

# TARTALOM

**A SZERZŐ ELŐSZAVA 7**

**BEVEZETÉS 9**

- 1 AZ IZMOK 18**  
Fő akupresszúrás pontok 38
- 2 A THAI MASSZÁZS MÓDSZEREI 42**
- 3 A THAI MASSZÁZSPROGRAM 52**  
Első lecke A lábfej 54  
Második lecke A lábfej és a láb 64  
Harmadik lecke Mindkét láb és a hát 86  
Negyedik lecke Mellkas és has 96  
Ötödik lecke Kar, kéz, nyak és arc 100  
Hatodik lecke Masszázs oldalfekvésben 108  
Hetedik lecke Masszázs hasonfekvésben 122  
Nyolcadik lecke Masszázs ülésben 136
- 4 CÉLIRÁNYOS MASSZÁZSSOROK 146**  
Krónikus fájdalmak enyhítése 150  
Masszázssor kezdőknek 154

**TÁRGYMUTATÓ 158**

**FORRÁSOK 160**

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 160**

## BEVEZETÉS

# นวัดไทยโบราณ

„Nuad boran”, azaz hagyományos thai masszáz

A hagyományos thai orvoslás ősi gyógyító művésze a thai masszázra, a gyógynövényekkel való orvoslásra és a spirituális meditációra épült. Azonban azok a dolgok, melyek a „masszázs” szóról az ember eszébe jutnak, nem igazán fedik azt, ami a thai masszáz; hiszen annak még a legalapvetőbb változatai is a szövetek nyomásának, nyújtásának, csavarásának és az ízületek manipulálásának összetett sorozatait tartalmazzák. (A szerző a fenti okokból a „bodywork”, a test „megdolgozása” kifejezést használja, de mi a gördülékenység kedvéért a thai masszáz szót fogjuk használni. – *A ford.*)

A thai masszáz már több mint ezer éve folyamatosan fejlődik. Emiatt nem meglepő, hogy számos apró egyéni variációt fedezhetünk fel a használt technikák között, és még ezeknél is nagyobb különbségek jellemzőek a Thaiföld északi és déli részén alkalmazott stílusokra. Maria Mercati az ország számos vidékén sajátított el módszereket, könyvben pedig ezek mindegyikéből mutat majd be tech-

nikákat. Azok, akik most fognak bele a thai masszáz tanulásába, áramlónak és harmonikusnak fogják tapasztalni őket, és nagyon hasonlónak ahhoz, amit egy thai masször kezei alatt megélnének.



Maria Mercati a pillangótartásban való vállhúzást mutatja be fián, Grahamen (lásd 143. o.)

## A THAI MASSZÁZS TERÁPIÁS HATÁSAI

A thai masszázis erőssége a nyomás és a nyújtás. Érdeemes tehát megvizsgálni, mi történik az izmokban, valamint hogy a nyomás és a nyújtás hogyan segíthet. Az egyik legfontosabb izomprobléma az ellazult izomhossz fokozatos csökkenése. Ennek több oka is lehet. Ha fizikai munkát végzünk, ami megerőltető mozdulatok ismétléséből áll, vagy súlyzókkal edzünk, akkor, a normálisnál feszesebb tónusúak lesznek az izmok. Ilyenkor sokkal több izom marad összehúzódva, még akkor is, amikor az izom „ellazult” állapotban van. Más tényezők is ezt okozhatják, például a rossz testtartás és a stressz.

A megrövidült izom legelső és azonnali hatása, hogy beszűkül az általa mozgatott ízület mozgásteré. Ez azért alakul ki, mert az izom ellazult és összehúzódott hossza közti különbség kevesebb, mint amennyinek lennie kéne. Pont ez a különbség határozza meg, mekkora mozgást tud létrehozni az izom; ha viszont megrövidül, a merevség és az ízület mozgásterének csökkenése elkerülhetetlen.

