

C. Pierce Salguero

Encyklopedie THAJSKÉ MASÁŽE

*Kompletní průvodce
tradiční thajskou masáží,
léčením a akupresurou*



KLASICKÁ THAJSKÁ MASÁŽ
masážní sestavy a masážní postupy

TRADIČNÍ JOGOVÁ MASÁŽNÍ TERAPIE
thajské energetické dráhy, thajská akupresurní
rerapie, terapeutická masáž, masáž a byliny



C. Pierce Salguero je akreditovaným učitelem tradiční thajské masáže a bylinné medicíny, je také členem Shivagokomarpaj linie. Asociace severothajské medicíny a Amerického sdružení bylinářů.

Jeho organizace Tao Mountain School of Traditional Thai Massage and Herbal Medicine je jednou z nejpřednějších škol thajské masáže ve Spojených státech amerických. Patří také mezi nejvyhledávanější on-line zdroje informací o tradičním thajském lékařství.

C. Pierce Salguero absolvoval studia antropologie a Dálného východu na univerzitě ve Virginii. V letech 1997–2001 pobýval Thajsku, kde studoval tradiční thajskou masáž a bylinářství s takovými učiteli, jako jsou Lek Chaiya a Baan Nit, v Shivagokomarpaj nemocnici tradiční medicíny v Chiang Mai atd. V této nemocnici poslěze i sám vyučoval.

Je autorem knihy *A Thai Herbal: Traditional Recipes for Health and Harmony*.

Thajská masáž, thajská jógová masáž a thajská jógová terapie – to vše jsou názvy pro tradiční léčebnou metodu praktikovanou v Thajsku po celá staletí. Úplná thajská masáž zahrnuje kombinaci akupresury, práci na energetických drahách a následná protažení podobná józe. Od jiných masáží se liší například tím, že se nepoužívá masážní olej, místo stolu používá terapeut matraci a tím, že klient zůstává oblečený. Thajská masáž může být pojata i jako vynikající doplněk k nejrůznějším cvičením. Je vhodná pro klienty všech věkových kategorií a může být modifikována tak, aby reflektovala různé potřeby a danosti. Lze ji použít rovněž jako terapeutickou metodu při podpoře a rozvoji pohybového rozsahu a svalové síly.

Obsah

Tradiční modlitba thajských masérů	4
Předmluva.....	5
Část 1.....	8
<i>Klasická thajská masáž</i>	8
Kapitola 1.....	8
Uvedení do tradice.....	8
Co je thajská masáž?	8
Historie thajské masáže	11
Linie thajské masáže.....	14
Etika thajské masáže.....	15
Duch nuad boran	17
Metta	20
Kapitola 2.....	22
Před a po masáži.....	22
Prostředí	22
Úvodní rozhovor s klientem	24
Thajská masáž u specifických stavů.....	26
Po masáži	27
Kapitola 3.....	30
Základy thajsko-jógové masáže.....	30
Celkový pohled na thajskou masáž	30
Základní techniky	31
Práh bolesti	39
Sén dráhy v klasické sestavě	39
Jóga a dýchání	45
Rytmus thajské masáže	47
Mechanika těla	48
Kapitola 4.....	51
Klasická thajská masážní sestava	51
Nohy a chodidla.....	54
Paže a ruce	93
Břicho	107

Jógová protažení	115
Záda	138
Hlava, krk a obličej	161
Kapitola 5.....	168
Varianty a pokročilé postupy	168
Varianty pro pozici v lehu na boku.....	169
Varianty pro pozici v sedu	178
Pokročilá protažení.....	184
Masáž chodidly	194
Část 2.....	198
<i>Thajská jógová masážní terapie.....</i>	198
Kapitola 6.....	198
Sén - thajské energetické dráhy	198
Sén dráhy	198
SOUVZTAŽNOSTI MEZI SYMPTOMY A SÉN	
DRÁHAMÍ	209
Severní a jižní styl	213
Kapitola 7.....	214
Thajská akupresurní terapie.....	214
Akupresurní techniky	214
Chladný a horký tlak.....	216
Akupresurní seznam	219
Kapitola 8.....	229
Terapeutická masáž	229
Dráhová diagnostika	229
Thajská masáž, tři dóši a čtyři elementy.....	230
Vzory terapeutických sestav	231
Terapeutická sestava pro sén dráhy Itha a Pingala	236
Terapeutická sestava pro sén dráhu Kalatharee	240
Terapeutická sestava pro sén dráhy Sahatsarangi a	
Tawaree	244
Terapeutická sestava pro sén dráhu Sumana	248
Terapeutická sestava pro sén dráhy Lawusang a Ulanga	
.....	251

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56).....	251
Terapeutická sestava pro sén dráhu Nantakawat.....	253
Terapeutická sestava pro sén dráhu Kitcha.....	255
Kapitola 9.....	257
Thajská masáž a byliny	257
Thajské byliny	257
Masáž bylinnými obklady	258
Bylinné balzámy a ostatní povrchové prostředky	262
Bylinná sauna a parní lázeň	263
Přílohy.....	264
Použitá literatura	264
Anatomické termíny užívané v knize.....	265
Rejstřík	270

Tradiční modlitba thajských masérů

*Om Namó Shivago Sirasa Ahang Karuniko
Sapasatanang*

*Osata Tipamantang Papašo Suriyajantang
Komarapato Pagasesi Wantami Bandito
Sumetaso A-Loka Sumanahomi*

*Piyo-Tewa Manusanang Piyo-Proma Namutamó
Piyo-Naka Supananang Pinisriyong Namamihang
Namoputaya Navon-Navean Nasatit-Nasatean
A-Himama Navean-Nave Napitang-Vean Naveanmahako
A-Himama Piyongmama Namoputaya*

Na-A Nava Loka Payati Winasanti

(originální pálí verze)

*Vzýváme ducha zakladatele,
Otce doktora „Shivago“, který nám byl příkladem svým svatým
životem.*

*Prosíme, aby nám jeho prostřednictvím bylo zjeveno poznání
přírody a skutečné medicíny univerza.*

*Touto modlitbou prosíme o pomoc, aby skrze naše ruce
bylo tělům našich klientů přineseno zdraví.*

*Bůh lékařství přebývá v nebeských výšinách,
zatímco lidstvo zůstává dole ve sviti.*

*Ve jménu zakladatele necht' se nebesa zrcadlí zde na zemi,
aby tak léčivá síla obklopila celý svět.*

*Modlíme se za ty, koho se dotýkáme,
aby byli šťastni a zbaveni nemocí a utrpení.
(z anglického překladu Chongkola Setthakorna)*

Předmluva

Tato kniha je obsáhlým průvodcem historií, kulturním kontextem a praxí thajského umění známého jako **nuad boran** nebo **nuadpaan bulán**. Český pak jako thajská masáž, thajská jógová masáž nebo thajská jógová terapie. Všechna tato označení patří metodě masáže, která se v Thajsku praktikuje již po staletí či dokonce tisíciletí.

Manipulace s tělem za účelem léčby je praxe stará pravděpodobně jako lidstvo samo. Vzniku této léčebné techniky předcházely instinkty, jako je tření namožených svalů nebo presace hlavy při jejich bolestech. V Asii tento přirozený instinkt dosáhl v průběhu historie působivého rozsahu, zatímco v mnoha západních kulturách zůstal nerozvinutý.

Velké civilizace starověké Číny a Indie rozvinuly komplexní medicínské tradice, zahrnující holistické přístupy ke zdraví. Jak tyto země rozšiřovaly sféru svého vlivu prostřednictvím obchodu a

náboženství, výrazně ovlivnily okolní země včetně Siamu, starého Thajska, kde se tyto praktiky promísily a daly vzniknout kypící léčebné tradici. Dlouhou dobu byly tyto prastaré znalosti, které byly uchovávané v thajských buddhistických kláštorech, jež sloužily jako místní centra a knihovny, předávány přímo z učitele na žáka, až nakonec vyústily v onu fascinující směsici mytologie, medicíny a spirituality, jakou je dnešní *nuad boran*.

Tato kniha odhaluje mnoho základních aspektů thajské masáže na základě mých vlastních zkušeností studenta i učitele prestižních thajských masážních center. V Thajsku se nachází několik velmi známých dvojjazyčných škol, jež poskytují západním turistům stravitelný postup výuky masáže, který jim umožňuje pochytit její základní techniky. V jedné z nich, v Shivagokomarpaj nemocnici tradiční medicíny v severothajském Chiang Mai, jsem sám studoval a posléze i vyučoval

V Thajsku je stále velmi ctěna ústní forma výuky, kdy učitel vysvětlí a předvede každý pohyb, student naslouchá a pozoruje. Dokonce i v těch školách, které nabízejí výukové materiály, se většinou jedná jen o sérii jednoduchých kreseb. O teorii thajské masáže nebylo doposud napsáno příliš mnoho prací a získat systematický výklad tradiční thajské medicíny je více než obtížné. Thajští učitelé, věrní asijské tradici, neradi dávají přímé a jednoznačné odpovědi na teoretické otázky. Mnohem raději nechávají na studentovi, aby se k odpovědi dopracoval vlastní pílí, praxí a trpělivostí.

Strukturované lekce v tradiční nemocnici byly pro mou pozdější praxi neocenitelným základem. Podle mé zkušenosti to ale byly neformální a často protichůdné lekce s terapeuty mimo formální instituce, co pozvedlo mé technické dovednosti do roviny umění. Poznal jsem, že tito mistři měli své umění tak hluboce „zvnitřněno“ že drilování sestavy naprosto ustoupilo duchovní podstatě. Jejich graciózní pohyby, které jsem měl možnost sledovat, byly tím, co do mé mysli vstúpilo nekonečný respekt a lásku k jejich nedocenitelnému kulturnímu dědictví.

Hned v úvodu knihy bych měl poznamenat, že kterýkoliv z mých učitelů by řekl, že je nemožné učit se jen z knihy! bez přímého

vedení, a já s nimi souhlasím. Bez ohledu na můj nejlepší záměr předat zde uvedené informace v jejich původní formě, tak jak jsou učeny v Thajsku, by si čtenář měl uvědomit, že učit se masáž z knihy je naprosto odlišné od opravdové zkušenosti s učitelem tradice. To platí zvláště pro léčebné techniky Východu, kde je styl výuky v mnohém odlišný od metod naší vlastní kultury. Oproti západnímu lineárnímu, vědeckému přístupu k výuce absorbují asijské studenti informace od svých učitelů mnohem méně formálním způsobem, častěji vedeni intuicí a kreativitou než memorováním a systematickým analyzováním.

Mnozí západní terapeuti pokračují v tomto kreativním duchu a kombinují *nuad boran* s ostatními východními i západními léčebnými metodami a souvisejícími oblastmi (například s jógou, klasickou masáží, reiki, shiatsu a podobně). Já se v této knize oproti tomu budu věnovat thajské masáži o sobě samotné, tak jak je v současné době v Thajsku praktikována a vyučována. Mou snahou je zprostředkovat čtenáři její skutečnou hloubku a rozsah. Mám pocit, že právě v dnešní moderní době je životně důležité vědomě uchovávat a předávat starověké znalosti v jejich tradiční podobě. Do knihy jsem zařadil také krátké pojednání o korektní a bezpečné struktuře těla, vycházející z mého vlastního studia jógy, a něco málo z poznatků moderní anatomie. S výjimkou těchto dvou případů jsem se ale snažil představit podstatu věci tak, jak jsem se ji v Thajsku učil a jak jsem ji viděl praktikovat.

