



## Wellness

Wellness

THAI YOGA MASSAGE

### Yoga voor luie mensen

In de zomer van 2008 maakte ik voor het eerst kennis met Thai yoga massage tijdens een retreat in Italië. Wow! Een heel aangename kennismaking - voor zover ik me kan herinneren, want het merendeel van de tijd zweefde ik in het niemandsland tussen bewustzijn en dromen. Toen de redactie een uitnodiging ontving voor een workshop Thai yoga massage in Amsterdam was ik meteen van de partij.

Initiatiefnemer is de enthousiaste, energieke Spanjaard Manuel Luque Aguilera, die dit jaar Thai Hand oprichtte. Hij wil meer mensen bekendmaken met deze Aziatische massageteknik. Zijn introductiewerkshops zijn gratis en laten je in drie uur kennismaken met de basis. Dan besluit je of je door wilt gaan met de echte cursus, waarin je zelf gecertificeerd masseur kunt worden. "In Thailand wordt deze massage in ziekenhuizen toegepast om de wachtlijsten te verkorten," zegt Manuel. "Daarom brengt Thai Hand deze eeuwenoude techniek in Nederland, om onder meer stress te verminderen, de bloedsomloop te verbeteren, RSI te voorkomen en migraine tegen te gaan. Het geeft het lichaam energie en neemt energieblokkades weg."



Deze massagevorm komt oorspronkelijk uit India en werd meer dan 2500 jaar geleden overgebracht naar Thailand door Svivagakomarpaj, de lijfarts van Boeddha. Basis zijn yogahoudingen, acupressuur en Chinese geneeskunde. De masseur beweegt je tijdens de massage in verschillende yogapositionen.

We zijn met een flinke groep bijeen en werken in tweetallen. Manuel legt uit dat Thai yoga massage een soort dans is tussen masseur en gemasseerde. Niet alleen voor de klant, maar ook voor de masseur werkt de massage balancerend voor lichaam en geest. Basis ingrediënten: een mat op de grond en soepele kleding. We leren hoe we alle lichaamsdelen kunnen behandelen volgens een patroon van drukken (*palm pressure*) en draaien (*palm circle*) en hoe we ons lichaamsgewicht hierbij kunnen inzetten. Ook leren we technieken om onze vingers te gebruiken, zoals de vlinder, de notenkraker en de ijspriet.



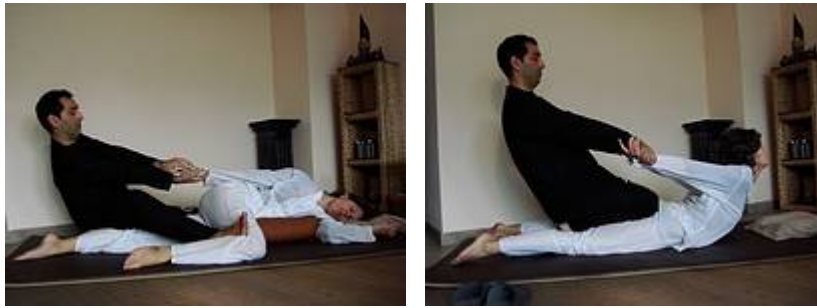
Nu snap ik waarom deze massage ook wel 'yoga voor luie mensen' wordt genoemd: de masseur brengt je steeds dieper in allerlei yogapositionen zonder dat je daar zelf iets voor hoeft te doen. Zo lig ik in allerlei draaiingen en word ik opgetrokken als een cobra. Ook al is mijn masseuse net als ik een groentje, ik voel meteen een fijn tintelend gevoel als zij Manuel volgt in de handelingen. Ik heb nooit de ambitie gehad om masseuse te worden, maar deze massage spreekt me wel heel erg aan.

De kennismaking met deze techniek is gratis en vrijblijvend, en een heel goede manier om uit te proberen of het iets voor jou is. Zelf eerst een massage ondergaan bij Manuel kan ook.

**Prijs cursus:** € 375,- voor 15 uur onderwijs gedurende 8 weken.

**Voor meer informatie:** [www.thai-hand.com](http://www.thai-hand.com)

*Tekst: Monique Jansse*



## Oplaadadressen

- [De Heilige Kruin](#)
- [Informatie van onschatbare waarde](#)
- [Stemworkshop](#)
- [Spoedcursus Verlichting](#)
- [Speedreaden](#)
- [Aan het zuurstof!](#)
- [Met harde chinese hand](#)
- [Detox-time!](#)
- [Babassu in Leiden](#)

## BLOG

Monique Jansse is continu op zoek naar bijzondere inspiratieplekken en -reizen. Je vindt ze op [www.happysoultravel.nl](http://www.happysoultravel.nl).