A kellemetlen következmények sora itt azonban még nem ért véget. Mikor egy izom megrövidül, a benne lévő érzékelő izomorsók azt az információt küldik az agynak, hogy az izom összehúzódott állapotban van. Az agy erre úgy válaszol, hogy csökkenti az antagonist izom mozgó stimulációját, ami ettől tónust veszít; és ha ez az állapot hosszasan fennáll, akkor fokozatosan meg is gyengül. Hamarosan annyira gyenge lesz a túlzott tónusban lévő izomhoz képest, hogy nem lesz képes végrehajtani az azzal ellentétes irányú mozdulatot. Ez kiegyensúlyozatlan tartásokhoz, bizonyos esetekben tartáshibákhoz, majd krónikus fájdalomhoz vezet.

Am a történet itt sem ér véget. Az izompólya sejtszöveti között aránylag nagy sejt közötti terek vannak, melyek rostokat tartalmaznak. E rostok egy része rugalmas, más része nem. A rugalmatlan rostok a szövet tartását adják. Ahogy rövidül az izom, az izompólya összehúzódik, és a benne lévő izommal együtt rövidül. Fokozatosan kezdi elveszteni rugal-

masságát, mivel nincs rendszeresen kinyújtva az izom ellazult hosszához szükséges méretre. A benne lévő rugalmas rostok is rugalmatlanra cserélődnek, és a szövet enyhén ráncos felületű lesz. Emiatt a környező szövetek nem tudnak már olyan simán elcsúszni rajta, mint eddig, ami szintén vezethet az adott testterület helytelen tartásához, használatához. Ahogy az izompólya a nyújtás hiányától összezsugorodik, meg is vastagszik és felrostozódik, megakadályozva, hogy az izom rendesen meg tudjon nyúlni ellazult állapotában. Ezáltal az ízület mozgásteré továbbcsökken. Az imént felsorolt hatások egymástól függenek, és együtt vezetnek végső soron fájdalomhoz, merevséghez, sérülékenyebb ízületekhez és rosszabb sportteljesítményhez.

### A NYOMÁSOK ÉS NYÚJTÁSOK ELŐNYEI

A thai masszázis mély nyomótechnikái szétlapítják az izmot, ezzel két oldalra megnyújtják az izompólyát, ami megtöri a felrostozódott, rugalmatlanná vált izompólyaszövetet és stimulálja a rugalmas rostok termelődését. Újból beindul az izompólya hajszáleres keringése, és javul az energiaáramlás az ott áthaladó szén-vonalon. Ez fájdalomcsillapító hatású, ráadásul minden szövetrésznek javul a nyújthatósága is.

A thai masszázis manipulációi hosszan kitartott és sok irányba megismételt nyújtópózokat tartalmaznak. Azzal, hogy a különböző testrészek egymáshoz való pozícióját változtatja, a masszőr mindig más szögből tudja végrehajtani a fogásokat. Az izmokat, még a rendellenesen megrövidülteket is, egy kicsit jobban megnyújtja annál a hosszánál, amire normálisan megnyúlt állapotukban képesek lennének. Az izomorsók ilyenkor jelzik az agynak, hogy az adott izom ellazult; így a megfelelő antagonisztikus izmok tonizálása végre nem gátlódik, hamarosan újra visszanyerik normál tónusukat. A rendszeres thaimasszázs-nyújtások visszaállítják az egyensúlyt a funkcionális izomcsoportokon belül és közöttük is; így végre csökken a fájdalom, nő a hajlékonyság és javul a testtartás.

## MEGRÖVIDÜLT IZOM

A magas sarkú cipő rendszeres viselése miatt a vádli úgy meg tud rövidülni, hogy a mezítláb járás fájdalmat is okozhat.

Thai masszázssal korrigálhatjuk ezt a problémát.

