

# Kom i skön form med yoga för lata

Thaimassage har blivit en trend även i Sverige. Visst är det ett behagligt sätt att bli av med spänningar och smärta, och få ny energi. Och lägg grunden till god hälsa.

Av Pina Nilsson Foto: Peter Jönsson

♦ Thaimassage beskrivs ofta som en blandning av några av Asiens kraftfullaste och mest välkända kroppsterapier: akupressur från Kina, shiatsu från Japan och yoga från Indien.

Det är en helkroppsmassage där man arbetar med "sens", energilinjer, som motsvarar akupunkturers meridianer, samt med akupressurpunkter.

Till skillnad från mer traditionella massagetekniker använder terapeuten inte bara händerna för att knåda ömma kroppsdelar. Hon använder även sina fingrar, fötter, knän och armbågar för att trycka på olika punkter och sträcka ut dina muskler.

Under en thaimassage ligger du inte avklädd på ett massagebord som under en klassisk mas-

sage. I stället vilar du påklädd på en tunn matta på golvet, så att massören kan jobba med sin egen kroppsvikt i stället för med ren muskelkraft.

Du ligger heller inte stilla. Terapeuten flyttar dina armar och ben i olika riktningar och rullar över dig på sidan, för att bättre komma åt olika områden

"Grunden till god hälsa är när vår energi kan flöda fritt"

på kroppen. Det är en av anledningarna till att thaimassage ofta kallas "yoga för lata".

Försiktigt och rytmiskt böjer, tänjer och sträcker terapeuten din kropp i flödande rörelser och ställningar som liknar yogans.

Thaimassage har också många av yogans välgörande effekter. Den får musklerna att slappna av, är bra mot stress och ger ökad rörlighet.

Tina Lee Möller driver Thaimassage Center i Stockholm och är en av Sveriges främsta experter. I många år har hon studerat hos **Itthidet Poo Manarat**, en av få mästare i Thailand som behärskar den ursprungliga massagen.

– Precis som i yoga och qigong är det yttersta syftet att "öppna upp" kroppen. Man vill lösa upp blockeringar och smärtor, så att vår inneboende energi – qi på kinesiska, prana på indiska – kan flöda fritt. Det är grunden till en god hälsa, förklarar Tina.

– Problem i en kroppsdel kan ha sitt ursprung i spänningar i en

annan kroppsdel – eller i sinnet. Ont i knäet kan till exempel härstamma från fötterna. Problem med magen kan ha sitt ursprung i oro eller stress. I massagen går man därför alltid igenom hela kroppen. Varje muskel och led

vänd

## – Jag har fått bättre kroppskänedom

**Christine Chapeau, 42, PR-producent**

♦ – Jag är intresserad av helkroppsmassage som ett sätt att få bukt med spänningar. Jag har provat många olika kroppsterapier, särskilt metoder som jobbar med vår energi. När jag träffade Tina på en hälsomässa bestämde jag mig för att prova thaimassage.

– Massagen sticker verkligen ut. Den är en varsam – men samtidigt dynamisk och stretchrörelserna är underbara. Ibland när Tina lägger sina händer på vissa ställen på min kropp, blir det alldeles varmt. Det känns nytt och spännande. Med Tina och hennes kollega **Hans**, som jag också går hos, har det här hänt att jag varit så avslappnad att jag somnat! Jag tror att det är lika viktigt att känna förtroende för massören som för själva behandlingen.

– Direkt efter massagen känner jag mig mjukare i kroppen, mer avslappnad. Jag får ett lyft psykiskt och fysiskt, en känsla av värme och välbefinnande, som om min energi flödar bättre. Dessutom har jag blivit vigare och fått bättre kroppskänedom, vilket märks tydligt när jag tränar kampsport. Och jag tänker oftare på att vara snäll mot min kropp, värna om den.

– Just nu kan jag inte leva utan thaimassage. Jag går ungefär tre gånger per månad. När jag inte gått på några veckor saknar jag det, mina spänningar kommer tillbaka, axlarna börjar dras upp, jag får ont i ryggen. För mig är massagen en hälsoförsäkring. ♦

## Massagen var munkarnas hemlighet

I Thailand är massage en del av livet. Massage ingår också i den traditionella medicinen. Metoden utvecklades för 2 500 år sedan och har hämtat inspiration från traditionell indisk, kinesisk och tibetansk medicin.

När buddhismen spreds till

Thailand, följde massagen med – men länge var den en hemlighet bland landets munkar. Också helande metoder från det gamla Siam (nuvarande Thailand) har influerat massagen.

