaal voel je je na afloop van een Thaise yogamassage als herboren: vitaal, in je kracht en tegelijkertijd in een diepe, meditatieve ontspanning. Thaise yogamassage verbetert je natuurlijk vermogen tot evenwicht, genezing en meesterschap over je eigen leven.”

CIRKEL VAN HET LEVEN

De traditionele Thaise massage wordt gegeven vanuit een holistisch perspectief. Lichaam en geest staan volgens deze zienswijze direct met elkaar in verbinding en oefenen invloed op elkaar uit. Tirza: “Een van de belangrijkste principes binnen de Thaise geneeskunst is de ‘Cirkel van het leven’. Deze cirkel staat symbool voor de manier waarop tegen gezondheid, lichaam en ziektes wordt aangekeken. De cirkel bestaat uit drie delen: lichaam, energie en spiritualiteit. Deze hebben direct invloed op elkaar. Gezondheid bestaat volgens deze leer uit het in balans zijn van alle drie de aspecten. De Thaise yogamassage werkt, via het lichaam, op het energiesysteem. Dit gebeurt door middel van drukpuntmassage op de energiebanen. De spirituele Boeddhistische achtergrond vormt de basis van waaruit deze massage is ontstaan. Het is dan ook geen toeval dat Metta, liefdevolle aandacht, binnen deze massage centraal staat. De massage wordt therapeutisch toegepast, maar vooral preventief.”

JONG EN VITAAL

Er zijn twee stromingen binnen de traditionele Thaise massage: een noordelijke variant (Nuad Bo-Rarn) en de zuidelijke variant, ook wel Bangkok-stijl genoemd, die iets harder is. De masseur maakt tijdens de Thaise massage gebruik van zijn knieën, ellebogen en soms zelf zijn gehele gewicht. De behandeling duurt meestal twee uur en wordt op de grond op een matras uitgevoerd. De gemasseerde blijft gedurende de massage gekleed (liefst in loszittende kleding) en er wordt geen olie gebruikt. Thaise massage houdt lichaam en geest langer jong en vitaal. Tirza: “In het westen kunnen veel mensen baat hebben bij deze toegankelijke massagevorm: veel typisch Westerse klachten, die onder invloed van stress en/of gebrek aan lichaamsbeweging en lichaamsbewustzijn ontstaan, kun je ermee verminderen en voorkomen.”

MENINGEN VAN EXPERTS



Debbie van Heiligenberg, eigenaar Metta, praktijk voor aandacht in Nieuwegein:

Hoe ben je met Thaise massage in aanraking gekomen en sinds wanneer bied jij het aan in jouw instituut?

“Toen ik ruim twintig jaar geleden voor het eerst naar Thailand op vakantie ging en beginnend schoonheidsspecialist was, heb ik de Thaise massage leren kennen. Ik was onder de indruk van de massage die we kregen en het voelde zoveel intenser, dieper, completer dan de massages die ik gewend was vanuit de klassieke massage. Ik weet dat ik toen uitsprak naar mijn man, dat ik hoopte ooit ook op deze manier te kunnen masseren. Ondertussen zijn er vele reizen naar Azië geweest, waar ik steeds weer massages onderging en binnen mijn vak ontwikkelde ik veel passie voor het geven van massages. Toen ik in 2011 langdurig ziek werd en op doktersadvies iets leukers voor mijzelf wilde gaan doen, was ik blij verrast te ontdekken dat er in Nederland een erkende, complete opleiding Thaise yogamassage was, bij Thai Dee van Tirza. Mijn inschrijving was snel gedaan. En wat in eerste instantie een hobby voor mijzelf was naast mijn vak als schoonheidsspecialist, integreerde langzaam in mijn praktijk.”