Knihu věnuji svým učitelům a linii, ke které patříme. Navzdory obtížím se slovní komunikací mě moji učitelé velmi mnoho naučili prostřednictvím svých rukou, gesty, nekonečnou trpělivostí a úsměvem. Můj vděčný dík patří těm, jako jsou Mama Lek, Pramost, Daeng, Wasan, Sutat, Pikun, Sasitorn, Song, Mama Nit, ale i všem ostatním, ať již jsem s nimi studoval měsíce či hodiny.

C. Pierce Salguero 21. listopadu 2003

Část 1

Klasická thajská masáž



Kapitola 1

Uvedení do tradice

Co je thajská masáž?

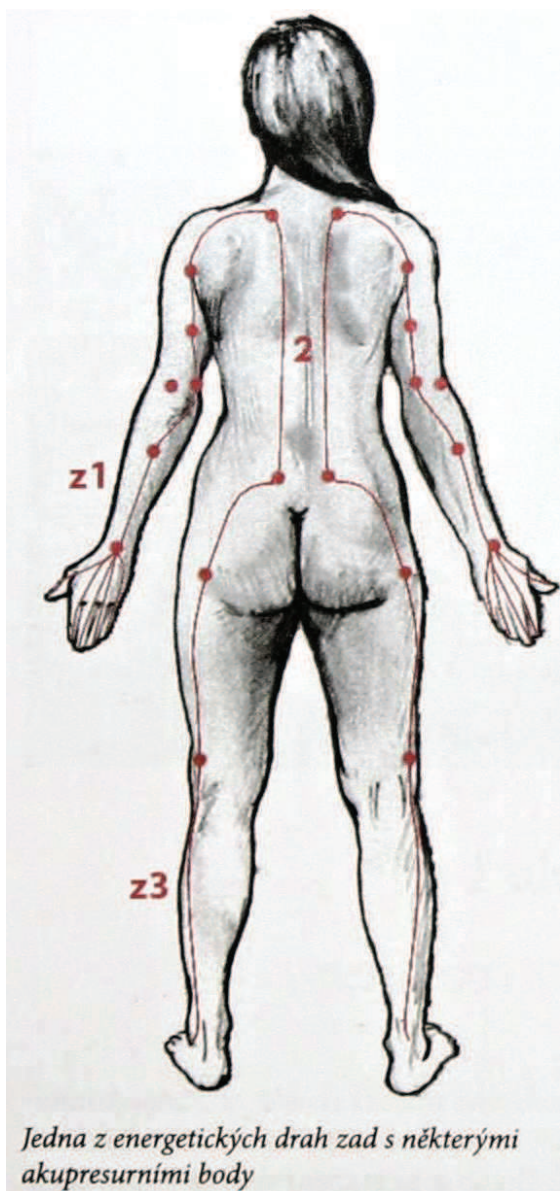
Thajská masáž, thajská jógová masáž, thajská jógová terapie, *nuad boran*, *nuadpaan bulán* a *nuat thai* – to vše jsou názvy pro tradiční léčebnou modalitu praktikovanou v Thajsku po celá staletí. Tato forma umění, která je založena na ájurvédské medicíně a józe, byla předávána po celá staletí v neporušeném řetězci z učitele na

žáka a dnes je praktikována po celém Thajsku. Thajská masáž si v západních zemích získává stále větší popularitu a patří mezi nejvíce expandující masážní modalit ve Spojených státech amerických. Často se jí na svých stránkách věnují vůdčí časopisy v oboru, jako jsou Massage Magazine, Yoga Journal a další.

Úplná thajská masáž zahrnuje kombinaci akupresury, práci na energetických drahách a protažení nikoli nepodobná józe. Thajská masáž se liší od mnohých forem západně pojímané masáže například tím, že se při ní neužívá masážní olej, terapeut místo masážního stolu používá matraci přímo na podlaze, a také tím, že klient zůstává úplně oblečený. Je tak odlišná od toho, co my obvykle nazýváme masáží, že bývá označována jako „jóga, kterou na vás vykonává někdo jiný“. Ve skutečnosti bývá v Thajsku nazývána „jóga pro líné“.

Thajská masáž je výborným doplněním jakéhokoliv cvičení a je vhodná pro klienty různého věku a s různými možnostmi. Klasická masážní sestava může být modifikována tak, aby reflektovala nejrůznější potřeby a danosti, a lze ji užít jakožto terapeutickou metodu při podpoře rozvoje pohybového rozsahu a svalové síly.

V dnešním Thajsku je tradiční masáž jak komplexní teoretickou vědou, tak neformálním uměním praktikovaným muži i ženami napříč celým spektrem thajské společnosti. Na jedné straně je medicínskou disciplínou a je součástí čtyřletého studijního programu na univerzitě tradičního lékařství. Na straně druhé je praktikována v mnoha vesnicích neformálně vyškolenými terapeuty, kteří byli vyučováni ústně, bez většího teoretického základu.



Jedna z energetických drah zad s některými akupresurními body

Thajská masáž má přímou souvislost ájurvédskými principy pocházejícími z Indie a tvrdí se, že se na území dnešního Thajska dostala spolu s buddhismem. Podobně jako ostatní asijské masážní techniky, například shiatsu či reflexologie, je i ájurvédská práce s tělem formou terapie založené na teorii toku energie mezi specifickými body na povrchu těla a vnitřními orgány. Takže i když se bude terapeut pokoušet ovlivňovat chorobu či poranění související s určitým konkrétním orgánem, bude vesměs pracovat s příslušnými akupresurními body na celém těle.

Akupresurní body, které jsou propojeny komplikovanou sítí 72 000 energetických drah (tzv. *sén*), stimulují a relaxují pacientovo tělo i mysl a podporují přirozené léčivé procesy.

Tyto sén dráhy – energetické dráhy – jsou pro teorii thajské masáže klíčové. V Thajsku je ve skutečnosti masáž pojímána spíše jako „práce s energií“ než jako „práce s tělem“. Je to dáno tím, že terapeut je tradičně veden nikoliv anatomickými strukturami či fyziologickými principy, nýbrž následováním složité sítě energetických drah v těle. Dokonce i u jógových pozic jde primárně o jejich energetické působení a až druhotně o jejich schopnost rozvinout pohybovou flexibilitu a sílu.

Přestože se toto umění nevyvinulo na moderním medicínském podkladu, můžeme jasně vidět, že má tato masážní forma fyziologické přínosy. Thajská masáž podporuje cirkulaci, rozvíjí flexibilitu a svalový tonus. V mnoha případech (jako jsou přepracované svaly, únava, přetěžování a vymknutiny) může správně vedená masáž sehrát při nápravě poškozené tkáně klíčovou roli. Tato směsice akupresury a protažení je zvláště přínosná pro ty, kdo se cítí ztuhlí, rozbolavějí a unavení z přepracování či přepínání při sportu nebo z důvodu artritidy či jiné choroby ovlivňující pohyblivost.

V těchto případech může thajská masáž napomoci získat zpět ztracený pohybový rozsah. Podporou lymfatické funkce může tato forma masáže hlubokých tkání detoxikovat tělo, zvýšit imunitu a předcházet chorobám či zraněním rozvojem flexibility a uvolněním kloubů a vazů.

Terapeut pochopitelně musí znát své hranice. V takových případech, jako jsou choroby vnitřních orgánů, chronická zranění a

degenerativní změny, je efekt masáže těžko odhadnutelný. Stěžejní role *nuad boran*, jakožto holistického přístupu k léčbě, je stimulace tělu vlastních léčivých procesů. Jako taková je neocenitelným doplňkem jakékoliv léčby. Je ovšem nereálné očekávat od jakékoliv masáže, že bude všelékem. Dokonce i v Thajsku je uznáváno, že je nebezpečné spoléhat se na masáž jako náhražku patřičné lékařské péče. Přestože je přínos thajské masáže ohromný, klienti by v žádném případě neměli opomíjet péči kvalifikovaného medicínského profesionála – lékaře.

Historie thajské masáže

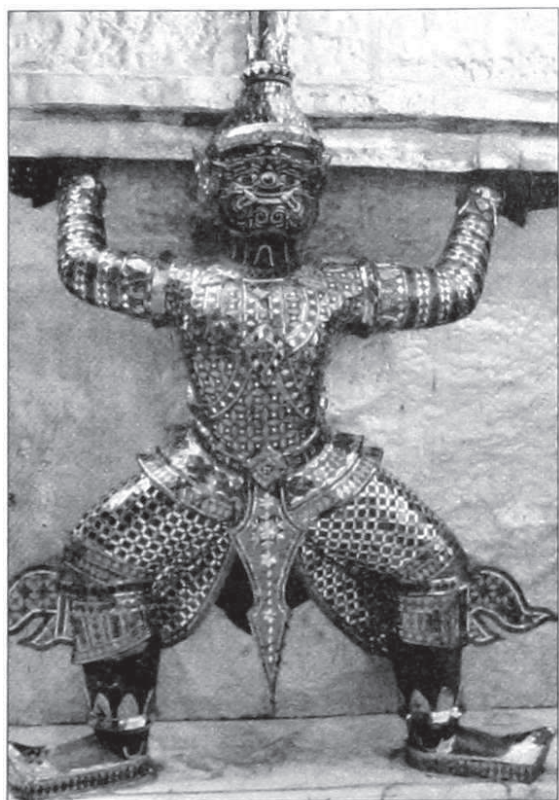
Výzkumy pokládají domorodou thajskou medicínu za hádanku, jelikož původ této tradice je v průběhu staletí ústního předávání zastřen. Viggo Brun a Trond Schumacher ve svých analýzách tradiční thajské medicíny poukazují na existenci dvou značně rozdílných systémů v rámci této tradice, které nazývají „venkovský“ a „královský“.

Venkovský systém je podle Bruna a Schumachera neakademický a plně závislý na neformálních metodách výuky. Tyto praktiky mají tendenci se poměrně lišit vesnici od vesnice a v největší míře jsou šířeny nevzdělanými místními terapeuty, kteří nemají daleko k šamanům, astrologům a mágům. Jejich léčitelské znalosti jsou sdíleny většinou ústně nebo na tajných rostlinných manuskriptech, předávaných z učitele na žáka, a zpravidla nebývají prozrazovány cizincům, zvláště antropologům a jiným obyvatelům Západu, pokoušejícím se studovat a porozumět jejich náboženskému přesvědčení. Podle Bruna a Schumachera představuje tato tradice, naprosto nepřístupná moderním studiím, původní thajskou medicínu, existující již před příchodem idejí z Indie a vyvíjející se téměř zcela nezávisle na buddhismu.

Královská medicínská tradice se oproti tomu vyvíjela na královském dvoře pod přímými zahraničními vlivy. Tato forma je úplným systémem propletených kulturních vlivu pocházejících z Indie, Číny, muslimského světa a západních zemí. Nicméně primární

vliv, alespoň pokud jde o teoretické znalosti, zřejmě vychází z indické ájurvédské tradice.