1 kétfejű lábikraizom  
(*musculus gastrocnemius*)



## A HAJLÉKONYSÁG MEGŐRZÉSE

Testünk mozgatható ízületeinek általános rugalmassága valahol a húszas éveink elején elkezd romlani, hacsak nem ügyelünk rá, hogy rendszeresen átmozgassuk őket. Erre például megfelelő lehet a jóga, de ahhoz, hogy elsajátítsuk a kellő szintet, sok gyakorlásra és önfegyelemre van szükségünk. A thai masszázs viszont semmi mást nem kér, mint hogy bízzuk rá magunkat egy képzett masszörre. Egy két-két és fél óras masszázs az izmainkat és ízületeinket olyan intenzív átmozgatásban részesíti, amelyet egymagunk valószínűleg soha nem tudnánk megvalósítani. Hajlékonyságunk rendkívüli mértékben javulni fog; ezt rögtön fogjuk érezni. Mindez annak köszönhető, hogy a thai masszázs mindig jobban meg tudja nyújtani az izmot és ki tudja mozgatni az ízületeket, mint amennyire egyedül, külső segítség nélkül képesek lennénk.

## A TESTI TÜNETEK KEZELÉSE

Habár a thai masszázs nem alkalmazható az ízületi protézises betegek esetében, mindenki más számára szinte csodával határos módon képes enyhíteni a fizikai és érzelmi stressz okozta problémákat. Fizikai stressz alatt itt főként a gyakori húzódások, a meg-

eröltető sportolás és az elhasználódás, kopás miatt kialakult problémákat értjük. Ezek figyelmeztető előjelei általában a beállt izmoktól, gyengeségtől és fájdalomtól kezdve a teljesítőképesség komoly csökkenésig bármi lehet. Az érzelmi stressz már jóval összetettebb kérdés; kiválthatja az aggodás, a szorongás vagy a düh, illetve megnyilvánulhat bizonyos viselkedésformákban is, ami lehet túlzott evés, alkoholfogyasztás, dohányzás vagy drogfogyasztás. Az érzelmi stressz, ha túl sokáig áll fenn, testi tüneteket is tud produkálni, például fejfájást, hasmenést, szorult, hátfájást vagy bőrbetegségeket.

## A SPORTTELJESÍTMÉNY JAVÍTÁSA

A rugalmas, hajlékony test minden sportteljesítmény egyik kulcstényezője. A másik, hogy izomzatunkban az antagonista csoportok teljes egyensúlyban legyenek, és hogy minden egyes izom ellazuláskor képes legyen visszanyerni eredeti hosszát. Az, hogy mindez egyszerre megvalósuljon, valószínűleg még a legedzetebb sportolók számára is igen nagy kihívás, habár ha az edzésprogramjuk részévé teszik a rendszeres thai masszázst, akkor már sokat tettek ennek az állapotnak az eléréseért. A megfelelő állapotban intenzívebb edzéseket tudnak majd végigcsinálni, ráadásul a sérülés veszélye is csökken, vagyis biztonságban lesz az egyre jobb teljesítményt elérése során is.

## A SPORTSÉRÜLÉSEK KEZELÉSE

A legtöbb sportsérülésnél az izomrostok, az izompólya vagy az izmok együttes sérüléséről van szó, és leginkább azok az izmok tudnak sérülést elszenvedni, melyeket saját izomcsoportjuk vagy antagonistájuk nem egyensúlyoz funkcionálisan. Az egészséges izom bámulatos képességgel rendelkezik a hosszú időn keresztül ismétlődő mozgások sérülésmentes végrehajtásához. A rendszeres thai masszázs biztosítani tudja az izmok számára a szükséges karbantartást. Ha mégis bekövetkezne egy sérülés, akkor a célirányos nyújtások és manipulációk fel tudják gyorsítani a gyógyulási folyamatot, hogy minél előbb visszaállhasson a normális, fájdalommentes izomműködés.

