

Een Thaise reis door ons lichaam

Tekst Tirza Bottema



Strekking voor de iliopsoas:

Plaats de voet net boven de knie van het gestrekte been. Op het mat fixeer je de voet tussen je knieën, op de tafel zit je met je billen vlak achter de voet op de rand van de tafel. Breng je vingers in elkaar, omvat het bovenbeen net boven de knie en leun in een rustige beweging naar achteren. Kantel tijdens deze beweging je bekken iets naar voren zodat je als masseur geen holle rug krijgt.

Traditionele Thaise massage (Thai: nuad phaen boran นวดแผนโบราณ, “antieke massage stijl”) is **een van de oudste massagevormen ter wereld**. Volgens de overlevering bestaat deze massagevorm zelfs al meer dan 2500 duizend jaar. Traditionele Thaise massage is de enige massagevorm ter wereld die op de lijst van het immaterieel cultureel werelderfgoed van de Unesco staat. En niet voor niets.

Tractie schoudergewricht. Geef een milde rek. Je kunt variëren met de richting waarin je de arm beweegt. Bijvoorbeeld meer uitwaarts, neerwaarts of juist dichterbij het oor. Deze tractie van het schoudergewricht kun je daarnaast ook in rugligging en buikligging geven. Zelfs met beide armen tegelijkertijd als je de armen aan weerszijde van de oren omhoog brengt. Afhankelijk van de hoek worden ook allerlei schouder- en rugspieren op rek gebracht.



Traditionele Thaise massage bestaat uit een unieke combinatie van aan de yoga ontleende strekkingen, acupressuur, massage, behandeling van de energiebanen, bewuste ademhaling en meditatie. Het raakt onze energiebanen, acupressuurpunten, spieren, gewrichten, fascia, parasympatisch zenuwstelsel én hart! Thaise massage is één grote reis door alle verschillende lagen van ons lichaam. In Thailand wordt deze massage ook wel omschreven als een gift voor lichaam en de geest.

Dit jaar gaan we iedere editie dieper in op enkele van deze lagen. Dit nummer gaan we dieper in op de positieve invloed van Thaise massage op de spieren en gewrichten. Als je een Thaise massage ontvangt of leert zal je opvallen dat deze zich onderscheidt van andere massagevormen. Er worden veel technieken toegepast die je niet of nauwelijks elders tegenkomt. Drie voorbeelden zijn strekkingen, tracties en compressies. In dit artikel gaan we

dieper in op deze drie technieken. Wat is het verschil? Welk effect hebben ze op ons lichaam en waarom hebben ze zo'n grote meerwaarde? En hoe kun je strekkingen, tracties en compressies ook integreren in andere behandelingen.

Strekkingen

Strekkingen zijn gericht op het rekken van de spieren met als doel deze tot ontspanning te brengen zodat de doorbloeding van de spieren verbeterd, stijfheid en onbewust vastgehouden spanning verdwijnt en de ROM (range of motion) zich herstelt.

Stretchen vermindert stress;

- ❖ Het verbetert de bloedcirculatie;
 - ❖ Het zorgt voor een betere lichaamshouding;
 - ❖ Je krijgt een groter bereik in je gewrichten;
 - ❖ En meer flexibiliteit in je spieren.
- Bij Thaise massage vormen strekkingen een belangrijk onderdeel van de behandeling. Om die reden vergelijkt men Thaise massage wel met passieve yoga of wordt het ook wel, met een

knipoog, yoga voor luie mensen genoemd. Soms bestaat het beeld dat Thaise massage puur bestaat uit aan de yoga ontleende strekkingen. Dit is echter niet zo. Thaise massage omvat nog veel meer: Massage technieken, dynamisch pulsen, acupressuur, behandeling van de energiebanen, Jap Sen (milde vorm van frictioneren op spieren en energiebanen) en het andere onderwerp van dit artikel – tractie en compressie.

Compressie

Compressie is de beweging waarbij je gewrichtsuitereinden dichterbij elkaar brengt. Zo ontstaat er tussen de gewrichtsoveroppervlakken meer druk. Continue druktoename op gewrichten zorgt op de lange termijn voor overbelasting met de kans op slijtage en allerlei klachten. Repeterende druk-ontspanning brengt een totaal ander mechanisme in werking: de aanmaak van gewrichtsvloeistof. Door deze repeterende beweging van druk-ontspanning smeren we letterlijk onze gewrichten. En deze lopen daarmee letterlijk gesmeerder!

Bij de Thaise massage worden veel gewrichten middels deze methode behandeld. Milde druk op de gewrichten wordt afgewisseld met milde rek. Dit gebeurt tijdens de strekkingen maar ook als afzonderlijke beweging. Deze repeterende compressiebeweging kan op veel verschillende gewrichten worden toegepast: in de vingerkootjes, het schoudergewricht, de wervelkolom, het heup-, knie- en enkelgewricht plus de tenen.