Prvky indické medicíny jsou jasně patrné v nejranějších textech tradiční thajské medicíny. Jelikož jsou však tyto texty z mnohem pozdějšího období, než kdy dorazil buddhismus do Thajska, přímo neindikují, kdy sem tyto ideje dorazily. Somchintana Ratarasarn cituje záznam o tom, že kolem roku 1600 našeho letopočtu již byla královská tradice v hlavním městě velmi dobře vedena. I tak tyto záznamy nenaznačují, ve kterém okamžiku se tyto ideje do Thajska dostaly. Thajci datují uvedení buddhismu na území dnešního Thajska do období vlády krále Ašóky (asi 3. století před naším letopočtem). Otázka, zda byly prvky thajské medicíny přeneseny již v tomto raném období, tak zůstává nezodpovězena. Písemné záznamy o masážním umění v Thajsku se datují do stejného období. Masáž je zmiňována v palmových medicínských spisech ze 17. století,



Chrámový strážce, Bangkok

psaných v pálijském jazyce (klasický jazyk théravádového buddhismu). Harald Brust píše: „Tyto staré texty, zdá se, byly velmi důležitými a těšily se podobnému respektu jako buddhistické spisy. Se zničením starého hlavního města Ayurthii barmskými okupanty v roce 1767 byla většina starých textů zničena a bohužel navždy ztracena. Zachovaly se pouze fragmenty a ty byly použity králem Rámou III. v roce 1823 jako podklady k proslulým epigramům v bangkockém chrámu Wat Po. Fragmenty byly sesbírány a porovnány a následně vytesány do kamene a umístěny do zdí chrámu.“

Diagramy ve Wat Po jsou pro terapeutů a učence *nuad boran* stále hlavním zdrojem technických informací. Tyto staré diagramy popisují komplex energetických drah a akupresurních bodů, dvou

prastarých léčebných konceptů, které mají svůj původ v indické ájurvédské medicíně. Harald Brust popisuje diagramy následně: „Tyto texty jsou stále bohatým – a jediným – zdrojem pro každého zájemce o odhalení teoretického pozadí thajské masáže. Dohromady tvoří šedesát figur. Třicet z nich zobrazuje tělo zepředu a třicet zezadu. Na těchto figurách jsou znázorněny terapeutické body spolu s jednotlivými energetickými drahami, v thajštině nazývanými sěn. Tyto dráhy tvoří primární teoretický základ thajské masáže. Podíváme-li se na diagramy ze západního anatomického úhlu pohledu, budou se nám zdát přinejmenším zvláštní. Důvodem je skutečnost, že anatomie nehrála ve staré thajské masáži velkou roli. Jsou pouze schematickou pomůckou pro znázornění průběhu neviditelných energetických drah a akupresurních bodů a jejich vlivu na tělesné funkce.“

Desky a sochy v chrámu Wat Po naznačují vysoký stupeň kodifikace a systematizace thajské masáže a bylinné léčby, ke kterým došlo v 19. století. Souvztažnosti mezi diagramy a jógou ukazují, že indické myšlenky byly pro královskou tradici považovány za ústřední. Minimálně od doby založení chrámu. Také zahrnutí ájurvédských diagnostických postupů a systémů klasifikace spolu s jedenácti sty ájurvédskými recepty v chrámových (Wat Po) manuskriptech z 19. století prokazuje, že i thajští bylináři považovali ájurvédské principy pro svou praxi za ústřední – přinejmenším po teoretické stránce.

Stále zůstává otázkou, kdy ájurvédské principy dorazily do Thajska. Na základě svých vlastních výzkumů se domnívám, že indická a thajská medicína se oddělily poměrně dříve, než byly vytvořeny kamenné desky ve Wat Po. To by umožnilo kompletní integraci principu hathajógy do původní thajské masáže, případně rozvoj úplně nové medicínské disciplíny. Nic z toho by pravděpodobně nenastalo v průběhu několika málo předcházejících staletí. Doufám, že se mi podaří publikovat podklady pro tuto spekulaci v mé nové práci.

Jsem přesvědčen, že bez ohledu na konečné datování jeho příchodu do Thajska je jasné, že indický medicínský systém byl Thajci užíván nejméně pět století jako výkladový model. Sloužil jako

ústřední teorie, okolo které byly organizovány ostatní domorodé ideje, a výrazně přispěl mnohým důležitým thajským praktikám. Alespoň zběžný pohled na indické tradice je proto v jakémkoliv díle o thajské masáži nevyhnutelný.

Z toho, co bylo uvedeno, je zřejmé, že indické a thajské tradice se oddělily před mnoha staletími a že thajská masáž a jóga jsou vzájemně nezaměnitelné. Thajské náboženské představy, energetické dráhy a masážní techniky se velmi podstatně odlišují od indických ájurvédských a nelze jim porozumět, aniž bychom na ně nenahlíželi jejich vlastními termíny. Právě o tohle se pokouší tato kniha, a i když budu příležitostně zmiňovat paralely mezi thajskou tradicí a tradicemi jinými, vždy je to pouze z důvodu srovnání. Ve všech případech je pro mne prioritou thajská tradice.

Linie thajské masáže

Již od svého založení v 19. století si chrám Wat Po, historické centrum tradiční thajské medicíny, zachoval své důležité postavení lékařského zařízení. Tento chrám, v němž se skrývají prastaré kamenné desky, byl po dlouhou dobu studnicí léčebných technik – něco jako lékařská knihovna tradičního bylinářství a masáží. Svého času byla masáž v chrámu praktikována pouze zde sídlícími mnichy. Dnes již to neplatí, jelikož Wat Po nadále není činným klášterem. Nicméně do dnešních dnů je jednou z nejrespektovanějších škol thajských masáží a bylinářství v zemi, nabízející kurzy pro Thajce i zahraniční turisty. Tato škola se stala faktickým ústředím jižní linie, která je též známa jako „linie Wat Po“.

Významnou institucí tradičních medicínských studií se v poslední době stal také Shivagakomapaj Institut, Nemocnice tradiční medicíny v severothajském Chiang Mai. Tento institut, svými studenty láskyplně nazýván „nemocnice tradiční medicíny“ nebo „nemocnice staré medicíny“ byl založen v šedesátých letech 20. století Ajahnem Sintornem, který vyvinul inovativní směs královské masáže a původních vlivů z oblasti horských kmenů okolo Chiang Mai. Tento institut nabízí kurzy zahraničním turistům a slouží jako hlava severní linie, nazývané též „linie Shivagakomapaj“.

Stejně jako u jiných asijských umění je linie považována za důležitý element výuky jakožto indikátor autenticity a známka vysoké kvality. Existuje také řada tradičních nařízení a etický kodex linie. Příslušenství k linii je v Thajsku považováno za zásadní, neboť indikuje, že masér je členem autentické a etablované masážní tradice.

Obě školy, severní i jižní, představují mírně odlišné masážní styly a jsou krátce porovnány v kapitole 6. Bez ohledu na tyto rozdíly jsou ale obě linie vzájemně kompatibilní a pro neznalého mohou být nerozlišitelné. Mnoho thajských masérů se navíc striktně nadržuje jen severního či jižního stylu a často kombinují techniky mnoha rozdílných tradic, včetně barské, čínské a tradic pocházejících od horských kmenů.

Obecně řečeno, ony dvě hlavní linie dominují, nicméně vlivy a metody se liší vesnici od vesnice, speciální techniky jsou rodinným dědictvím a každý jednotlivý masér má svůj osobitý, často velmi odlišný styl. Mnozí z těchto neformálně školených místních masérů vykazují unikátní směs královské a venkovské tradice a jsou skutečným žijícím příkladem velmi specifického a barvitého léčebného thajského umění. (Pro více informací viz kniha *The Spirituál Healing of Traditional Thailand*.)

Etika thajské masáže

Nezákladnějším etickým kodexem, respektovaným po celém Thajsku bez ohledu na příslušnost k linii, je pět buddhistických pravidel, o kterých se tvrdí, že jsou elementárními pravidly stanovenými samotným Buddhou, sloužícími k rozvoji harmonie mezi lidmi. Těmito pravidly se řídí buddhisté po celém světě a jsou zevrubně přeložitelná jako:

- zdržení se zabíjení
- zdržení se kradení
- zdržení se nečestnosti
- zdržení se užívání drog a alkoholu
- zdržení se nevhodného sexuálního jednání

Buddhistická kultura vždy kladla důraz na skromnost, poctivost a soucit a podporovala upřímnou praxi těchto kvalit v každodenním životě. Masér *nuad boran* není výjimkou z tohoto pravidla.

Kromě klasických buddhistických pravidel dodržují maséři samostatný etický kodex masérů, který bývá ve většině thajských masážních škol vyučován od prvního dne. Tento morální kodex je určen k tomu, aby chránil integritu tradice a klienta před bezohledným terapeutem. Následují pravidla jednání vyučovaná v Nemocnici tradiční medicíny:

1. Studuj pilně masážní techniky a postupy.
2. Nemasíruj na veřejných nebo jinak pro masáž nevhodných místech.
3. Účtuj přiměřenou cenu.
4. Nepřebírej klienty ostatním masérům.
5. Nevychloubej se svými znalostmi.
6. Naslouchej lidem, kteří mají více znalostí a zkušeností.
7. Zachovávej dobrou reputaci tradiční masáže.
8. Neposkytuj masérské osvědčení nedostatečně kvalifikovaným lidem.
9. Vzdávej dík zakladateli masáže diváka Komarabaccha, thajsky Shivago Komarpaj) před i po masáži.

I přes existenci uvedeného kodexu byla v nedávné době thajská masáž poněkud poskvrněna svým spojením se sexuální turistikou. V posledních čtyřech desetiletích 20. století a zvláště během války ve Vietnamu se masáž stala téměř synonymem prostituce. Nesčetná masážní studia, zvláště v Bangkoku a Patthayi, sloužila jako pouhé zástěrky pro nevěstince. Škoda, která v této době tradici a pověsti masáže vznikla, přetrvává dodnes a mnozí thajskou masáž stále spojují s nezákonným sexem.

V 21. století je ovšem tento obrázek značně vzdálen pravdě. Přestože v Thajsku nadále přetrvává ilegální sexuální průmysl, skrytý za mnohými maskami, většina masážních studií dnes provádí legitimní seriózní tradiční umění, které je pokračováním starověkého vědění v dnešních časech. To platí zvláště v Chiang Mai, které si dlouhý čas udržuje zaslouženou reputaci nejvýznamnějšího centra tradičních medicínských škol v zemi.

V posledních desetiletích byly učiněny pokusy o vytvoření centralizované organizace na státní úrovni za účelem kontroly vzdělávání terapeutů a poskytování licencí. Až doposud mohla být kterákoliv tradiční masáž existující v Thajsku označena jako *nuad boran*. Jedním z cílů centralizace je standardizace výuky a praxe thajské masáže za účelem striktnějšího reflektování teoretických základů královské tradice. Jak již bylo uvedeno, součástí barvitě diverzity tradiční thajské medicíny je skutečnost, že se zde vyskytuje velké množství rozdílných regionálních a kulturních vlivů. I když státní komise může pro kontrolu kvality a bezpečnosti učinit mnohé, bude muset při pokusu kodifikovat tak rozdílné a vzájemně protichůdné tradice, jaké se v současnosti v Thajsku vyskytují, postupovat obezřetně. Nešťastným výsledkem tohoto procesu bude ztráta velké části neformálních náboženských přesvědčení a postupů venkovské tradice.

Buď jak buď, centralizace již ušla dlouhou cestu směrem k legitimnímu uznání masážního oboru a učinila pro oživení jeho respektu skutečně mnoho.

Duch nuad boran

Thajsko je extrémně zbožnou zemí, kde i náhodný pozorovatel může snadno vidět hluboké a extenzivní ovlivnění každodenního života buddhistickými tradicemi. Buddhismus a medicína byly v Thajsku vždy úzce propojeny. Ve skutečnosti to byly kláštery, kde byly přechovávány indické znalosti bylin, ájurvédské teorie a hatha-jógy. Nejen Wat Po, ale i kláštery po celém Thajsku nadále slouží jako důležitá medicínská útočiště. Klášterní školy v hlavních městských centrech i nadále produkují mnohé z nejvíce vzdělaných jedinců v daném městě.