Wat is de meerwaarde van Thaise massage voor jouw instituut? “De opleiding heeft mij niet alleen een hele mooie en complete massagetechniek aangeleerd, maar heeft ook een hele grote zelfbewustwording gecreëerd. De Thaise yogamassage is gebaseerd op eeuwenoude kennis vanuit de Oosters geneeswijze waarbij de mens als geheel wordt beschouwd en er niet alleen naar een specifieke, vaak plaatselijke klacht of een probleem wordt gekeken. Hierbij vormen lichaam en geest een geheel die in balans worden gebracht door middel van acupressuurtechnieken die blokkades opheffen in ons energiesysteem. Alles in ons menselijk systeem werkt op elkaar in en zo kunnen bijvoorbeeld huidklachten ook veel zeggen over de gezondheid of gemoedstoestand van iemand. De kennis die ik ontwikkeld heb, neem ik mee in mijn gezichtsbehandelingen en de manier waarop ik naar schoonheid kijk. Schoonheid zit voornamelijk van binnen, wanneer jij je goed voelt, gezien en gehoord voelt en zelfvertrouwen hebt omdat ongemakken of oneffenheden door je schoonheidsspecialist behandeld zijn straalt je zoveel schoonheid uit. Dat doet zoveel meer dan welk apparaat dan ook voor je huid. De natuurlijke, plantaardige producten van Décleor waar ik mee werk, ondersteunen dit proces en de essentiële oliën herstellen de huidfuncties waarbij ze nog eens heerlijk ruiken en op deze manier je een prettige ervaring bieden.”

Welke klanten komen bij jou voor deze behandeling en waarom? “Mijn grootste doelgroep zijn vooral dames, maar ook heren, rond de middelbare leeftijd. Vaak mensen met een volle agenda, die een moment van rust willen om op te kunnen laden en hun lichaam te herstellen. Vooral vrouwen kunnen zichzelf nog weleens verliezen in de waan van de dag en een Thaise yogamassage brengt je letterlijk weer terug bij jezelf. Mijn klanten kiezen daar bewust voor en samen proberen we te doorgronden waar de essentie zit van een eventuele blokkade of een teveel/tekort aan energie. De klant is actief betrokken om zijn lichaam te herkennen. Een Yogamassage is dan ook een hele dynamische massage waarbij de klant letterlijk in beweging gezet wordt.”

Welke effecten zie je na deze behandeling? “Je voelt tijdens de massage plekken in je lichaam waar je je niet bewust van was, maar die gevoelig kunnen zijn, vast zitten en aandacht verdienen. De massage laat alles weer goed stromen, het bloed in je bloedvaten, je lymfesysteem en je energie. Je voelt je herboren en weer op jezelf afgestemd. Een Thaise yogamassage kan heel goed preventief dienen om ons systeem gezond en vitaal te houden, maar kan ook goed ingezet worden bij specifieke klachten, waarmee we dan therapeutisch aan de gang gaan.”



De masseur maakt tijdens de Thaise massage gebruik van zijn knieën, ellebogen en soms zelf zijn gehele gewicht

Detail uit de wereldberoemde tempel Wat Pho in Thailand.



“Thaise massage heeft
veel weg van een dans”

➔ TECHNIEKEN THAISE MASSAGE

Omdat alles in ons lichaam met elkaar in verbinding staat, wordt bij de Thaise massage altijd heel het lichaam behandeld. De spieren, gewrichten, botten, zenuwbanen, fascia, bloedvaten, meridianen, alles komt daarbij aan bod. Tijdens de Thaise massage komen de volgende technieken aan bod:

