

Nieuw: Thai Table Massage

De traditionele Thaise massage bestaat al duizenden jaren en wordt op de grond uitgevoerd door Thaise masseurs, met een over het algemeen zeer soepel lichaam. Voor westerse, wat strammere masseurs kan dit een zware opgave zijn. Daarom is deze massagevorm aangepast om op een tafel te geven en kreeg het de toepasselijk de naam 'Thai Table Massage'.

Thai Table Massage is helemaal nieuw in Nederland. Op het moment van verschijnen van deze editie vindt de eerste, driedaagse geaccrediteerde opleiding plaats bij Opleidingsinstituut Sabaaydi in Heeze. Judith en Fred Guitjens die Sabaaydi hebben opgericht, doen al vele jaren zaken met de International Training Massageschool (ITM) in Chiangmai, Thailand. Zij reizen dan ook regelmatig af naar dit land.

Toegankelijk

“De traditionele Thaise massage is - in samenspraak met ons - door de ITM aangepast om op een tafel toe te passen. Hier was vraag naar vanuit onze westerse cursistengroepen”, vertelt Judith. “In principe zijn er niet echt veel essentiële verschillen tussen de Thaise massage op de grond en die op een behandeltafel. Waar met name het verschil in zit, is de houding van de behandelaar. Er wordt veel met drukpunten gewerkt en als je Thaise massage op de grond geeft, zet je als vanzelf je eigen gewicht in. Werk je aan een behandeltafel, dan is dat anders. Door de klassieke Thaise massage om te vormen tot een massage op een bank of tafel, is deze stukken toegankelijker geworden voor westerse masseurs.”

Aandacht

Bij Thaise massage wordt veel aandacht geschonken aan degene die de massage ontvangt, maar ook aan degene die de massage geeft. De houding van de masseur is heel belangrijk. Hier wordt tijdens de opleiding dan ook sterk op gelet. In Thailand is het gebruikelijk om niet zomaar te gaan masseren. Men begint daar met de mantra 'Om Nana' waarbij

dr. Shivaga, Boeddha's eerste natuurgenezer, wordt dankgezegd dat men mag masseren en waarbij tevens om hulp en leiding wordt gevraagd.

De lessen Thai Table Massage in Nederland zullen eveneens beginnen met deze mantra. Dit doe je stil in jezelf en je stemt je meteen af op je cliënt. Het is tevens een rustmoment voor jezelf voordat je met de massage begint. Judith: “Thaise masseurs werken met heel veel aandacht. In de Nederlandse massagewereld mis je dat nog wel eens.”

Mogelijkheden

De traditionele Thaise massage omvat zeer veel grepen en werkt therapeutisch. Voor de Thai Table Massage zijn 75 grepen uitgelicht die ontspannend werken en die het zelfgenezende vermogen van het lichaam stimuleren. Bovendien geeft de Thai Table Massage je (weer) energie, zowel fysiek als geestelijk. Na een behandeling kun je je stukken soepeler voelen. Ook bevordert het de circulatie, versterkt het de interne organen, wordt pijn verlicht, verbetert de massage het neurologisch functioneren en ondersteunt en verlicht het het ouderdomsproces. “Als je deze massage regelmatig krijgt, werkt dat preventief op het behoud van een goede gezondheid”, vertelt Judith. “Het brengt je lichaam op gang en heft blokkades op. De 75 grepen die je tijdens de opleiding leert, kun je toepassen in een complete lichaamsmassage, maar ook in deelmassages. Je kunt ze zelfs integreren in bijvoorbeeld een klassieke gezichtsmassage of een enkele greep op de schouders als extraatje meegeven voordat je cliënt van de behandelstoel afstapt na een facial. Of je masseert er de voeten mee tijdens de vapozone of het masker. Er is veel mogelijk.” >>



Judith en Fred Guitjens
van Opleidingsinstituut
Sabaaydi.

**‘De Thai Table
Massage is een
weldaad voor
lichaam en geest’**



Weldaad

De grepen die je voor de Thai Table Massage leert, werken niet alleen op de spieren, maar ook op de energiebanen. Dat maakt dat je in je werk van andere schoonheidsspecialisten kunt onderscheiden. Bij de Thai Table Massage worden naast de handen de duimen en de vuisten gebruikt én natuurlijk het eigen lichaamsgewicht. De meest voorkomende grepen zijn effleurages (vooral veel op de drukpunten), rotaties, fricties, pressen met de handpalm, een greep die veel weg heeft van intermitterend drukken en stretchen.

Er wordt wel eens gezegd dat Thaise massage behoorlijk pijn kan doen. Judith: "Vaak moet het lichaam aan deze massage wennen, door een soort stijfheid heen komen. En dat kan inderdaad gevoelig zijn. Maar echt pijn mag het niet doen. Je moet met je cliënt van tevoren duidelijk

afspraken dat hij zelf de grenzen aangeeft tot waar je kunt gaan. Dan kan Thai Table Massage alleen maar een weldaad voor lichaam en geest zijn."

- 1 Opening van de massage: Wai Khru. Wrijf je handen warm, focus je en spreek in stilte de mantra 'Om Nana' uit.
- 2 Enkel losdraaien, vijfmaal, zowel naar buiten als naar binnen. Hiermee ontspan je het lichaam.
- 3 Tenen naar voren drukken. Oprekken en strekken van knieholten en kuiten. Let op de Thai Chi-positie.
- 4 Greep Half lotus: het oprekken van de spieren van het bovenbeen. Opent het heupgewricht. Bovenbeen pulserend drukken.
- 5 Losdraaien van het heupgewricht.
- 6 Het oprekken van de arm en het drukken op de energiebanen.





Lessen

Sabaaydi verzorgt het hele jaar door verschillende cursussen en workshops. De nieuwe loot aan de stam is de cursus Thai Table Massage. De eerstkomende is van 18 tot en met 20 september. De lessen worden gegeven door docenten van het ITM in Chiangmai die speciaal voor deze gelegenheid naar Nederland komen. In januari staat er ook een cursus gepland. Hou voor de data de site www.sabaaydi.nl in de gaten.

- 7 Dit activeert onder meer het lymfesysteem en de meridianen.
- 7 Het oprekken van de spieren van de vingers en de hand. Helpt bij carpaal tunnel syndroom.
- 8 Druk met de onderarm tegen de onderrug en geef met de hand tegendruk op de schouder. Hiermee stretch je de taille. Helpt bij stijfheid en pijn in de onderrug. Geeft ontspanning in de zenuwen van de wervelkolom.
- 9 Het oprekken van het bovenbeen en het losmaken van de wervelkolom. Opent het heupgewricht en ontspant de heupzenuw. Geeft meer flexibiliteit.
- 10 In drie stappen aandrukken op de m. trapezius. Het oprekken van de schouders.
- 11 Plaats de handen van je cliënt in gebedshouding en strek de

- armen boven het lichaam. Het oprekken van het hele lichaam.
- 12 Met open vingers loskloppen van de rug. De Thaise naam is 'chopping'. Hiermee beëindig je de massage.
- 13 De hele massage wordt uitgevoerd in Thai Chi-bewegingen. Zo geef je de druk met je lichaam, wat je als masseur minder belast. Hiermee geef je je cliënt én jezelf meer energie.

(Foto's massage: Fred Guitjens)