Ve venkovských oblastech Thajska, kde je mnohem obtížnější získat formální vzdělání, jsou charismatičtí mniši ústředními osobami v praxi místní medicíny a stále slouží jako moderní šamani, poskytující léčivé amulety, magická ochranná kouzla a zaříkadla věřícím. Zatímco se tyto praktiky vracejí do předbuddhistických dob,

obraznost těchto venkovských medicínských obřadů je buddhistická, jejich jazyk je prochnut buddhistickými frázemi a dějištěm těchto šamanských léčení jsou obvykle místní chrámy, čímž je jasně dáno, že buddhistické symboly hrají důležitou roli.



Ajahn Sintorn vede wai khru ceremoniál v Nemocnici tradiční medicíny, Chiang Mai

V centru spirituální praxe thajského léčitele je Jivaka Komarabaccha (thajsky Shivago Komarpaj), který je uznáván jako zakladatel tradičního medicínského systému. Shivago se zdá být historickou osobností. Buddhistický historik Kenneth Zysk popisuje příběh jeho mládí, jak ho uvádějí pálijské spisy: „Salavati, kurtizána Rajagahy, porodila syna, který byl následně

předán otrokyni. Ta jej umístila do koše a ten byl hozen do haldy odpadků ... Dítě našel a vychoval králův syn Abhaya ... Chlapec dostal jméno Jivaka, protože byl živý (jiv = žít), a protože se o něho staral princ, je nazýván Komarabhacca (= vyživovaný princem). Když přišel čas, kdy Jivaka musel sám hledat své živobytí, rozhodl se vyučit medicínskému řemeslu. Doslechl se o světoznámém lékaři v Taxile, městě proslulém vzdělaností. Odcestoval tam, aby se stal učedníkem tohoto význačného lékaře. Po sedmi letech medicínských studií složil praktickou zkoušku, která otestovala jeho znalosti léčivých bylin. Zkoušku složil nebývale úspěšně a s požehnáním svého mentora zahájil vlastní medicínskou praxi.“

Shivago je v buddhistických spisech méně významnou figurou, nicméně jeho příběh se vyskytuje v rozličných podobách v páli, sanskrtu, čínských a tibetských překladech. Všechny verze se shodují na tom, že Shivago později konvertoval k buddhismu, stal se lékařem mnichů a později dokonce léčil samotného Buddha.

Shivago byl v celém buddhistickém světě z valné části zapomenut, v Thajsku ovšem byl pozvednut na božskou úroveň. Většina thajských terapeutů věří, že je původcem tradičního thajského bylinářství, masáže a akupresury. Bez výjimky všichni terapeuti v Thajsku, které jsem zde během svého zkoumání navštívil,

vlastnili jeho sochu, umístěnou na oltáři po boku Buddhy, jakožto projev uznání Shivaga svým primárním ajahnem (učitel). To platí v případě jak nelicencovaného venkovského terapeuta, tak formálně vzdělaného praktika královské tradice.

Shivagova socha je také umístěna na prominentních místech v mnoha klášterech a chrámech, včetně chrámu Smaragdového Buddhy (Wat Phra Kaeo) ve Velkém paláci v Bangkoku (viz fotografie na první straně této kapitoly). Typický terapeut se modlí k Shivagovi za pomoc při své práci a pacienti se k němu často modlí s prosbou o vyléčení. O Shivagovi se říká, že laskavě zasahuje ve prospěch pacientů a že šíří uzdravování skrze ruce tradičního thajského terapeuta, na kterého je nahlíženo jako na prostředníka šíření této energie.

Přestože mnozí terapeuti shromažďují znalosti a masážní techniky, mnohem víc důvěřují Shivagově schopnosti vést jejich ruce během masáže. Před každou masáží terapeuti klečí u klientových chodidel se sepjatýma rukama a modlitbou k Shivagovi za vedení. Většina terapeutů nevnímá sebe samé jakožto léčitele, nýbrž jako průchod Shivagovy léčivé energie. Pro opravdového mistra je každý pohyb při masáži meditačním cvičením.

Mnoho tradičních masážních škol vyučuje jako svou první lekci modlitbu k Shivagovi, jakou je ta v úvodu této knihy. Tato recitace je prováděna v páli, tradičním jazyce théravádového buddhismu. Zde je reprodukována v podobě, v níž se vyskytuje ve studentském manuálu základního masérského kurzu Nemocnice tradiční medicíny. První anglický překlad, i když není úplně precizní, vystihuje podstatu této modlitby. Tato verze je založena na překladu Chongkola Setthakorna a užívám ji i já ve své škole ve Spojených státech amerických. Druhý překlad pochází od Anandy Apfelbauma a je bližší interpretaci původního pálijského textu.

Ve většině thajských škol je recitována nebo zpívána každodenně během ceremonie nazvané *wai khru* neboli „zdravice učitelů“. V Nemocnici tradiční medicíny v Chiang Mai, kde jsem prvně absolvoval výuku, byla recitována dvakrát denně veškerým nemocničním personálem, učiteli a studenty. Dokonce je v této nejprestižnější světové instituci thajské masáže a bylinářství v zemi

Shivagova ceremonie poměrně propracovaná a zahrnuje v sobě buddhistické i předbuddhistické prvky. Potvrzuje tím ústřední roli buddhismu a šamanských tradic v praxi thajské medicíny.

Jedním z hlavních učení královské tradice ve skutečnosti je, že náboženská praxe je jednou z nejpodstatnějších disciplín thajské medicíny, spolu s bylinářstvím a masáží, „Tři větve thajské medicíny“ jak jsou označovány, jsou symbolicky reprezentovány architekturou samotné nemocnice, kde západní křídlo patří masážní škole a studiu, východní křídlo bylinářské lékárně. Mezi nimi je umístěna svatyně Buddhy a Shivagy. Samotné umístění svatyně ve středu komplexu poukazuje na vlastní uvědomění si buddhismu jakožto podstaty praxe tradiční medicíny. (Pro více informací viz kniha *The Spirituál Healing of Traditional Thailand.*)

Jiný příklad spirituální povahy praxe je zřejmý z různých iniciačních ceremonií prováděných v thajských masážních školách. Mnohé školy se drží tradiční iniciace předtím, než může být učení předáno. Někteří z mých učitelů v Chiang Mai požadovali, abych přinesl devět čerstvých lotosových květů a devět vonných tyčinek (nebo jinou vhodnou obětinu) pro vykonání ceremonie před jejich oltářem – který zahrnoval zpodobení Buddhy a Shivagy – než mě přijali za studenta. Stejně pozoruhodné jsou závěrečné ceremonie, jako je rituál rozloučení v Nemocnici tradiční medicíny, který zahrnuje recitace posvěcení diplomu a ovázání studentova zápěstí posvátnou nití.

Metta

Pro cizince ze Západu je obtížné správně pochopit velkou část spirituální stránky thajské masáže díky jazykové a kulturní bariéře, která existuje pro běžného turistu. Thajské masážní školy pro turisty navíc bohužel nejsou vyhlášené svým teoretickým, respektive duchovním učením. Nicméně abych byl spravedlivý, některé z nejvýznamnějších praktik tohoto učení je nemožné vyložit či vyučovat verbálně. Skutečná praxe léčitelského umění, ať již *nuad boran* nebo jakéhokoli jiného typu medicíny, spočívá v soucitném záměru terapeuta. Duchovní praktiky spojené s thajskou medicínou

jsou buddhistickými metodami rozvoje terapeutovy koncentrace a pozornosti a jsou určeny k tomu, aby terapeuta přivedly k hlubším rovinám pozornosti a uvědomění si sebe a klienta. Tento soucitný stav mysli je nazýván *metta* obvykle bývá překládán jako „milující laskavost“.

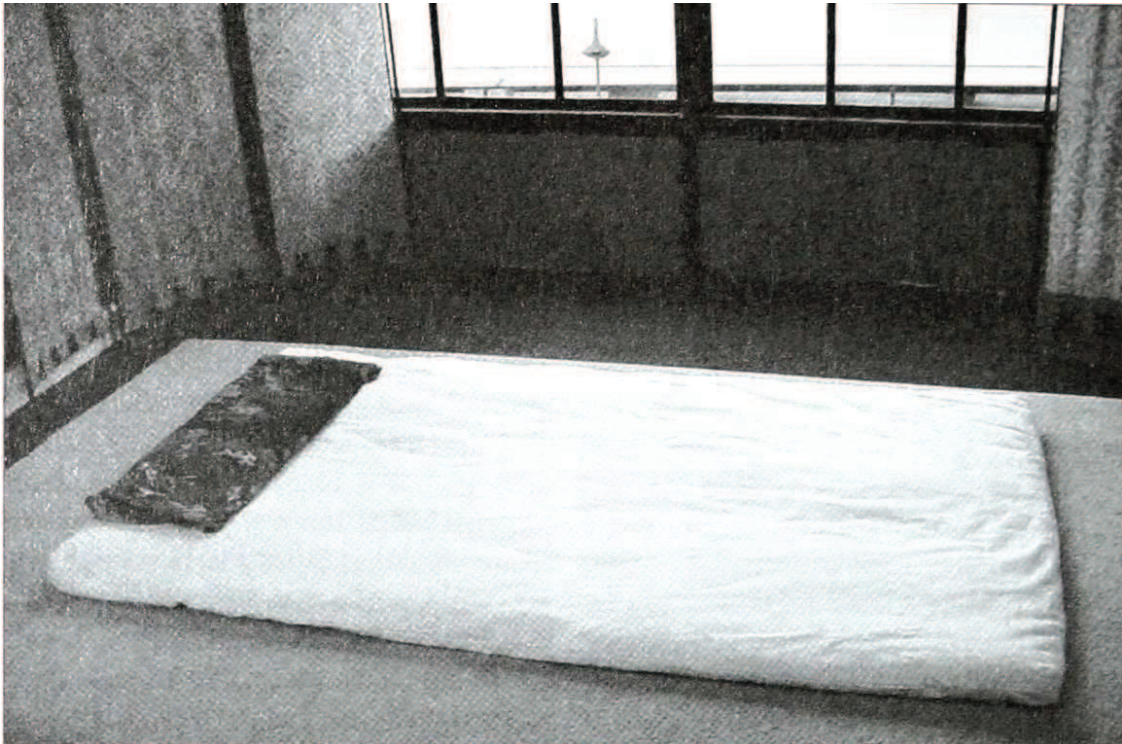


Polévání oltáře s Buddhou a květinami olejem, Bangkok

Přestože je praxe thajské masáže vždy vyučována v buddhistickém kontextu, neměly by náboženské praktiky specifické pro tuto zemi odradit začátečníka pocházejícího z jiné kultury od studia. A i když shledávám bohaté kulturní dědictví thajských buddhistických mistrů fascinujícím, věřím, že jak masáž, tak kultivace metta jsou plně kompatibilní s jakoukoli duchovní tradicí. Nejvýznamnější lekcí, kterou nám thajský buddhismus může nabídnout, je, že je všeobecně žádoucí učinit vážný pokus žít Čestně, skromně a soucitně. Jakákoliv duchovní praxe, která tyto ctnosti zdůrazňuje, bude přínosná praxi léčebného umění díky rozvoji záměru léčit skrze dotyk.

