

Traditionele Thaise hoofd- en rugpijnmassage

De traditionele Thaise massage komt oorspronkelijk uit India en is meer dan 2.500 jaar geleden overgebracht naar Thailand door dokter Shivago Komar Paj. Dokter Shivago was een van de persoonlijke artsen van Boeddha. Samen met het Boeddhisme is de Thaise massage naar Thailand overgebracht. De Thaise massage is geen gewone ontspanningsmassage. De massage werkt zowel preventief als therapeutisch en is gebaseerd op acupressuur en stretchen.

In Nederland is onlangs de ITM (International Training Massage School) Thai Hand Amsterdam geopend, waar je de technieken van de traditionele Thaise massage kunt leren. De school in Amsterdam geeft professionele cursussen, behandelingen en workshops, en is als enige school in Nederland erkend door de Thaise overheid. Vakblad *Schoonheidsspecialist* ging er een kijkje nemen.

Ervaringen

Mede-eigenaar Nicole van Zurk vertelt ons in Thai Hand Amsterdam alles over de Thaise massage. We wonen een demonstratie bij van een therapeutische massage die (preventief) werkt tegen hoofd- en rugpijn. Nicole is heel positief over de Thaise massage en dat is niet voor niks. Het heeft alles te maken met haar persoonlijke ervaringen.

De afgelopen jaren liep ze door ongelukken verschillende malen een hersenschudding en vier wiplashes op. “Het zat me niet mee. De laatste jaren voor ik met Thai Hand begon, werkte ik in de Filipijnen en had door de ongelukken vaak hoofd- en rugpijn. In plaats van een paracetamol raadden mijn collega’s massages aan. Dat heb ik gedaan en vooral de Thaise massages hielpen me erg. Zwaar onder de indruk ging ik naar Thailand en besloot ik me helemaal te richten op de Thaise massage.”

Eigen school

In Thailand kwam zij Manuel Luque Aguilera tegen, haar latere man en zakenpartner. Ze deden beiden een studie in Thailand. “Na onze studie in Chiang Mai (Nuad Bo Rarn) en Bangkok (Wat Po) bij een van de hoogst gekwalificeerde scholen op dit gebied, hebben we in 2009 onze eigen Thai Hand Massage school in Nederland opgericht. Deze school is sinds kort een franchise van ITM Chang Mai, die de Oosterse preventieve en genezende massage naar Europa brengt.

We hebben meerdere leraren opgeleid, zoals de Spanjaarden Eduardo Zapata Prieto en Beatriz Ballart Bragado die, nadat ze de professionele cursus van ITM Thai Hand hadden gevolgd, een paar jaar geleden naar Amsterdam zijn geëmigreerd. Ook Thaise Massage leraar en therapeut Beatriz heeft zo haar eigen redenen om zich op de Thaise massage te storten. “Ik heb een hernia en lage rugpijn. Sinds ik aan Thaise Mas-

sage doe en me regelmatig laat masseren, heb ik weinig pijn en ben ik een veel gelukkiger mens.”

Erkenning

Volgens Nicole erkennen ook haar artsen en neuroloog de therapeutische werking van de Thaise massage op de hoofdpijn van Nicole. “Dit komt omdat tachtig procent van de hoofdpijn ontstaat doordat het gedeelte bij de schouders en nek vast zit: het is geblokkeerd. Hierdoor stroomt er minder bloed en daardoor minder zuurstof naar de hersenen, waardoor je hoofdpijn krijgt. In het westen nemen we vaak een pilletje om onze hoofdpijn te stoppen, maar in Thailand masseren ze dan juist. We merken dat steeds meer mensen hier in Nederland zich bewust worden van de genezende effecten van oosterse massages. Het is geweldig dat we door preventief te masseren minder hoofdpijn en rugpijn hebben.”

De Thaise massage is gebaseerd op onder meer acupressuur- en stretchtechnieken. De acupressuur wordt gegeven met vingers, handen, voeten, ellebogen en knieën. De acupressuur volgt de energielijnen van het lichaam en heft blokkades op. En door passief te stretchen verbetert de flexibiliteit van de ontvanger en ervaart deze een diepe ontspanning. Nicole: “In Thailand wordt deze massage in ziekenhuizen toegepast om de wachtlijsten te verkorten.”