Thaimassagen har i huvudsak gått i arv muntligen från

lärare till elev, ofta inom familjen. De flesta av de anti-ka medicinska texterna blev förstörda 1776, när burmeserna invaderade Siam. De få texter som överlevde ristades 1832 i sten i väggarna på buddisttemplet Wat Pho i Bangkok.

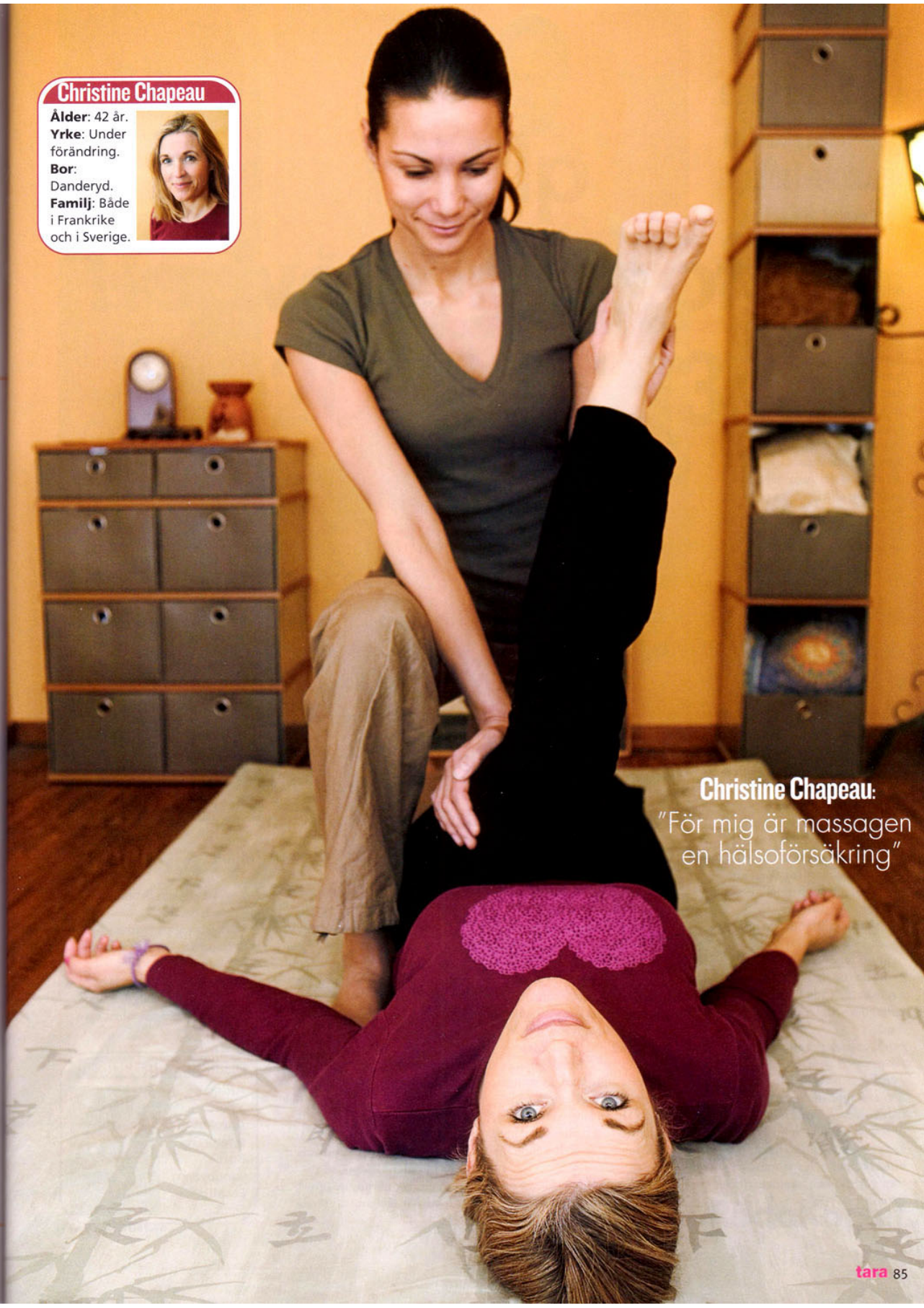
## Christine Chapeau

**Ålder:** 42 år.

**Yrke:** Under  
förändring.

**Bor:**

Danderyd.  
**Familj:** Både  
i Frankrike  
och i Sverige.