Metta spojená s přesným porozuměním technice ve většině případů povede terapeuta k tomu, aby všechny kroky provedli korektně se správnou intenzitou. Toto vše bude vždy pozitivní a užitečné. Naopak jestliže se mysl potuluje nebo je jinak zaměstnána, jestliže pozornost není věnována klientovi, respektive chybí soucitný záměr učinit dobré, masáž nebude ničím jiným než sérií prázdných fyzických pohybů. I když mohou tyto pohyby samy o sobě přinášet jistý prospěch, ten několikanásobně vzroste, je-li dotek naplněn vůlí léčit.

Toto je více než cokoli jiného důvodem, proč terapeut thajské masáže začíná svou masáž modlitbou k Shivagovi. V našem – západním – kontextu modlitba, krátká recitace nebo jiný způsob, který vám dává chvíli ke ztišení mysli a zaměření se na klienta, vykoná jak pro vaši praxi, tak pro klientovo zdraví divy.



Kapitola 2

Před a po masáži

Prostředí

Přestože se v thajských masérských salonech nevěnuje přílišná pozornost prostředí, pro klientův komfort je důležitým faktorem. V Thajsku není neobvyklé poskytovat masáž v domácím prostředí obývacího pokoje s vyřvávající televizí či radiopřijímačem a obyvateli trousícími se sem a tam. V mnoha salonech se setkáte s terapeuty naklánějícími se přes klienta, přičemž mezi sebou hlasitě klábosí o všedních záležitostech. Smějí se a klábosí stejně tolik, jako masírují. Thajci totiž považují masáž za tak samozřejmou a společenskou záležitost jako my návštěvu kadeřnictví.

V naší společnosti je masáž považována za unikátní a privátní zážitek a terapeut se musí vynasnažit, aby klientovi zajistil dostatek soukromí a možnost relaxace. Z tohoto důvodu je otázka prostředí

nezanedbatelná. V západních zemích je bezpečný čistý prostor s nerušenou klidnou atmosférou a jemným osvětlením nezbytnou součástí masážních center či studií. Dalšími důležitými aspekty jsou:

Matrace: Místo masážního stolu použijte tenčí matraci přímo na podlaze (viz fotografie nahoře). Vhodnou matrací může být lisovaná pěnová hmota v omyvatelném obalu – je přiměřeně tenká a přitom vytváří dostatečnou oporu.

Podložky: Mějte po ruce připraveno dostatečné množství polštářků nejrůznější tloušťky pro případ potřeby podložit během masáže některou část klientova těla. Výborné podložky představují také pěnové bloky používané pro nácvik jógy.

V chladném období mějte připravenou deku pro případ potřeby přikrytí té části klientova těla, na níž právě nepracujete, zvláště použijete-li horké bylinné komprese. Dalším možným doplňkem je křeslo nebo židle pro lepší udržení rovnováhy u „šlapacích“ postupů.



Nádoba na omytí nohou a rukou

Oděv: U thajské masáže je klient vždy úplně oblečený. Ideální je oděv lehký, vzdušný a dostatečně volný. Dobré je mít připravený čistý oděv pro nepřipraveného klienta.

V následujícím výčtu předkládám ke zvážení některé další aspekty, které mohou přispět k rozšíření klientova prožitku z masážní procedury:

Aromaterapie: Je docela možné, že pro podporu vaší práce budete chtít užít vonných látek. Thajští maséři

často užívají Tygří mast*, respektive podobnou prohřívací mast, aby po masáži prohřáli a zrelaxovali namáhané svalstvo. Chcete-li použít nějaký aroma produkt, konzultujte to nejprve s klientem a při výběru silné vůně buďte v každém případě opatrní. Klient ji může vnímat až jako dotěrnou.

Hudba: Já osobně používám hudební podbarvení v průběhu masáže nerad, protože mám pocit, že rytmus hudby ruší přirozený

rytmus dechu a pohybu navozený tichem. Chcete-li použít nějakou hudbu, jistou možností je nerytmická zklidňující nahrávka – zvuk deště, bublajícího pramene a podobně – pokud to klientovi může pomoci při relaxaci. I její použití a výběr ale nejdříve konzultujte s klientem.

Hygiena: V Thajsku je pro terapeuta i klienta běžné umýt si před i po masáži ruce a chodidla. V prostorách, kde je masáž poskytována, bývá připravena nádoba s vodou a mýdlo. V západních zemích jsou mytí rukou a péče o lůžkoviny všeobecně uznávanými komponenty prevence šíření infekčních chorob. Úřední schválení provozu masáží zde zahrnuje i otázku hygienických podmínek

Úvodní rozhovor s klientem

Před vlastní masáží je nezbytné dotázat se klienta na jeho obtíže a možná omezení a vyloučit kontraindikované postupy. Dokonce i klient, kterého již znáte, může přicházet pokaždé s jinými problémy, které ho právě sužují.

Dále následují některé obecné aspekty, které mohou vyplynout z úvodního rozhovoru a na které je nutno brát zřetel:

Věk klienta: Svá specifika, která je nutno vzít v potaz, mají klienti velmi vysokého věku či naopak velmi malé děti. Zvláště malé děti příliš nechtějí důraznou akupresuru či hluboké jógové protažení. Obecně se dá říci, že Čím mladší klient je, tím více bude flexibilní. Děti mívají nejvíce užitku z jemné kloubní mobilizace, lehkého tisku končetin a povrchového tření, respektive hlazení drah.

U dětí ve věku 8-10 let je možno začít s jógovými pozicemi.

Starší klienti budou obvykle vykazovat jistou míru omezení pohyblivosti, zvláště v případech pokročilých protažení.

Klienti velmi pokročilého věku obvykle nesnesou hluboký přítlak, respektive akupresuru. Na druhé straně ale mohou mít výrazný prospěch z bylinných kompresí (viz kapitola 9).

Kloubní a svalová flexibilita: U klientů všech věkových kategorií je nutno vzít v potaz jejich rozdílnou úroveň flexibility. Na většině fotografií v kapitolách 4 a 5 jsou předváděny ideální pozice,

nicméně naleznete zde i protažení pro méně, respektive více flexibilní klienty U každé pozice vždy mějte na paměti její ideální podobu a dopomozte klientům, v mezích jejich možností, jí dosáhnout. Postupem času zaznamenate vy i klienti nárůst jejich flexibility.

Chronická bolest, poranění, jakékoliv jiné obtíže: Bezpodmínečně vynechejte jednotlivé postupy, které by mohly daný problém ještě více zhoršit

Bolesti zad, omezená hybnost: Zřejmě budete muset vynechat řadu postupů pro protažení zad z kapitoly 4. V případě těchto obtíží bude také pro klienta možná výhodnější masáž v poloze na boku (viz kapitola 5).

Oběhové/srdeční potíže: Vyřaďte postupy, při nichž se umisťují nohy přes/nad hlavu a také všechny techniky „zastavení krevního oběhu“.

Stres, neklid: Masáž ved'te v pomalejším tempu a se záměrem uklidnit

Nedostatek energie: Masáž vedle v rychlejším tempu se záměrem energetizovat, povzbudit

Příjem potravy: Klient by neměl jíst (těžší jídlo) asi 3 hodiny před masáží.

Pokud ano, vynechejte postupy pro masáž břicha a některá jógová protažení

Menstruace: Díky větší citlivosti břišní oblasti by u menstruuující ženy neměla být prováděna přímá masáž břicha, zvláště není-li terapeut dostatečně vyškolen.

Těhotenství: U těhotných žen je třeba zvláštní obezřetnosti. V žádném případě by neměly podstoupit masáž či akupresuru u nevyškoleného terapeuta.

Úvodní rozhovor také poskytuje terapeutovi čas na to, aby podle váhy a výšky klienta zvolil, zda bude například potřebovat nějaké podložky a podobně. Terapeut výrazně menšího nebo opačně většího vzrůstu než klient se bude muset v obou případech vypořádat se specifickými, z dané situace vyplývajícími překážkami. V Thajsku je zcela běžné, že malý terapeut masíruje velmi hřmotného západního turistu bez zjevných obtíží a zdánlivě bez úsilí.

Mnoho masážních kroků poskytuje terapeutovi výhodu pákových sil dovedným uplatněním síly celého těla a fyzikálních zákonů, což mu umožňuje poradit si i s opravdu mohutným klientem. Dokonalé zvládnutí tohoto principu pochopitelně vyžaduje čas a praxi. Jste-li v případě jakéhokoliv obtížnějšího postupu na pochybách, je nejjednodušší jej až do jeho korektního zvládnutí vynechat.

Velmi energická, důrazná *nuad boran* se nejlépe hodí v případě mladších aktivních klientů vykazujících pouze drobnější obtíže, například svalovou únavu či stres.

Přestože je v Thajsku masážní terapie užívána jako jistá forma rehabilitace, měla by tato oblast zůstat vyhrazena profesionálům. Některé z rehabilitačních postupů jsou sice ve druhé části knihy načrtnuty, nicméně přímé studium je v tomto případě nenahraditelné.

Thajská masáž u specifických stavů

V praxi se budete setkávat s celou řadou specifických stavů, které budou ovlivňovat vaši volbu jednotlivých masážních postupů. Každý z klientů si s sebou přináší rozdílné možnosti, respektive omezení, což je pro terapeuta vždy jistou výzvou. Cílem je mít při práci s klientem na paměti ideální formu toho kterého masážního kroku (například protažení) a pokusit se jí dosáhnout. Bude nutné respektovat klientův rozsah pohybu a pozvolna se snažit o jeho rozšíření. Klienti, kteří podstupují masáž pravidelně, obvykle zjišťují, že jejich pohybový rozsah se postupně rozšiřuje a mnohé z jejich bolístek a obtíží se dramaticky zlepšují.

V následujícím výčtu uvádím některé specifické stavy a s nimi související doporučení. Ve všech případech nezapomínejte používat zdravý rozum, klientovy zpětné vazby a metta. Detailní informace k terapeutické masáži najdete ve druhé části knihy. Horké bylinné obklady použité v průběhu masáže obvykle velmi zvýší klientovu flexibilitu a znatelně zmírní následně uvedené symptomy. V mnoha případech to klientovi umožní absolvovat plnou masáž. (Podrobnosti k bylinným obkladům viz kapitola 9.)

Artritida (nebo jiná chronická ztuhlost kloubů): Takový klient bude samozřejmě potřebovat zvláštní opatrnost při většině postupů

klasické masážní sestavy. Nicméně jógová protažení jsou velmi efektivní pro uvolnění kloubů a svalů a pro obtíže tohoto charakteru nohou být skutečně velmi přínosná. Klientova pohybového limitu dosahujte pozvolna, s pomalu rostoucí intenzitou. Nepřetěžujte klouby. Cítí-li klient bolest, okamžitě zmírněte.

Chronická bolest či fibromyalgie: Mnohá z pokročilých protažení z této knihy budou kontraindikována. Protažení provádějte pouze v klientově pohybovém limitu.

Bolest zad, kyčlí a kříže: Zaměřte se na kroky, které zahrnují uvolnění svalů zadní strany stehen a svalu bedrokyčlostehenního. Nepřepínejte klienta a vynechejte pokročilá protažení.

Potíže dolní části gastrointestinálního traktu: Takovýto klient bude mít prospěch ze všech předklonů a zkrutů páteře, které pomáhají uvolňovat plyny a podporují trávení a vylučování. Opatrně s přímou presací břicha.

Potíže horní části gastrointestinálního traktu: Takovýto klient naopak nebude mít přínos z předklonů nebo zkrutů páteře, které by mohly zhoršit překyselení žaludku nebo vředy.

