

Ljuvlig smärta

Ur Ica-kuriren nr 12/2005

Publicerad: **2005-03-18**

Av: **Charlotte Schröder**

Yoga för lata kallas thaimassage ibland. Massören använder hela sin kropp: knän, armbågar, och fötter. Resultatet blir en rejäl omgång.

Det låter nästan för bra för att vara sant. Att kunna ligga ner och njuta av en behandling och nå samma effekt som av att träna yoga. Jag ligger och blundar på en mjuk matta på golvet och väntar på Tina Lee Möller, massör och grundaren till Thai Massage Center i Stockholm. Två av rummen i hennes lägenhet är avdelade till behandling, snart flyttar hon till riktiga lokaler eftersom kurserna och behandlingarna lockar allt fler. Lugn musik hörs från en högtalare, det doftar av någon eterisk olja och belysningen är dämpad: lugnt och rogivande, skulle en del säga. Alternativt och flummigt, skulle andra tycka.

Tina börjar med mina ben. Hon sträcker, trycker och pressar, handfast och djupt ner i musklerna. Hon använder händer, armbågar, knän och fötter, vid ett tillfälle sätter hon sig på mig. "Vänd på dig", säger hon och slätar ut t-shirten. Behandlingen sker med (mjuka) kläder på. Hon börjar massera min mage, trycker och cirklar djupt ner och det känns lika ovant som obekvämt. Enligt thailändskt synsätt är magen ett av de viktigaste områdena i kroppen. Här, mitt i kroppen, ligger vårt känslomässiga centrum och spänningar har en förmåga att samlas just här.

Tina masserar igenom armar och rygg. Det är ljuvligt. Men när hon kommer till skrivbordsaxlarna måste jag bita ihop för att inte yla högt, där är jag stel som en staty. Det är viktigt att säga ifrån om det gör för ont, i synnerhet när det gäller kraftfullare varianter som thaimassage. Annars är det inte läge för småprat under thaimassage. För att uppnå avslappning krävs tystnad. När behandlingen är klar, en och en halv timme senare, är det dock fritt fram att prata över en kopp rött te som Tina bjuder på.

Vilka är effekterna av thaimassage?

– Den främjar avslappning och motverkar stress. Den är bra för alla som vill öka sin rörlighet och smidighet: idrottsmän, äldre och stela. Massagen ger bättre cirkulation i kroppen och ökar syresättningen i blodet vilket påverkar hälsan i stort: bättre sömn, matsmältning och bättre funktion hos körtlar och organ.

Många svenskar har provat thaimassage på stränderna i Thailand. Vad skiljer den från din massage?

– Faktum är att det är svårt att hitta bra thaimassörer i Thailand. Där är turistmassage snabba pengar, utbildningsnivån är inte särskilt hög. Visserligen kan massörerna ofta tekniken, men de trycker på fel punkter och då går effekten förlorad.

Vad har du själv för utbildning?

– Jag utbildade mig i akupressur här i Sverige, men sedan flyttade jag till Thailand under en period. Där hittade jag en bra kurs i thaimassage.

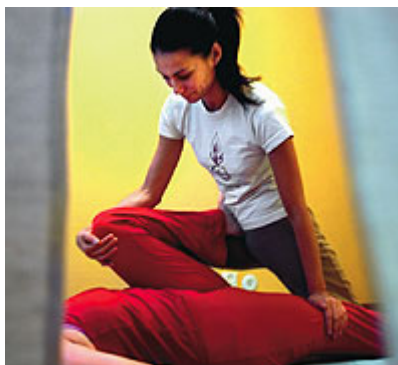
Hur lång är en kurs?

– 18 dagar.



Det får inte göra ont. Om det gör det är det viktigt att säga till.

Foto: Malin Hoelstad



Man måste vara totalt avslappnad.

Foto: Malin Hoelstad

Thaimassage

- Beskrivs som en blandning av massage, yoga, akupressur och shiatsu och är en del av thailändsk medicin, där också örtmedicin, kost och andliga ceremonier ingår.
- Inom all österländsk medicin är synen att kropp och själ är ett. Det vill säga kroppsliga spänningar kan ge upphov till själsliga, och vice versa. God hälsa handlar om ett fritt flöde av energiströmmar genom kroppen, och massage är ett av verktygen att uppnå detta.

Hur hittar man bra massörer i Sverige?

– Tyvärr finns ingen intresseorganisation. Man får leta i Gula Sidorna eller på nätet.

Hur ska man veta om thaimassören kan sin sak, om man hittar någon?

– Det är ett problem. Men människor som har testat flera thaimassörer brukar kunna känna skillnaden efter behandlingarna.

– Man får helt enkelt prova sig fram tills man hittar en massör som är bra.

Ta det varligt...

... med alla typer av massage om du har feber, uttalad benskörhet, akuta frakturer eller andra skador i ben, muskler eller leder, diskbråck, reumatisk sjukdom i halsryggen, pågående inflammation eller infektion och efter större operationer.

Vid hjärtkärlsjukdom, cancer, kraftiga eksem, blödarsjuka och kärlproblem som propp eller åderförkalkning etcetera bör läkare konsulteras före massage.