- ▶ **Sen Sip:** Sen is het Thaise woord voor energiebaan of meridiaan. Sip het Thaise woord voor tien. Volgens de Thai bestaat heel ons lichaam uit energiebanen. Tien energiebanen, de Sen Sip, spelen een centrale rol binnen de Thaise massage. Het zijn de tien belangrijkste energiebanen. Ze vormen de basis voor de therapeutische Thaise massage, maar worden ook in de gewone Thaise massage behandeld. Alleen minder specifiek dan bij de therapeutische Thaise massage. Volgens de Thaise leer verbinden de energiebanen lichaam met geest. Als de energiebanen goed stromen, voelen we ons zowel geestelijk als lichamelijk vitaal.
- ▶ **Thaise acupressuur:** Thaise acupressuur is een zeer effectieve Thaise massagetherapie en wordt in vrijwel alle Thaise ziekenhuizen toegepast. Door middel van drukpuntmassage op specifieke punten op de energiebanen activeer je het zelfgezend vermogen van het lichaam. Thaise acupressuur wordt gebruikt bij de behandeling van allerhande specifieke klachten aan spieren en gewrichten. Van Frozen shoulder, tenniselleboog, carpaal tunnelsyndroom, migraine, hernia, tot allerhande heup-, knie- en enkelklachten.
- ▶ **Aan yoga ontleende strekkingen:** De klassieke Thaise yogamassage bestaat uit een combinatie van acupressuur, massage en aan de yoga ontleende strekkingen. Met name de strekkingen hebben een positieve invloed op de fascia. Streckingen zorgen voor water-toename in de fascia. Bij gebrek aan lichaamsbeweging drogen de fascia uit. Hierdoor vermindert hun elastische werking en stofwisselingsfunctie (aanvoer van bouwstoffen en afvoer van afvalstoffen). Een goede vochthuishouding is essentieel voor goed werkende fascia. Door de strekkingen breng je letterlijk het lichaam weer in beweging en verbeter je dus rechtstreeks de kwaliteit van de fascia en alle weefsels waar de fascia in en omheen liggen. De aan de yoga ontleende strekkingen hebben niet alleen invloed op de fascia, maar ook op onze spieren, ligamenten, zenuwen als



Lilian Bakermans, eigenaar van Flow by Move in Heeze:

Waarom biedt je de Thaise massage aan in je instituut?

"Inmiddels zo'n twaalf jaar geleden wilde ik graag naast mijn werk als schoonheidsspecialist een expertise aanleren waarmee je mensen kunt helpen om meer in balans met zichzelf te komen. Op dat moment had ik al een grote voorliefde voor het Oosterse. Tijdens een reis in Thailand kwam ik in aanraking met de Thaise yogamassage. Ik was meteen gegrepen door deze fantastische massagevorm. Toen ik dan ook het opleidingsinstituut van Tirza tegenkwam, was ik verkocht en begon aan mijn driejarige opleiding tot Thaise yogamasseur. Je kunt met deze massage zoveel bereiken en het is een uitbreiding van niveau op al hetgeen ik al te bieden had."

Welke doelgroep spreek je hier mee aan? "Je spreekt de mensen aan die klachten ondervinden in hun dagelijkse bestaan. Dat kunnen klachten van het bewegingsapparaat zijn, maar ook klachten die bijvoorbeeld te maken hebben met een burnout. Deze laatste groep laat je letterlijk weer hun lijf ervaren. Daarnaast is er ook de doelgroep van mensen die het prettig vinden om preventief met hun lichaam bezig te zijn. Die hun lichaam ontspannen willen houden zodat klachten minder kans krijgen. Een auto onderhouden we immers ook, dus waarom ons lichaam dan pas als er dingen beginnen te haperen?"

Wat maakt de Thaise massage zo bijzonder in jouw ogen? "Het is een dynamische massagevorm, waarbij je letterlijk het lichaam in beweging brengt. Door middel van strekkingen en acupressuur breng je de energiestroom op gang, geef je strekking aan pezen en spieren en beweeg je gewrichten waardoor deze soepeler blijven. Bovendien vindt de massage plaats over luchtige kleding heen, waardoor het voor sommige mensen misschien wat laagdrempeliger is om te ondergaan. Het gehele lichaam wordt behandeld en niet zoals bij vele andere massagevormen alleen het gebied waar de klacht zit. Dit omdat een klacht altijd voortkomt uit het totaalplaatje van lichaam en geest. We behandelen middels meridianen en acupressuurpunten de oorzaak van de klacht en niet de symptomen."