Choroby dýchacího ústrojí: Takový klient může mít vleže pocit sevření nebo zablokování. Můžete ho podložit pomocí polštářků. Proveďte variantu vsedě (viz kapitola 5). Zaměřte se na pročištění hrudníku a břicha.

Menstruace, období po porodu, obezita: Masáž zad provádějte klientovi v pozici na boku, abyste nevyvíjeli tlak na břicho.

Choroby ledvin: Mějte se na pozoru, abyste nestresovali dolní část zad intenzivními protaženími. Nevyvíjejte tlak přímo na ledviny (lokalizované v průběhu třetí energetické dráhy zad).

Sofistikovanější přístup k léčbě specifických stavů spočívá v nalezení energetické dráhy asociované s určitými symptomy a v jejím ošetření. (Více informací o energetických dráhách viz kapitola 6.)

Po masáži

Někdy se i přes nejlepší terapeutův úmysl může stát, že klient či samotný terapeut pociťují energetickou nerovnováhu. Ta bývá často provázena pocitem „jako na jehlách“, hyperaktivitou, nespavostí,

nebo naopak malátností, letargií či vyčerpáním. Příčiny mohou být nejrůznější. Cítí-li klient disbalance, může to být díky nevyrovnané masáži. Pravděpodobně nebyly obé strany těla ošetřeny stejnoměrné. Pocity nerovnováhy ale mohou být způsobeny také emocionálním uvolněním v průběhu masáže, a představují tak vlastně pozitivní pokrok. Mnozí lidé reagují na masáž dramaticky, zvláště nejsou-li na takovýto typ kontaktu zvyklí. Reakce jako svědění, slzy, sexuální vzrušení (včetně erekce u mužů), citové výlevy se stávají a terapeut by na ně měl být připraven. Trpělivost a nadhled vás mohou provést mnoha situacemi. Klient může být často v rozpacích, ale laskavý přístup terapeuta mu umožní cítit se i nadále příjemně.

Cítí-li se v nerovnováze či napětí terapeut, příčinou může být přepínání sil, vyčerpání či nesprávná technika masáže. Techniky thajské masáže využívají fyzikálních principů pro zajištění hladké a snadné masáže. Terapeut by se neměl cítit unavován žádným z pohybů, spíše opačně, on i klient by se měli cítit masážní sestavou osvěženi a relaxováni. U některých postupů je pro jejich hladké provedení samozřejmě potřeba více praxe. Má-li terapeut být jen pochybnosti o některém z kroků, je nejlepší jej vynechat.

Nerovnováha v případě terapeuta ale může být způsobena také podvědomou projekcí. Terapeut pracující s klientem, u něhož dochází k citovým výlevům, si často tyto emoce přebírá na sebe. Tomu je nutno se vyhnout. Terapeut se musí naučit pomoci klientům rozpustit jejich negativní energii, nesmi se na této negativní energii podílet nebo ji na sebe přebírat. Řešením je vědomý záměr terapeuta a kultivace metta. Terapeut vždy musí vizualizovat sebe sama jako předávajícího pozitivní energii a rozpouštějícího negativitu. Postupem času zjistí, že my všichni disponujeme nekonečným zdrojem pozitivní energie, kterou můžeme poskytnout, a vyhne se pokušení padnout za oběť klientovým negativum.

Někdy je tím, kdo potřebuje masáž nejvíc, ten, kdo ji poskytuje. Terapeut by nikdy neměl zanedbávat sám sebe. Za žádných okolností by neměl masírovat, cítí-li se nevyrovnaný či v negativním rozpoložení. Masáž může někdy terapeutovi pomoci „postavit se na nohy“.

Doporučení pro klienty

Thajská masáž vyrovná tok energetickými drahami. Aby byla zachována integrita energetické práce, doporučují thajští terapeuti klientům nespřichovat se a nejíst po dobu dvou hodin od masáže. Obě tyto aktivity negativně zasahují do právě ukončené energetické práce. Mimo výše uvedeného nechejte klienta dělat to, co přirozeně cítí – například ležet nebo spát. Poskytnutí prostoru, kde může klient po masáži zůstat v klidu a pohodlí, zajistí, že nebude muset předčasně vstát.

Doporučení pro terapeuta

Terapeut na sebe v mnoha případech přebírá negativní energii svých klientů, čím si způsobuje imbalance svého vlastního energetického systému. Za účelem vyrovnání přebytku či nedostatku energie jsou doporučení pro terapeuta často v podstatě opačná než pro klienta – sprcha, protažení, jóga a podobně. V každém případě si před započítím další masáže udělejte alespoň třicetiminutovou pauzu, během níž je dobré opustit prostor, kde je masáž poskytována. Mějte též na paměti, že dlouhodobě pracující terapeut potřebuje pravidelné krátké volno na odpočinek a zharmonizování. Meditační ústraní, jóga, přijímání masáže mohou být výbornými způsoby terapeutovy pravidelné práce na sobě samém. Každodenní tai-či, čchi-kung nebo jóga mohou terapeutovi pomoci zachovat si harmonii, připravit se na denní masáž a napravit jakoukoliv energetickou imbalance z průběhu dne. Jedná se o oblast, která může být přímo obohacena silnou, pozitivní spirituální praxí. Spirituální praxe nás může naučit zdravému přístupu k léčbě a cenným prostředkům v péči o sebe samé.



Kapitola 3

Základy thajsko-jógové masáže

Celkový pohled na thajskou masáž

Nyní, když jsou předběžné kroky za námi, se můžeme začít věnovat thajské masáži samotné. V této kapitole si probereme klasickou thajskou masážní sestavu. Je to typ masáže, který budete obecně aplikovat u běžného klienta, tj. u klienta bez nutnosti specifického přístupu. Jakmile zvládnete klasickou sestavu (kapitola 4), můžete postoupit ke kapitole 5, kde jsou probírány varianty a pokročilé postupy, a následně ke druhému dílu knihy, který se zaměřuje na konkrétní postupy a techniky pro klienty se specifickými potížemi.

Když se setkám s klientem, který přichází na thajskou masáž poprvé a neví, co ho čeká, obvykle mu říkám, že thajská masáž je

jako „nechat někoho, aby s vámi prováděl jógová cvičení“. Thajská masáž není, po pravdě řečeno, pouhou masáží, nýbrž integrovanou „lekcí“ jógy. Zkušený terapeut bude klientovi nápomocen v dosažení jógových pozic, jichž by klient sám nedosáhl, a současně bude manipulovat s jeho svaly a šlachami pomocí základních technik pro snadnější relaxaci při podpoře procesu protažení.

Stručně řečeno, thajská masáž sestává napůl z akupresury a napůl z protažení v jógových pozicích a terapeut mezi nimi bude plynule a hladce přecházet.

Klasická sestava se odvíjí takto: Terapeut začíná přípravou klientova těla lehkou manipulací se sém dráhami, obvykle tlakem palců. Tato práce ve většině případů vede k sestavě jemných kloubních mobilizací. Terapeut užívá své tělo k jemným rotacím klientovými končetinami, vedoucím k promazání kloubů a k důkladné přípravě pro následující práci. Když lze přípravu považovat za dostatečnou, terapeut přistoupí ke třetí fázi thajské masáže – jógovým ásánám – které jsou vyvrcholením masážní sestavy. Po ukončení této fáze sestavy terapeut opět relaxuje klienta jemnými pohyby, sloužícími k uvolnění namáhaného svalstva.

Sledováním takovéto sekvence zajistíte, že poskytovaná masáž má své plynutí a rytmus, jež jsou po staletí charakteristickou známkou tohoto unikátního umění. Kromě výše uvedeného si též všimněte čtyř principů thajské masáže, uvedených na této stránce. Každý z těchto principů má své odůvodnění.

Základní techniky

Přestože se uvedený přehled může jevit jako poměrně jasný a jednoduchý, terapeut v průběhu typické thajské masáže užívá spoustu „technik rukou“. Tyto techniky mají různý rozsah síly tlaku a ze strany terapeuta vyžadují precizní zapojení správné tělesné mechaniky. Na následující a několika dalších stránkách jsou probrány jedna po druhé. Abyste přesně porozuměli hantýrce používané později v této knize, zvláště v kapitolách 4 a 5, bude nejlepší seznámit se s těmito základními technikami ještě předtím, než budeme pokračovat dál. Věnujte pozornost zvláště instrukcím,

abyste se naučili principům tělesné mechaniky od samého začátku. Zafixování správných návyků již v počátcích vaší kariéry „thajských terapeutů“ vám umožní praktikovat toto umění i po dlouhý Čas s minimálním nebezpečím poškození sama sebe.

ČTYŘI PRINCIPY THAJSKÉ MASÁŽE

Thajská masáž vždy sleduje následující základní principy:

1. Začínáte vždy na okrajových částech těla a postupujete směrem k centru a poté zpět ke končetinám. Důvod pro tento postup se vysvětluje tokem energie skrze meridiány, ale lze jej pojmout i ve smyslu cirkulace krve a lymfy a podpory drenáže okrajových oblastí těla.

2. Začínáte vždy na spodní Části těla (chodidla) a postupujete směrem k části horní (hlava). Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je přední strana trupu. Důvodem je staré jógové tvrzení o tom, že energie je očišťována tím, jak postupuje vzhůru. Většině čtenářů bude známo učení o čakrách, které je toho jasným příkladem.

3. Vždy nejdříve pracujte na energetických dráhách, poté proveďte mobilizaci kloubů a následně jógová protažení. Toto pravidlo slouží jednoduše k tomu, aby byl masírovaný dostatečně připraven – fyzicky i energeticky – k protahovacím pozicím.

4. Poskytujte vyrovnanou masáž. Postupy použité na jedné straně těla by měly být provedeny i na straně druhé. Pamatujte, že by mělo být masírováno celé tělo, a to i tehdy, když je poskytována jen krátká masáž, aby byla zachována energetická rovnováha těla. Masírujete-li jen chodidla, promasírujte také ruce, aby tělo bylo zharmonizováno. Nebo provádíte--li pouze rychlé uvolnění ramen a krku, promačkejte kvůli vyrovnaní energie současně i několik akupresurních bodů na chodidlech. V důsledku energetické nerovnováhy by klient mohl cítit únavu či neklid (viz kapitola 2).

Tlak dlaněmi



Tlak dlaněmi je tou nejzákladnější technikou thajské masáže. Nejdůležitějším faktorem při korektním provádění techniky je, že musíte umístit své tělesné centrum (pas a kyčle) přímo nad klienta, takže je vaše hmotnost přenášena přímo skrze ramena, lokty a zápěstí.

Vaše paže by měly být nataženy, aby byl zajištěn plynulý tok tělesné váhy. Umístěte dlaně tak, že prsty směřují od sebe ve formě „motýlích dlaní“. Pro vyvinutí tlaku využijte váhu a zemskou přitažlivost, nikoli sílu horní části těla. Vaše dlaně by měly být široce rozevřeny, aby vaše váha mohla být rozložena na co největší plochu. Představte si kočku našlapující po koberci.



Kroužky dlaněmi

Je to lehčí forma doteku než tlak dlaněmi, principy jsou přesto stejné. Vaše dlaně jsou široce rozevřeny a na technice se podílejí i konečky prstů. Použijte prsty a dlaně společně ve formě jemného krouživého pohybu. Kroužky dlaněmi se používají u oblasti, které jsou potenciálně senzitivní, jako jsou břicho a hrudní koš. Při této technice nevyužíváte plnou tělesnou váhu.

Tlak palci



Správně

těla zahrnuje umístění ramen přímo nad rukama. S nataženými lokty a zápěstími tlačte bříšky palců za užití tělesné váhy.

