

Tai massaaž

Tai massaaž koosneb massaažist, joogast, hingamisest ja meditatsioonist. Massaaži mehhaaniline toime annab lihastele elastsuse, ühtlasi paraneb kudede toitainete ja hapnikuga varustus. Koos hingamisega teostatud venitused annavad liigestele vajaliku liikuvuse ja taastavad lihaspikkuse. Meditatsioon annab meelerahu. Tai massaaži teoreetiline käsitlus põhineb kõikjal kehas olevatel nähtamatutel energiakanalitel, millel paiknevad olulised akupressuuri punktid, nende masseerimine ravib haigusi ja/või vaigistab valu.

Füsioloogiline toime

- vere ja lümfiringe aktiveerumine
- lihaspingete vähendamine, ennetamine
- liigesliikuvuse parandamine, säilitamine
- kehahoiu/rühi korrigeerimine, säilitamine
- siseelundkondade töö stimuleerimine
- kehatunnetuse parandamine
- töövõime taastamine, säilitamine
- stressi vähendamine ja ennetamine
- meelerahu taastamine ja säilitamine

Vastunäidustused

- halvaloomulised kasvaja
- äge südame-, neeru-, maksapuudulikkus
- põletikulised nahahaigused
- lihaste- ja kõõluste põletikud
- ägedad traumad (luumurd, nihestus, põrutus)
- kunstliigesed venitatavas piirkonnas
- osteoporoos (luuhõrenemine)
- nakkushaigused (tuberkuloos jt)
- põletikulised haigused (palavik toob kaasa haiguse ägenemise)
- suured sünnimärgid ja verevalumid masseeritavas piirkonnas
- veeniprobleemid (veenilaiendid, tromboosi oht)
- kõrge vererõhk
- uimastite mõju all või joobes olek

Teostus

Tai massaaž tegeleb kogu kehaga. Hingamistehnikate, õõtsuvate vajutustehnikate ning kindlate tugevate vajutuste ja venituste abil vabastatakse blokeeritud energia, lõdvestatakse pinges lihased ja lastakse „hingel rääkida“. Massaaži tehakse läbi riiete. Hea on kanda õhukest puuvillast riietust, mis võimaldab end mugavalt liigutada. Massaaži tehakse põrandal, matil.

Protseduuri kestvus 60-90 minutit. Kaasa võtta lina või suurem rätik.