Hoofd- en rugpijn

Thai Hand Amsterdam biedt verschillende cursussen aan voor therapeutische behandelingen op basis van traditionele Thaise massagetechnieken, zoals de Thaise hoofd- en rugpijnmassage. Nicole: “We proberen met deze massage blokkades op te heffen die voor de rugpijn en hoofdpijn zorgen. Dit doen we door diepe accupressuur op speciale punten die met de klachten corresponderen en door te stretchen. Hierdoor kan het bloed beter stromen en daardoor verbetert de bloedsomloop door het hele lichaam. Als de klachten chronisch zijn, dan is voor het beste resultaat minstens drie behandelingen nodig niet te lang na elkaar. Voor acute klachten heeft de massage al meteen enorm veel effect.”



- 1 Start van de therapeutische traditionele Thai massage voor hoofdpijn en rugpijn. Nicole: "We beginnen altijd met de Wai Khru, om ons te concentreren op het geven van een goede massage en ook uit respect voor de cliënt. In Thailand geven ze elkaar geen handen, maar begroeten ze elkaar met de handen tegen elkaar, zoals hier: de Wai Khru.
- 2 Met deze massage kun je blokkades opheffen die voor de rugpijn en hoofdpijn zorgen. Dit kan door diepe accupressuur op speciale punten die met de klachten corresponderen, en door stretchen. Hierdoor kan het bloed beter stromen en verbetert de bloedsomloop. "We beginnen altijd bij de voeten omdat de energielijnen door het hele lichaam stromen. En in de voeten zitten ook therapeutische punten voor de rug. De voetboog correspondeert bijvoorbeeld in de voet reflexologie met de ruggesgraat."
- 3 De kuit kan heel gevoelig zijn bij mensen met rugpijn. Daar zitten ook therapeutische punten.
- 4 "Daarnaast stretchen we de rug op verschillende manieren. Hierdoor wordt de cliënt flexibeler wat van belang is voor een goede conditie van het lichaam."
- 5 Thaise massage wordt ook wel passieve yoga genoemd.
- 6 De massages worden natuurlijk aangepast, niet iedereen is even flexibel.
- 7 "We gebruiken onze duimen, palmen, ellebogen, knieën en vingers om accupressuur uit te oefenen", legt Nicole uit.
- 8 Beatriz had een hernia en werd flexibeler na verschillende behandelingen. Ze kan nu de cobra.
- 9 Na rugligging, zijligging en buikligging komt de zitpositie aan bod in de massage.
- 10 Verschillende rugspieren worden op verschillende manieren gestrekt.





9



10



11



12



13



14

11 Hierdoor voelt de cliënt meer ruimte en ontspanning in de rug.

12 Als laatste worden de spieren rondom het hoofd behandeld.

13 Tachtig procent van de hoofdpijnen komt omdat de monnikspier ofwel trapezius geblokkeerd is.

14 Er stroomt minder bloed en dus zuurstof naar het hoofd.

15 Door stretches en accupressuur hef je de blokkade op en wordt de hoofdpijn minder of verdwijnt helemaal. "We proberen op verschillende plekken op het lichaam diep te drukken, omdat de therapeutische punten 2 cm onder de huid zitten. Soms kan de therapeutische massage dus niet alleen ontspannend zijn, maar juist ook wat pijnlijk. Deze pijn is na de massage niet meer te voelen, dan voelt iemand zich juist stuk beter. Pijn komt omdat op dat punt een blokkade zit, ofwel vastgekleefde melkzuur, ofwel knopen. In Thailand zeggen ze 'no pain no gain'."

16 Als de cliënt naast hoofdpijn ook veel rugpijn heeft en niet goed kan zitten, kan de spier ook liggend aangepakt worden zodat er niet teveel druk wordt uitgeoefend op de onderrug.

17 De nek zit bij hoofdpijn-patiënten ook meestal helemaal vast vanwege verkeerde houdingen...

18 ...of krampachtig zitten vanwege de pijn.

19 Voor whiplash-patiënten zitten onder de schedelrand de meest effectieve therapeutische punten Nicole: "Ik heb er zelf heel veel baat bij."

20 De laatste twee therapeutische punten van de hoofdpijn zitten net boven de oren.

Meer informatie: www.thai-hand.com



15



16



17



18



19



20