

Praktijk

Yoga voor luie mensen

Na Sting en Madonna ging bijna heel Hollywood mee in de yogatrend.

De schoonheidsspecialist kan daar op inspelen met de Thai yoga massage.

In Thailand wordt de yoga massage gegeven om klachten te voorkomen, ziekenhuizen passen de massage toe om de wachtlijsten te verkorten.

Bij gewone yoga denken we al snel aan de lenigste houdingen, maar de yoga massage wordt ook wel 'yoga voor luie mensen' genoemd. Bij de Thai yoga massage manoeuvreert en stretcht de masseur de klant namelijk in een yoga positie. Met behulp van de masseur kan een klant veel verder stretchen dan wanneer hij alleen aan yoga doet. De massage is goed voor de bloedcirculatie, de flexibiliteit van het lichaam en om te ontspannen. Het is een antistress werkwijze die de lichamelijke en mentale conditie van de klant verbetert.

Nuad Bo Rarn

De Thai yoga massage heet eigenlijk 'Nuad Bo Rarn'. Net als de Thaise massage is deze techniek namelijk – in tegenstelling tot wat de Westerse naam doet vermoeden – niet uit Thailand, maar uit India afkomstig. Binnen de Thai yoga massage zijn verschillende technieken te herkennen. De massage is gebaseerd op acupressuur (ayurvedisch) en stretchen (yoga posities).

De Thai yoga massage werkt zowel preventief als therapeutisch. Het helpt bij vermindering van stress, de spijsvertering, een betere bloedcirculatie, het immuunsysteem, het vergroot de flexibiliteit en het geeft meer energie. De massage helpt goed tegen klachten zoals migraine, artritis, whiplash pijn, rugpijn, wintertenen en andere klachten.

Thai yoga massage kan bij klanten van alle leeftijden uitgevoerd worden. Je voelt zelf als de klant tegendruk geeft, dus je voelt hoe ver je kunt gaan. Voor de massage is niet veel nodig. Je voert de massage uit op een mat op

de grond. De klant en jijzelf dragen makkelijk zittende kleding, het liefst een lange broek en lange mouwen. Een massage duurt zo'n twee uur.

Thai Hand

De Nederlandse Nicole van Zurk en de Spaanse Manuel Luque Aguilera richtten onlangs Thai Hand in Amsterdam op. Thai Hand is een praktijk die gespecialiseerd is in het trainen van de Thai yoga massage. Nicole en Manuel hebben trainingen in Thailand gevolgd en zijn beiden gecertificeerd en erkend door ITM (International Training Massage School in Chiang Mai). Je kunt verschillende cursussen volgen om zelf de yoga massage te praktiseren. Tijdens niveau 1 leer je over de grondlegging van de Thaise massage en de basis. Niveau 2 is de Intermediaire Thaise massage. Hierbij worden gevorderde yoga-achtige stretchbewegingen geleerd. Thai Hand doneert een deel van het lesgeld van elke student aan Kapamagopha. Dit is een vrijwilligersorganisatie die werkt aan de vrede en ontwikkeling in Mindanao op de Filipijnen.

Nicole en Manuel hebben gezien hoe mensen in landen waar deze massages al langer worden gebruikt minder last hebben van 'kwaaltjes'. "Het zou fantastisch zijn als mensen in Nederland zich daar ook bewust van worden", zegt Manuel. Volgens hem is Thai yoga breed toepasbaar. Binnenkort starten ze dan ook met een pilot in een bejaardentehuis. Nicole: "Deze massage is een ideale manier om ook ouderen in beweging te houden. We willen proberen om trainingen aan families te geven, zodat mensen bepaalde oefeningen zelf met hun ouders kunnen doen."



- 1 De Thai yoga massage begint altijd bij de voeten. De masseur zit voorafgaand aan de massage op de knieën (ook wel 'Japanse zit' genoemd) en vouwt de handen tot de zogenaamde Wai Khru. Zo kan de masseur een paar seconden mediteren om zich te focussen ter voorbereiding van de massage. Bovendien is Wai Khru een vorm van respect naar de cliënt toe en de grondlegger Dr. Shivago Komarpaj wordt hiermee bedankt voor deze speciale helende kunst.
- 2 De Thai yoga massage begint bij de voeten, daarna worden de benen gemasseerd. Hier wordt de achillespees gestretcht, maar ook de kuit en het bovenbeen worden gestretcht. Dit vermindert pijn in de lage rug en ontspant de voet.
- 3 Vervolgens wordt de rug gemasseerd. Dit is een erg goede stretch voor de hele ruggengraat, waardoor deze ontspant. Bovendien is deze greep goed tegen lage rugpijn en maakt het de lage rug flexibeler.
- 4 Deze houding wordt Thai Chi genoemd. De masseur maakt een Thai Chi beweging naar voren en neemt daarbij het gestrekte been van de cliënt mee. Daardoor wordt de achterkant van het been gestretcht, de heup opent en wordt daardoor flexibeler en de onderrug wordt gestretcht en gemasseerd.
- 5 Stretchen van de rug, maar nu midden en boven. Bovendien krijgt de stretch een extra dimensie omdat het bovenbeen in een halve-lotus-houding ligt en wordt tegengehouden door de

6 masseur. De rug voelt na deze diepe stretch geheel ontspannen. Als de voorkant van het lichaam gemasseerd is, is de achterkant aan de beurt. Dit is de enkelstretch, waarbij de spieren aan de onderkant van de voet ontspannen. Het geeft ook weer energie aan vermoeide voeten en benen. Ook de knie voelt een stretch. Daarnaast ontspannen de tenen en helpt het bij pijn in de knie.

7 De Cobra, een bekende yogahouding, is een stretch voor de holle rug. Je kunt de klant ook naar links en naar rechts bewegen, om de zijkanten te stretchen. Hierbij worden de rug, schouders en buik gestretcht. Dit maakt de rug leniger, maar het helpt ook tegen lage rugpijn en bij een pijnlijke borstkas, omdat deze door de stretch geopend wordt. Veel cliënten met stress hebben na deze houding het gevoel dat ze rechter op staan en dat ze makkelijker ademen.

8 Stretchen van de schouders, de zij en de rug. Dit vermindert spanning, stijfheid en pijn in de armen en de rug. Tevens krijgen de gewrichten in de schouders meer bewegingsvrijheid.

9 In deze houding zet de masseur de handen onder de kin en duwt met de voorarmen de cliënt rustig naar voren. Hierdoor wordt de nek en de trapezespier gestretcht. Dit vermindert spanning in de nek en de bovenkant van de schouders. Vaak hebben mensen die lang achter de computer zitten, hier veel spanning zitten.