IZOM	TESTRÉSZ/ LECKE	IZOMLEFUTÁS (eredés és tapadás)	IZOM- TEVÉKENYSÉG	THAI IZOMMANIPULÁCIÓS TECHNIKÁK
<b>GERINCFESZÍTŐ IZOM</b> ( <i>erector spinae</i> ) (lásd 30. oldal is)	<b>Fej és nyak</b> 3., 5., 8. lecke	<b>E:</b> Minden csigolyán <b>T:</b> Felső nyakcsigolya, a koponya és a bordák töve	(Mindkét oldalon) <b>A nyakat egyenesen tartja és hátrafelé hajlítja</b>  (Egyik oldalon) <b>A fejet és a nyakat oldalirányba hajlítja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Íj és nyíl gerinccsavarás</b> (89. o.)</li> <li>• <b>Elfordított fej húzása</b> (106. o.)</li> <li>• <b>Nyaknyomás kézkulcsolással</b> (139. o.)</li> <li>• <b>Törzs oldalirányú nyújtása</b> (141. o.)</li> <li>• <b>Vállnyújtás pillangótartásban</b> (143. o.)</li> <li>• <b>Pillangótartás</b> (143. o.)</li> </ul>
<b>FEJBICCENTŐ IZOM</b> ( <i>sternocleidomastoideus</i> )	<b>Fej és nyak</b> 5., 8. lecke	<b>E:</b> Csecsnyúlvány ( <i>processus mastoideus</i> ) a fül mögött <b>T:</b> A szegycsont felső része, kulcscsont ( <i>clavicula</i> )	(Mindkét oldalon) <b>A fejet előre billenti</b>  (Egyik oldalon) <b>A fejet az azonos oldali váll felé forgatja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elfordított fej húzása</b> (106. o.)</li> <li>• <b>Nyak- és vállnyújtás</b> (139. o.)</li> <li>• <b>Törzs oldalirányú nyújtása</b> (141. o.)</li> </ul>
<b>LAPOCKAEMELŐ IZOM</b> ( <i>levator scapulae</i> )	<b>Fej és nyak</b> 3., 5., 8. lecke	<b>E:</b> Első négy nyakcsigolya <b>T:</b> A lapocka ( <i>scapula</i> ) belső részének csúcsa	<b>A lapockát emeli és a gerinc felé közelíti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Íj és nyíl gerinccsavarás</b> (89. o.)</li> <li>• <b>Elfordított fej húzása</b> (106. o.)</li> <li>• <b>Nyaknyomás kézkulcsolással</b> (139. o.)</li> <li>• <b>Törzs oldalirányú nyújtása</b> (141. o.)</li> </ul>
<b>TRAPÉZIZOM</b> ( <i>trapezius</i> )	<b>Fej és nyak</b> 3., 5., 7., 8. lecke	<b>E:</b> Nyakszirtcsont ( <i>os occipitale</i> ), 2–6. nyaki csigolya a nyaki elülső keresztszalagon ( <i>ligamentum nuchae</i> ) keresztül, és az utolsó nyaki, valamint az összes háti gerinccsigolya <b>T:</b> A kulcscsont külső vége, a lapocka középső mélyedése ( <i>fossa subscapularis</i> )	<b>A lapockát forgatja és emeli</b>  (Egyik oldalon) <b>A nyakat hajlítja és forgatja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Íj és nyíl gerinccsavarás</b> (89. o.)</li> <li>• <b>Fejemelés nyújtott lábakhoz</b> (95. o.)</li> <li>• <b>Fejemelés keresztezett lábakhoz</b> (95. o.)</li> <li>• <b>Talp-hónalj nyújtás</b> (103. o.)</li> <li>• <b>Karhúzás</b> (105. o.)</li> <li>• <b>Elfordított fej húzása</b> (106. oldal)</li> <li>• <b>Vállkörzés</b> (114. o.)</li> <li>• <b>Csavart gerinc emelése</b> (121. o.)</li> <li>• <b>Állás kobrán</b> (133. o.)</li> <li>• <b>Törzs oldalirányú nyújtása</b> (141. o.)</li> </ul>

\* Az izom teljes latin neve a *musculus* szóval kezdődik. Az egyszerűség kedvéért ezt a továbbiakban elhagyjuk.

- 1 trapézium
- 2 lapockaemelő izom
- 3 kis rombuszizom
- 4 tövis alatti izom
- 5 nagy görgetegizom
- 6 gerincfeszítő izom
- 7 fejbiccentő izom
- 8 deltaizom
- 9 elülső fűrészizom



# FŐ AKUPRESSZÚRÁS PONTOK

Az alábbi lista gondos válogatás eredménye, melyet a szerző, Maria Mercati két fő szempont alapján állított össze: egyrészt ezek mind olyan pontok, melyek átgyúrását könnyedén beépíthetjük bármilyen thai masszázssorba. Másrészt olyan lényeges, önmagában is nagy terápiás értékkel bíró pontokról van szó, melyek stimulálása alapvetően más szintre emelheti a masszázs hatásfokát. Az akupresszúrás pontokat mindig határozott, sokáig ismételt mozdulatokkal gyúrjunk át, hogy elérjük a kívánt hatást.