**Christine Chapeau:**

"För mig är massagen  
en hälsförsäkring"

## - I thaimassage går man alltid igenom hela kroppen

forts berörs. Det ger en djupare effekt och ett bättre resultat, eftersom allt hänger ihop.

I thaimassage finns en grundläggande ordning i rörelserna. Samtidigt måste terapeuten vara lyhörd: Vissa klienter behöver mer tid för axlar eller mage, på andra kräver fötter och rygg mer uppmärksamhet. Många som sett massagen utövas tycker att det liknar en dans. Och så kan det kännas när man själv får behandling; aldrig några plötsliga förändringar i rytm eller hastighet, alla tekniker och grepp smälter samman.

“Metoden fungerar förebyggande och ökar välbefinnandet”

Tina menar att anledningen till att thaimassage hela tiden växer i popularitet beror på att den är både behaglig och effektiv. Metoden fungerar förebyggande, som ett sätt att öka ditt allmänna välbefinnande och stärka din hälsa. Den är också en behandling för att bli kvitt krämpor och smärta. Men effekten är förstas individuell, betonar hon.

- Vissa berättar att de blivit av med sin huvudvärk, andra med sin ryggvärk. Gravida tycker att de rör sig lättare efteråt. En man hävdade till och med att hans åderbräck försvann, säger Tina.

- De flesta av mina klienter talar om att deras stressnivå minskat och att de känner sig mer avslappnade och energifyllda. Många blir förvånade över hur smidiga deras kroppar är när de inte längre lider av blockeringar och spänningar som gör ont och hämmar rörligheten. ♦



**Mikaela de Barés:**

“Nu är jag mycket mjukare och mer avslappnad”

## - Efter några behandlingar var värken borta

**Mikaela de Barés, 46, advokatsekreterare**

♦ - Jag var länge stel som en eldgaffel i ryggen och hade ofta ont i axlarna och nacken. Ibland kunde jag knappt lyfta mina matkassar eller min handväska. Nackmuskelnerna var så spända att jag fick huvudvärk.

- Jag gick på klassisk massage i 15 år. Det är väldigt skönt, men smärtan släppte bara för stunden, och jag kände att det inte räckte. När jag såg en lapp på mitt gym, där det stod att thaimassage innehöll mycket stretch, kände jag att jag måste pröva.

- De första gångerna var behandlingen lite smärtsam, sär-

skilt när massören tryckte på vissa punkter. Men jag kände direkt att jag ville komma tillbaka, att det gjorde nytta. Efter fyra, fem behandlingar var den värk jag haft i så många år borta. Vilken befrielse!

- Behandlingen har en mycket djupare och mer bestående effekt på mig än klassisk massage. Jag oroar mig inte längre för att jag ska få ont så fort jag till exempel lyfter. Tidigare fick jag ständigt be min sambo eller en kompis massera mina axlar för att stå ut. Nu är jag mycket mjukare, mer avslappnad i kroppen. Jag når mina fötter! Och jag har lärt mig att stret-

### Så går det till

- ♦ Bär mjuka byxor (t ex träningsbyxor) och t-shirt (lång- eller kortärmad, utan knappar).
- ♦ Ät inte en timme före behandlingen.
- ♦ Minst 90 min behandling rekommenderas första gången, så att man verkligen hinner med hela kroppen.
- ♦ Första gången kan trycktekniken kännas "annorlunda", men du vänjer dig snabbt.
- ♦ Pris för en behandling: 420 kronor för 60 min, 520 kronor för 90 min.
- ♦ Mer info: 08-31 38 81 [www.thaimassage.nu](http://www.thaimassage.nu) (även tips om terapeuter i övriga Sverige).

### Regelbunden thaimassage kan...

- ✓ göra dig smidigare/örfligare
- ✓ minska/förebygga muskelspänningar: stelhet och värk i bland annat axlar, rygg och nacke
- ✓ lindra stress
- ✓ ge dig mer energi
- ✓ förbättra matsmältningen
- ✓ ge djupavslappning
- ✓ främja blod- och lymfcirkulationen
- ✓ stärka nervsystemet och immunförsvaret
- ✓ stimulera organen
- ✓ ge bättre kropps- och självkänedom

cha, så att jag kan få bort smärta om den uppstår.

I dag går jag på thaimassage två gånger i månaden, som underhåll. Jag sitter vid datorn hela dagarna och tror inte jag skulle klara mig i längden utan thaimassage, den har blivit ett behov. ♦

### Mikaela de Barés

**Ålder:** 46 år.  
**Yrke:** Advokatsekreterare.  
**Bor:** Sundbyberg.  
**Familj:** Sambo.