Dolní snímek ukazuje nesprávnou techniku. Všimněte si pokrčení palců a jejich odtažení od dlaně. To nevyhnutelně vede k bolesti, zánětu a eventuálnímu poškození tkáně terapeutových rukou. Všimněte si také, že správná technika vyžaduje, aby palce byly nataženy a drženy blízko dlaní. Tlak je vyvíjen vždy bříšky palců, nikoli jejich konečky.

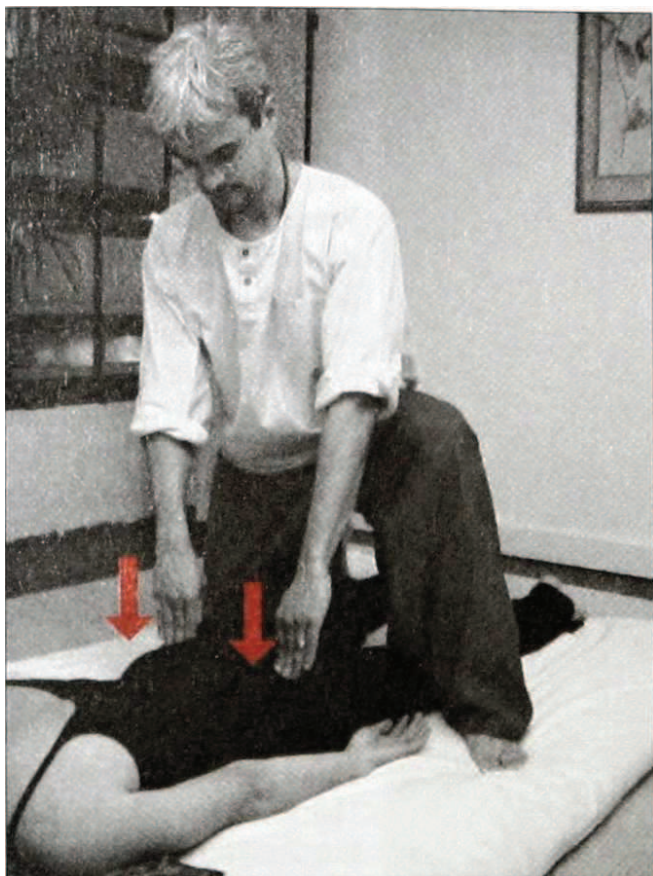
Nejsou to jen fyziologické důvody, pro které by mělo být zachovááno korektní uspořádání těla, nýbrž i důvody energetické. Korektní uspořádání těla zachová nepřerušný tok energie skrze vaše paže a ruce.



Špatně

Základní metoda thajské masáže pro aplikaci akupresury – tlak palci – se používá hlavně na svalech a energetických dráhách. Nikdy nevyvíjejte tlak přímo na kost a buďte vnímaví vůči klientovu prahu bolesti. Tlak palci by měl být silný a stimulující, ale nikoli drtivý.

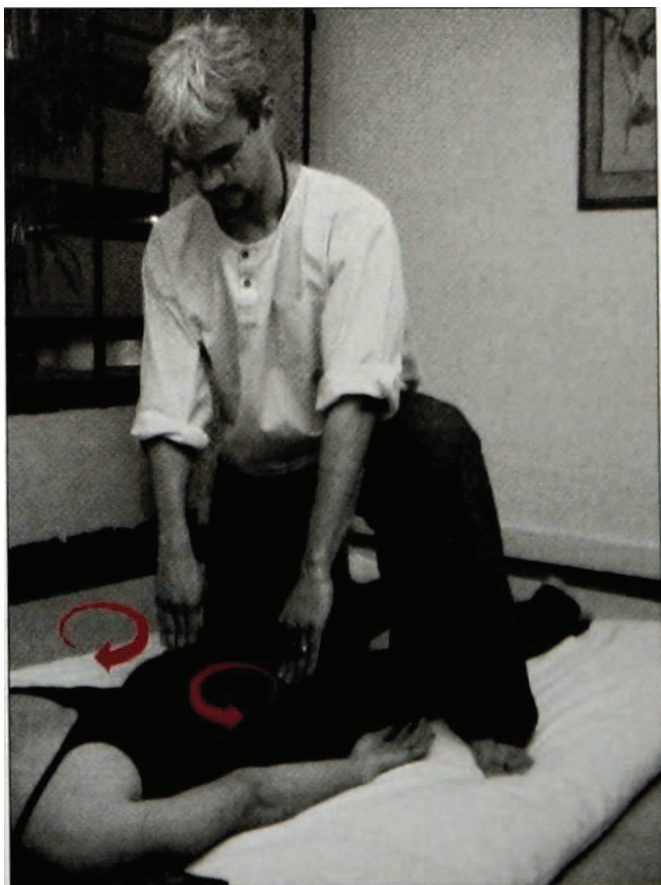
Horní snímek ukazuje korektní tlak palci. Správné uspořádání vašeho vlastního



Tlak prsty

Tlak prsty, neboli „lopatka“, se užívá tehdy, když tlak palci nemá dostatečný vliv nebo když chceme tlačit na velmi tenkou oblast. Tlak prsty se užívá na bedrokyčlostehenním svalu, pod klíčními kostmi a na hýžd'ových svalech. Tlak prsty je lehčí než tlak palci, ale ne tak lehký jako kroužky prsty. Vaše tělo by mělo být v takové pozici, aby byla tato technika přirozená, bez přetěžování zad nebo paží. Vaše váha je i v tomto případě přenášena skrze natažené paže,

zápěstí a prsty. Tato technika využívá pouze tělesnou hmotnost, nikoli sílu paží.

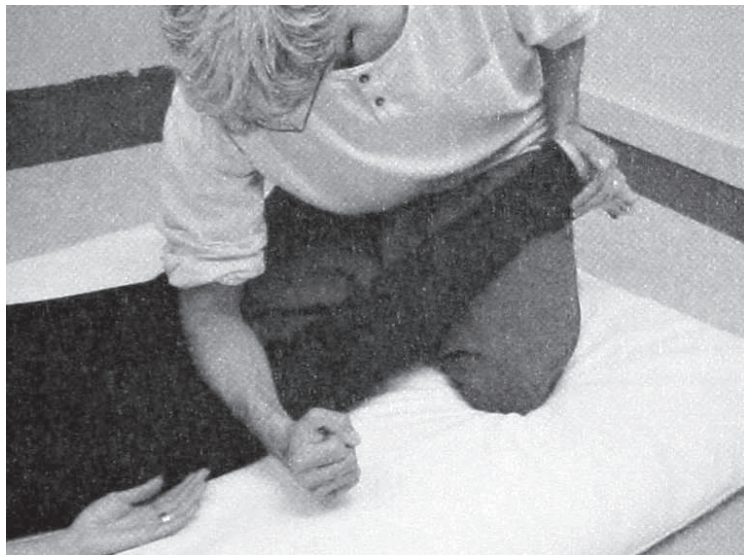


Kroužky prsty

Kroužky prsty se obecně užívají na citlivých oblastech těla, například na spáncích, lebce, křížové a hrud-ní kosti. Tělesná váha je přenášena skrze natažené paže a zápěstí. Vyhněte se ale přílišnému tlaku. Kroužky prsty jsou nejlehčí (co se týče síly tlaku) technikou thajské masáže. Vaše tělo je umístěno tak, že vaše centrum (pas a kyčle) je přímo nad klientem.

Rolování předloktím

Chcete-li aplikovat silnější tlak, než jste schopni vyvinout dlaněmi, je další možností rolování předloktím. Vaše hmotnost je přenášena skrze rameno do pokrčeného lokte. Ujistěte se, že rolování provádíte částí předloktí nejbližší k lokti. Rolováním částí předloktí bližší zápěstí byste přetěžovali loketní kloub. Tato technika se užívá zvláště na zadní straně nohou. Nicméně v případě klientů preferujících silnější tlak ji můžete použít i na jiné oblasti.



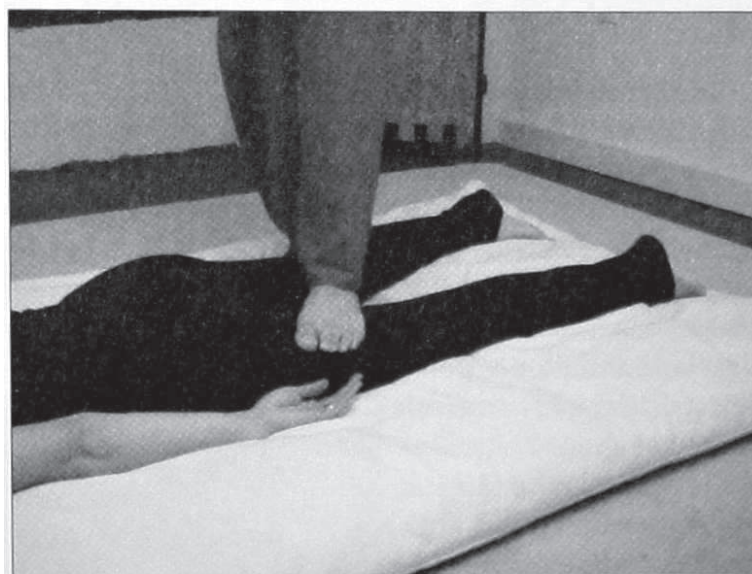
Tlak loktem



Tlak loktem je nejproslulejší technikou thajské masáže. Ostrý hrot dělá z lokte užitečný nástroj pro aplikaci silnějšího tlaku na akupresurní bod s dostatečnou přesností. Loket se obvykle používá na zadní straně stehen, na hýždích a ostatních oblastech s velkými

svalovými skupinami.

Vystříhejte se používání lokte v oblastech, kde by to mohlo způsobit bolest nebo modřiny. Správné uspořádání těla vyžaduje stejné principy jako rolování předloktím. Tentokrát je ovšem tlak aplikován špičkou lokte. Opřete se loktem pro vyvinutí tlaku a pomalu narovnejte paži. Abyste uvolnili tlak, pomalu narovnejte paži. Vždy se ujistěte, že užíváte tělesnou váhu a nepřetěžujete svalstvo horní části těla.



Pokročilé tlaky

Tlak kolenem, chodidlem a patou se užívá jen ve specifických případech. Existuje několik postupů, kdy můžete tyto techniky použít, zatímco sedíte, a tak si zachovat korektní mechaniku pohybu. Tyto postupy je možno aplikovat u většiny klientů. Některé z postupů nicméně vyžadují, abyste nad klientem stáli nebo klečeli. Vzhledem k intenzitě těchto přítlaků jsou tyto techniky vyhrazeny obvykle pro mohutné, svalnaté klienty, které již znáte a víte, že preferují silný tlak.

Tlak chodidlem je detailněji rozebrán v kapitole 5, kde je předvedena chůze po zádech. Zvláště zde byste měli pamatovat na bezpečnost a vyloučit ztrátu rovnováhy a uklouznutí. Pomozte si opíráním o opěradlo židle či přidržováním se provazu připevněného ke stropu.