ANATÓMIAI ELHELYEZKEDÉS		A STIMULÁLÁS HATÁSA
<b>LÁBFEJ</b>		
<b>V 1</b>	A talp középvonalán, a sarok hátsó szélétől számítva a talp kétharmadánál	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helyreállítja a tudatot</li> <li>• Elcsendesíti az elmét és segít az elalvásban</li> </ul>
<b>V 3</b>	Félúton a belső bokacsont csúcsa és az Achilles-ín között	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erősíti és gyógyítja az ágyéki gerincet és a térdet</li> <li>• Elősegíti a nyugodt, pihentető alvást</li> </ul>
<b>V 5</b>	Egy hüvelykujj-szélességnyi távolságra a V 3 alatt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A sarok és a boka kezelésére alkalmas pont</li> </ul>
<b>V 6</b>	Közvetlenül a belső bokacsont felett	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enyhíti a derékfájást és segít álmatlanság esetén</li> </ul>
<b>H 64</b>	A L 4 ponttal szemközt a lábfej szélén, az V. lábközépcsont törzshöz közelebbi (proximális) végénél	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enyhíti a nyak és a deréktáj merevségét és fájdalmát</li> </ul>
<b>L 4</b>	A lábboltozat középpontjánál, az első lábközépcsont proximális végénél	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szabályozza a lép- és a gyomorműködést</li> </ul>
<b>GY 41</b>	A boka elülső részén lévő árok közepénél	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erősíti a bokát és enyhíti a bokafájást</li> <li>• Enyhíti a homloktájéki fejfájást</li> </ul>
<b>M 3</b>	Az első és a második lábujj közti árokban	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csitítja a szélsőséges érzelmeket, oldja a stresszt, enyhíti a migrént és a PMS tüneteit</li> </ul>
<b>EH 40</b>	A külső bokacsont elülső peremének alsó részén	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erősíti a bokát és enyhíti a bokafájást</li> </ul>
<b>A LÁB ELÜLSŐ ÉS OLDALSÓ RÉSE</b>		
<b>L 9</b>	Csúsztassuk kezünket a lábszárcsont belső peremén a térd felé; ahol a csont kiszélesedik, az Eh 34-gyel szemközt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megelőzi és csökkenti a láb bevezesedését</li> <li>• Enyhíti a láb- és a térdfájást</li> </ul>
<b>L 6</b>	A lábszárcsont belső pereme alatt, négyujjnyi szélességgel a belső bokacsont felett <b>Terhesség esetén ellenjavallott!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Javítja az emésztést</li> <li>• Megelőzi és csökkenti a láb bevezesedését</li> <li>• Szabályozza a menstruációt</li> </ul>
<b>GY 36</b>	Négyujjnyi szélességgel a szélső térdkalács külső oldala alatt és egy hüvelykujj-szélességnyire a lábszárcsont belső peremétől	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immunerősítő, egészségjavító hatású, elősegíti a hosszú életet</li> <li>• Csökkenti a magas vérnyomást</li> <li>• Segíti az emésztést és enyhíti a bélpanaszokat</li> </ul>
<b>EH 34</b>	A szárkapocscsont feje előtt és alatt található kis mélyedésben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egész testben ellazítja az inakat</li> <li>• Enyhíti az izomgörcsöket a lábban</li> </ul>
<b>GY 31</b>	A combon, a térdkalács szélétől a csípőlapát tetejéig húzott képzeltbeli vonalon, a szeméremcsonttal egy magasságban	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enyhíti a csípőízületi fájdalmakat</li> <li>• Enyhíti a derékfájást és az egyenes combizom panaszait</li> </ul>



