

Joga za lene

Ena od najstarejših naravnih zdravilnih tehnik je sestavljena iz joge, akupresure in refleksologije. Osnovana je na teoriji energetskih kanalov, ki potekajo vzdolž celotnega telesa. Sicer jih je kar 72.000, vendar je res pomembnih deset. Terapevti jih z raztezanjem, upogibanjem in vlečenjem stimulirajo, kar vpliva na večjo gibljivost sklepov, hrbtenico, boljši krvni obtok in delovanje imunskega sistema.

Klavdija Miko

Tradicionalna tajska masaža je pomemben sestavni del naravne tajske medicine. Tehnika je izjemno stara, izvajajo jo že več kot 2500 let, vendar so se začele azijske masažne tehnike množično pojavljati v svetu šele po letu 1980. Iz Združenih držav Amerike so se razširile tudi na evropsko celino. Še pred tremi desetletji je večina Američanov povezovala tajsko masažo s prostitucijo, zato je bilo treba kar precej časa, da se je javno mnenje spremenilo. Podobno stanje je zdaj mogoče zaslediti v Sloveniji, saj ljudje šele spoznavajo, da omogoča celosten pristop do telesa in zato kot takšna ni erotična.

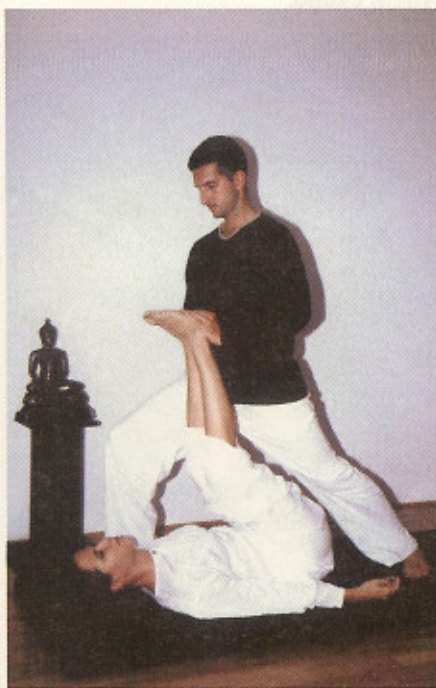
S palci, komolci in koleni nad telesne kanale

»Tajska masaža se razlikuje od klasične oziroma švedske predvsem po tem, da ne uporablja olj, stranka je odeta v tanka oblačila in leži na blazini na tleh. Terapevt stimulira akupresurne točke po vsem telesu. Bistvo azijskih masažnih tehnik – sem spadajo še kitajska ali tui-na masaža, japonska ali šiatu masaža in indijska ajur-

V nekaterih zdraviliščih in masažnih salonih na zahodu izvajajo tajsko masažo drugače od tradicionalne, saj terapevti uporabljajo tudi vroča zelišča in masažno mizo.

vedska masaža – je v vzpostavljanju ravnovesja med telesno in duhovno energijo,« pojasni Blaž Bertonec, učitelj joge in tajske masaže iz Namaste, centra za jogo. Tehnik se je učil na mednarodni šoli ITM v Čiang Maiu na severu Tajske.

Tajska masaža je torej delno tudi energetska, saj med drugim obdeluje deset najpomembnejših meridianov. Tajci jih imenuje-



Tajska masaža se razlikuje od klasične predvsem v tem, da ne uporablja olj, stranka je odeta v tanka oblačila in leži na tleh.

jo sen linije in potekajo vzdolž celotnega telesa. S kombinacijo počasnih in blagih razteznih prijemov jih terapevt aktivira s palci, dlanmi, komolci ali koleni, kar povzroča prijetne občutke, stranka pa je nato kot prerrojena in polna energije. Celotna masaža naj bi po tradiciji trajala tri ure, a praviloma vzame uro in pol, kar je bolj sprejemljivo za zahodnjaški življenjski ritem.

Za krepitev zdravja in odpornosti

Sočasno z večjim zanimanjem za masaže in najrazličnejšo ponudbo pri nas se pove-

čuje tudi povpraševanje po tradicionalni tajski masaži; zanjo se odločajo tako ženske kot moški. »Zanimivo je morda, da imajo moški raje maserke, ženske pa terapevte! Med masažo sta zelo pomembna pravilno dihanje in sproščenost telesa, saj je veliko položajev, gibov in prijemov zelo podobnih klasični hatha jogi. Nekateri zato imenujejo tajsko masažo joga za lene, ker stranka – ob pomoči maserja – izvaja pasivno obliko joge. Ta blagodejno vpliva na gibljivost sklepov, hrbtenico, krvni obtok in delovanje imunskega sistema. Nič čudnega, da imajo ljudje po končani masaži pogosto občutek, kot da so dobili novo telo: polno energije, sproščeno in lahkotno! Ob pogledu na uro kar ne morejo verjeti, da je že konec ure in pol razvajanja!« pove Blaž Bertonec.

Veliko je torej nežnega raztezanja, upogibanja in vlečenja, zato je pomembno, da masažo izvaja izkušen maser, ki obvlada vsaj osnovno znanje anatomije in joge. A brez skrbi, vsi položaji so zelo blagodejni, vendar lahko postanejo nevarni, če jih izvaja kdo, ki ni več teh spretnosti.

NutriLAB
www.nutrilab.si

kapsule

Selena

z dodatkom cinka

V lekarnah in specializiranih trgovinah

Uvoz in distribucija:
NutriLAB d.o.o.
Slomškova 35, Ljubljana ☎ 01 438 68 10