Is deze massage moeilijk om te leren? "Het is niet een hele makkelijke massage om aan te leren. De massage moet 'in je systeem' komen. Je masseert als het ware met je hele lichaam en maakt gebruik van je lichaamsgewicht. Samen met de cliënt moet je in een bepaald soort flow komen. De opleiding duurt ook niet voor niets drie jaar. Dit zorgt ervoor dat je vaak oefent en vaak herhaalt, hierdoor maak je je de uit te voeren bewegingen steeds meer eigen. Als dat lukt is het een heerlijke massage om te geven en om te ondergaan!"



➔ Strecking spieren, meridianen en fascia achterzijde lichaam.

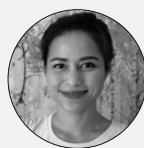
→ fascia. Stijve spieren worden weer soepel gemaakt. Verkorte ligamenten kunnen door de strekkingen verminderen. Daarnaast zijn er een aantal strekkingen waarbij er druk uit wordt geoefend op de gewrichten. Hierdoor wordt er extra gewrichtsvloeistof aangemaakt waardoor de gewrichten letterlijk weer beter zijn gesmeerd. Een groot aantal strekkingen neemt naast de spieren ook de zenuwbanen mee. Ons zenuwstelsel stuurt alles aan. Goed functionerende zenuwen zijn dus erg belangrijk. Een zenuwbaan kun je, sterk vereenvoudigd, vergelijken met een elektriciteitsdraad. De koperen draad wordt omgeven door een huls. Bij een zenuw is dat ook zo. Wordt een zenuw niet regelmatig op rek gebracht, dan kan deze gaan verkleven met de draad. Hierdoor vermindert de kwaliteit van de zenuw. Door de zenuwen op rek te brengen verbeter je dus de werking van het zenuwstelsel.

► **Jap Sen:** Een bijzondere Thaise massagevorm die vooral therapeutisch wordt toegepast is Jap Sen. Jap Sen betekent letterlijk rollen over de energiebanen. Met de duim wordt met veel druk langzaam of snel over een spier, pees, zenuwbaan of energiebaan gerold. Hierdoor breng je ook de fascie rondom de spierranden, peesranden, ligamenten, zenuwbanen en energiebanen op rek.

► **Dynamic Thai:** Een vrij nieuwe stroming binnen de Thaise massage is Dynamic Thai. Dynamic Thai bestaat uit een zachte schudmethode waarbij iemand tegelijkertijd in een strekking wordt gebracht en geschud. Hierdoor wordt het lichaam op een milde manier uitgenodigd om tot ontspanning te komen. Binnen Thai Dee opleidingen gebruiken we deze methode als toevoeging aan de traditionele Thaise massage bij mensen die moeilijk tot ontspanning kunnen komen of wanneer een lichaamsdeel nog zo pijnlijk is dat de gewone Thaise massage te pittig is. De Dynamic Thai is dan een goede manier om, voordat je meer de diepte in gaat, eerst wat meer ontspanning te creëren zodat de aanraking kan worden ontvangen.

► **Mindfulness:** Tenslotte vormt mindfulness ook een belangrijk onderdeel van de Thaise massage. Zowel voor de masseur als de ontvanger. Bewuste aanwezigheid bij het lichaam en dat waar het om vraagt zorg zowel voor een betere afstemming van de masseur als meer bewustwording van de ontvanger voor signalen van het eigen lijf.

Tekst: Saskia Petit, met dank aan Thai Dee opleidingen



May Chimwai is zelf Thaise en eigenaar van The Senze Beauty & Spa in Tilburg:

Waarom bieden jullie de Thaise massage aan in jullie instituut?