Tractie

Tractie is de tegenovergestelde beweging van compressie. Je beweegt de gewrichtsuitereinden iets uit elkaar waardoor er meer ruimte ontstaat. Door de zwaartekracht worden veel gewrichten in ons lichaam voortdurend blootgesteld aan compressie. Tijdens het lopen, staan en zitten ondergaan veel gewrichten vanwege de zwaartekracht deze druk. Vooral de gewrichten die ons lichaam dragen. Denk hierbij aan onze wervelkolom, heupen, knieën en enkels. Zoals al eerder besproken kan langdurige

Strekking van de gluteus spieren, piriformis, quadratus lumborum, quadriceps, tibialis anterior, extensor hallucis longus en extensor digitorum longus en iliopsoas:

Buig het been en plaats een hand bij de knie en de andere op de voet. Draai het been in cirkels uitwaarts en inwaarts en nodig de ontvanger uit om de heupen los te laten. Beweeg ter afsluiting de knie rustig in de richting van de buik terwijl je de hak in de richting van de hamstrings beweegt.



contractie zorgen voor allerlei klachten. Tractie kan deze voorkomen en verlichting geven. Daarnaast kan door de ontstane ruimte de energie weer vrijer stromen.

De zwaartekracht heeft geen invloed op onze gewrichten die geen gewicht dragen, maar ook die kunnen baat hebben bij tractie. Door bijvoorbeeld gebrek aan lichaamsbeweging, kraakbeenslijtage, veroudering, opgebouwde spierspanning of eenzijdige belasting kunnen ook deze gewrichten te veel onder druk komen te staan. Ook dan geeft tractie ontspanning en verlichting.

Tracties openen gecompriëerde gewrichten

- ❖ Ze vormen een contra-beweging op compressie
 - ❖ Ze verminderen de kans op gewrichtsslijtage
 - ❖ Ze helpen vastgehouden spanning in en om het gewricht los te laten
 - ❖ Ze verbeteren de energiedoorstroming
- Tracties worden binnen de Thaise massage toegepast bij de vingers, armen, schouders, nek, wervelkolom, heupen en tenen.

Samengevat kun je zeggen dat de trekkingen uit de Thaise massage een zeer gunstige invloed hebben op stijve en gespannen spieren en tractie en compressie op de gewrichten. Hierbij moet wel worden vermeld dat dit artikel specifiek gaat over het effect

van de Thaise massage op de spieren en gewrichten. Thaise massage verbetert ook de werking van andere structuren, bijvoorbeeld onze energiebanen, fascia, zenuwen en ons zenuwstelsel.

Onze leefstijl vraagt om strekken, tractie en compressie

Eigenlijk weet ons lichaam al dat rekken goed en belangrijk is. Voor het opstaan rekken we ons vaak al uit in bed. Door het uitrekken krijgen zowel de spieren als de hersenen het bevel tot ontwaken. Dit zorgt ervoor dat je spieren genoeg zuurstof en voedingsstoffen krijgen, waardoor ze weer soepel en flexibel worden. Afvalstoffen worden afgevoerd en het bloed brengt meer zuurstof naar de verschillende delen van je lichaam. Op die manier stap je wat energieke uit je bed. Eigenlijk zouden we daarom gedurende de dag regelmatig onze spieren even op moeten rekken. Vroeger gebeurde dat automatisch tijdens allerlei lichamelijke activiteiten. Tegenwoordig zitten de meesten van ons het overgrote deel van de dag stil waardoor onze spieren te weinig op rek worden gebracht. Gooi daar nog een portie stress overheen en onze spieren zetten zich behoorlijk vast. Met allerlei klachten tot gevolg. Door gebrek aan lichaamsbeweging vermindert ook de aanmaak van gewrichtsvloeistof. Deze ontstaat immers door de combinatie druk-ontspanning. Die beweging ontstaat in je gewrichten als je ze beweegt. Gebrek aan beweging betekent daarmee ook een gebrek aan aanmaak van gewrichtsvloeistof. Hierdoor lopen onze gewrichten letterlijk minder gesmeerd. Tel daar de voortdurende extra druk op onze gewrichten door langdurig stilstaan of zitten bovenop en de optelsom is snel gemaakt: je gewrichten worden veel vatbaarder voor blessures en slijtage. Samengevat kun je zeggen dat Thaise massage een zeer gunstige invloed heeft op stijve en gespannen spieren en gewrichten. Regelmatig een Thaise massage helpt daarmee allerlei spierspanning- en gewrichtsgerelateerde klachten voorkomen en verminderen.

P.S.: Dit artikel gaat specifiek over het effect van de Thaise massage op de spieren en gewrichten. Thaise massage wordt wel vergeleken met een grote onderhoudsbeurt voor lichaam, energie en geest.

Tips voor andere masseurs
Thaise massage kun je ook integreren in andere massagevormen. De afgebeelde strekkingen en een tractie kun je eenvoudig integreren in je behandeling, ook op de tafel. ❖