"Ik ben zelf Thaise en ken de massagevorm vanuit mijn achtergrond heel goed. Het is een bijzondere massagetechniek om spieren van klanten los te krijgen en spanning in het lichaam te verminderen. En het is ook mooi dat klanten hier een stukje Thaise cultuur kunnen leren kennen."

Welke doelgroep spreek je hiermee aan? "Zowel mannen als vrouwen in de volwassen leeftijd van 25 tot 65 jaar komen hier. De Thaise massage is zeer geschikt voor sportieve mensen. Die krijgen vaak last van spierpijn na sporttraining. De Thaise massage zorgt ervoor dat ze daar minder last van hebben. Ook masseren wij veel klanten met office-syndroom: mensen die op kantoor werken. Vaak zitten zij de hele dag in dezelfde houding, waardoor ze te weinig bewegen en last krijgen van hun nek, schouders en rug. Verder krijgen wij veel klanten die een verwenmoment voor zichzelf willen. Want de Thaise massage kun je natuurlijk ook als cadeautje aan jezelf geven. Daarnaast is de massage ook goed voor de geest."

Waar hebben jullie deze massage geleerd? "Mijn collega's hebben de Thaise massage allemaal in Thailand geleerd. Ook ikzelf heb vanaf mijn tiende jaar de Thaise massage van mijn familie geleerd. In 2006 heb ik een massagecursus in Thailand gevolgd. Daarna heb ik nog in Duitsland en in Nederland opleidingen gedaan. Wij vinden het belangrijk dat wij onze massagetechnieken blijven ontwikkelen. We geven ook Thaise massage workshops in Nederland. Daarom gaan wij bijna ieder jaar naar Thailand om daar een nieuwe cursus te volgen. Het is belangrijk om te weten dat niet alle massagegrepen geschikt zijn voor alle klanten. Door meer massage-technieken te leren, kunnen wij onze massage aanpassen aan iedere klant."

Wat maakt deze massage voor jou zo bijzonder? "De Thaise massage is zo bijzonder omdat deze massage niet alleen de doorbloeding en lymfestroom stimuleert, maar ook de diepe spieren en gewrichten. De massage zorgt bovendien voor een betere balans tussen lichaam en geest, iets wat men belangrijk vindt in de Oosterse cultuur. De Thaise massage maakt gebruik van speciale massagetechnieken. Bijvoorbeeld het stimuleren van de reflexzones op het lichaam. Dit heeft positieve effecten op de zenuwbanen en de energiebanen van het lichaam waardoor Yin en Yang met elkaar in balans komen. Een andere techniek is stretching om gewrichten flexibeler te maken en spieren weer soepel te krijgen. De basis van stretching is afkomstig uit de Yoga. Klanten die zelf aan yoga doen, hebben in het begin vaak moeite om spieren en gewrichten soepel en flexibel te krijgen. Met de Thaise massage helpen wij ze daarbij."



Manon Rekko van BeautySalon Manon heeft heel bewust een Thaise collega in dienst genomen en licht toe waarom:

"Omdat ik steeds op zoek ben naar nieuwe behandelingen, massages en andere technieken ben ik via via voorgesteld aan Pha; een echte Thaise die op zoek was naar een locatie om verschillende professionele Thaise massages te geven. Ik vind het een hele leuke aanvulling in mijn best al compleet behandelaanbod. Bovendien sluiten haar massages goed aan bij onze massages. Ook is het fijn dat haar prijs in dezelfde lijn ligt als die van de salon. Zo is elke massagebehandeling betaalbaar. Iedereen die zin heeft in een heerlijke massage is hier namelijk welkom. Pha is een echte Thaise en dat is - vind ik - ook wel nodig, aangezien het toch aparte grepen zijn waar zij als geen ander in gespecialiseerd is."



Thaise massage is een combinatie van Chinese acupressuur met Indiase yoga

Tijdens de massage heeft de cliënt liefst loszittende kleding aan.