„Thajská pěst“

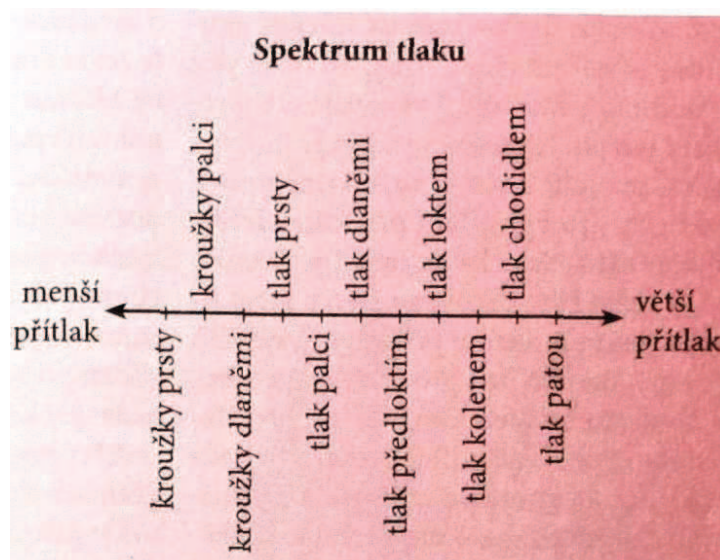


„Thajská pěst“ je užívána k podpoření cirkulace a je výbornou „zklidňující“ technikou pro unavené svaly. Volně sevřete ruku v pěst a články sevřených prstů poklepejte požadované svaly. Pěst by měla zůstat volná, což způsobí měkký klepavý zvuk.

„Thajské sekání“

„Thajské sekání“ je další uklidňující technikou pro namáhané svaly. Technika se zdá být jednoduchá, ale je obtížné ji provést správně. Rozevřete do široka prsty, konečky prstů přitlačte k sobě, zbývající plochy dlaní nechejte uvolněné. Dlaně se lehce dotýkají. Pohybujte pouze zápěstím, lokty směřují ven a nehýbou se. Rychle, ale jemně sekněte klienta malíky a nechejte ostatní prsty dopadnout na místo. Zvuk vytvořený společným seknutím prstů je odrážen dlaní a bude znít jako klapání. S postupující praxí bude zvuk poměrně silný, ale klient se přesto nebude cítit otřesený. Postupujte přes svalovou skupinu, abyste ji zrelaxovali.





Práh bolesti

Přestože je thajská masáž hlubokou formou terapie, základní techniky uvedené na předchozích stránkách zaujímají široký rozsah tlaku a veškerá masáž nemusí být hluboká. Obecně se dá říct, že Thajci preferují hluboký silný přítlak a výrazná protažení. Často se zdá, že se drží stanoviska „čím bolestivější, tím lepší“. Je zřejmé, že tato zvláštní strategie si mezi západními klienty mnoho příznivců nezíská.

Postupem času se naučíte vnímat klientovy potřeby svými rukama a přirozeně dojdete k odpovídající míře tlaku pro každého jednotlivce. Důležitou věcí je být si vědom klientova prahu bolesti. Požaduje-li klient pouze relaxaci, snažte se prahu bolesti vyhnout a užívejte méně silné techniky. Je-li ovšem klient nakloněn jisté „výzvě“, můžete jít až k jeho prahu bolesti či dokonce mírně za něj. Kontrolovaná silná práce otevře klientovy svaly, podpoří energetický tok a v průběhu času rozvine pružnost.

Sén dráhy v klasické sestavě

Koncept neviditelné energie kolující lidským tělem je běžný v praxi většiny asijských medicínských tradic. Zde na Západě je nejznámější model užívaný v čínské tradiční medicíně. Jak už bylo zmiňováno v kapitole 1, thajské energetické dráhy – thajsky sén –

jsou ve skutečnosti mnohem bližší jógovému a ájurvédskému systému drah zvaných nádí. Thajská tradice uvádí existenci 72 000 sěn drah (některé prameny vyčísľují jejich počet na 2700). Tato čísla nicméně nelze brát doslova. Toto číslo je tradiční buddhistický způsob, jak naznačit nekonečnou existenci něčeho. Důležité je, že každá buňka v těle je spojena s každou další skrze nekonečné pletivo energie. Energie, o které se zde hovoří, je známa jako prána (v sanskrtu), čchi (čínsky) nebo palang sak (thajsky). Pránická síť prostupuje tělem každé živé bytosti a vibruje v reakci na fyziologické, psychologické a spirituální prožitky. Tato energie ovšem také emanuje mimo tělo, vytvářejíc okolo něho elektromagnetické pole známé jako aura neboli „pránický obal“.

Nikdo není schopen vyjmenovat a znázornit dráhy energetického oběhu. Ve školách thajské masáže se běžně vyučuje a užívá k léčbě celého těla deset hlavních sěn drah. Těchto deset drah je nejvýznamnějších, jsou jakýmsi „hlavními tepnami“ energie v těle, ze kterých se větví ostatní energetické dráhy.

Ilustrace na dalších stránkách znázorňují průběh jednotlivých úseků drah konkrétními částmi těla. (To, jakým způsobem jednotlivé úseky drah zapadají do klasické masážní sestavy, je detailně probíráno v kapitole 4.) Na následujících ilustracích si můžete všimnout červených bodů podél jednotlivých drah – jsou to důležité akupresurní body každé z drah. To bude více probíráno v kapitole 7 věnované akupresurní terapii. Nicméně uvádím je již nyní, neboť se mohou stát cennými orientačními body pro vyhledání příslušné dráhy.

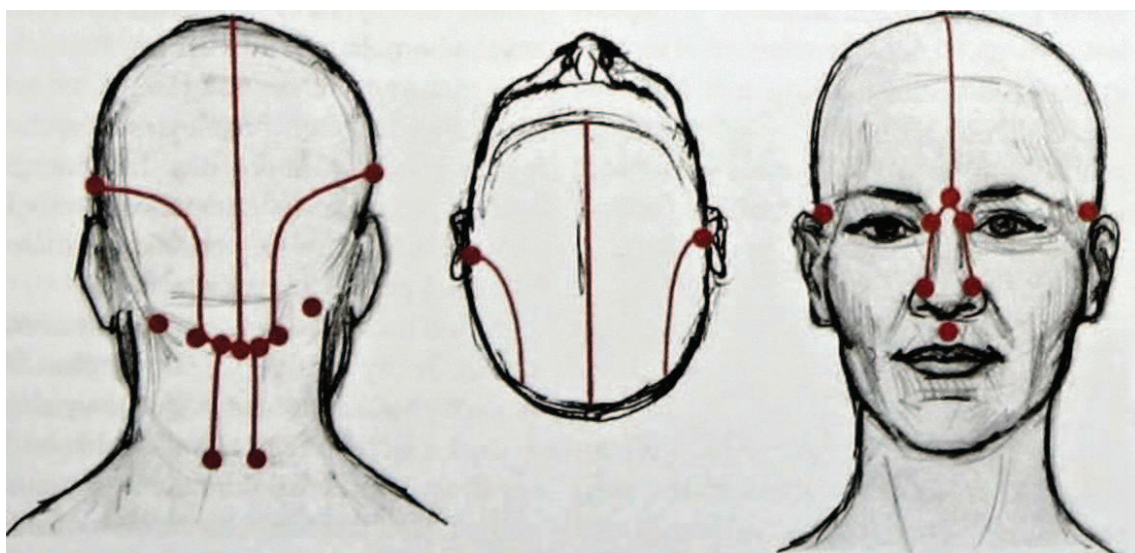
V kontextu klasické sestavy by s těmito body mělo být pracováno jako s kterýmkoliv jiným bodem v průběhu dráhy. Při postupu dráhou bod prostě projděte palci.

V kontextu terapeutické masáže, představené ve druhé části knihy, ovšem tyto body využijete ke stimulaci energie v příslušných částech těla za účelem terapie Širokého spektra poruch a chorob. Povšimněte si také, že na následujících ilustracích je též použita obecně užívaná metoda označení drah. Zkratky „v“ a „z“ představují vnitřní a zevní dráhu. Například z1 tak představuje zevní dráhu č. 1.

Můžete zaznamenat, že existuje z1 na nohách i pažích, přičemž se nejedná o stejnou dráhu. Zkratky v tomto případě jednoduše označují 1. zevní dráhu nohou, respektive paže. Termíny z1, z2, z3 atd. jsou užívány dále v knize jakožto zkratky pro označení jednotlivých částí drah, tak jak je s nimi pracováno během klasické masážní sestavy v kapitole 4.

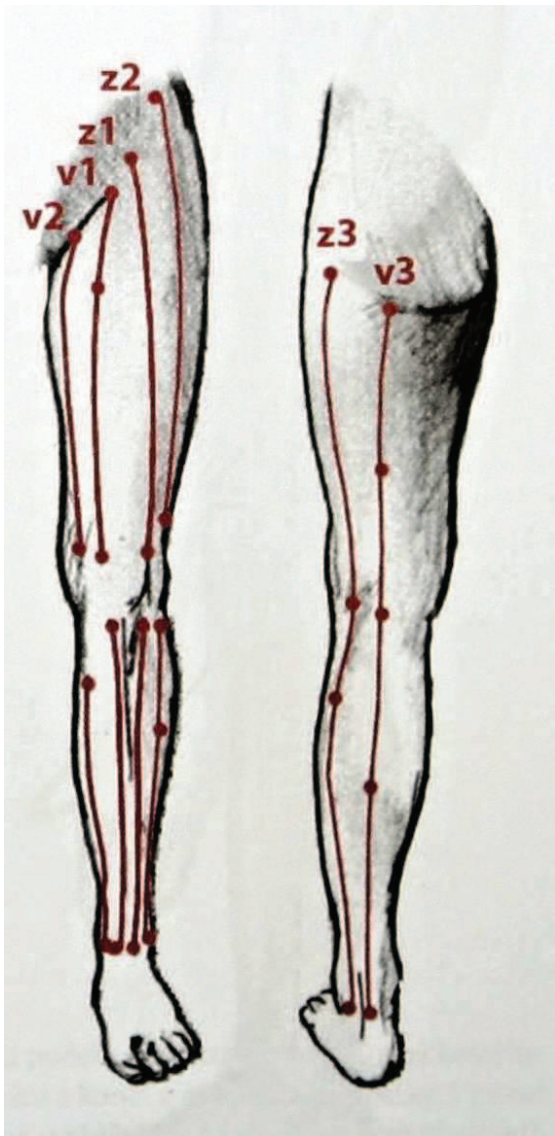
Přestože anatomie ve výukových programech tradiční masáže v Thajsku obvykle nehraje příliš velkou roli, za účelem precizního a výstižného sdělení informací jsou v knize použity některé základní anatomické termíny. Pro více informací viz ilustrace na konci knihy.

Úseky drah na hlavě a krku



Od sedmého krčního obratle k bazi lebky stoupají podél páteře dvě linie. Ty se větví na tři linie, z nichž dvě obkrouží hlavu 5-7 centimetrů kolem uší a končí na spáncích. Třetí z nich sleduje středovou linii hlavy od baze lebky přes vrchol až po „třetí oko“ mezi obočími. Zde se znovu větví na dvě linie, sestupující podél nosu k nosním dírkám, kde končí.

Úseky drah na dolních končetinách



Na přední straně nohy běží první vnitřní linie nohy (v1) od přední strany kotníku podél středové strany holenní kosti, skrze středovou část kolena, podél středové strany stehenní kosti a končí v tříslu. Druhá vnitřní linie nohy (v2) začíná nad vnitřním kotníkem, běží podél vnitřní strany lýtka a stehna a končí opět v tříslu. Třetí vnitřní linie nohy (v3) běží podél zadní strany nohy od Achillovy Šlachy přes zadní stranu lýtka a stehna a končí v oblasti vrcholu stehenní kosti.

Na vnější straně nohy běží první zevní linie nohy (z1) od vrcholu kotníku přes zevní stranu kolena, podél zevní strany stehenní kosti a končí v oblasti ohybače kyčle. Druhá

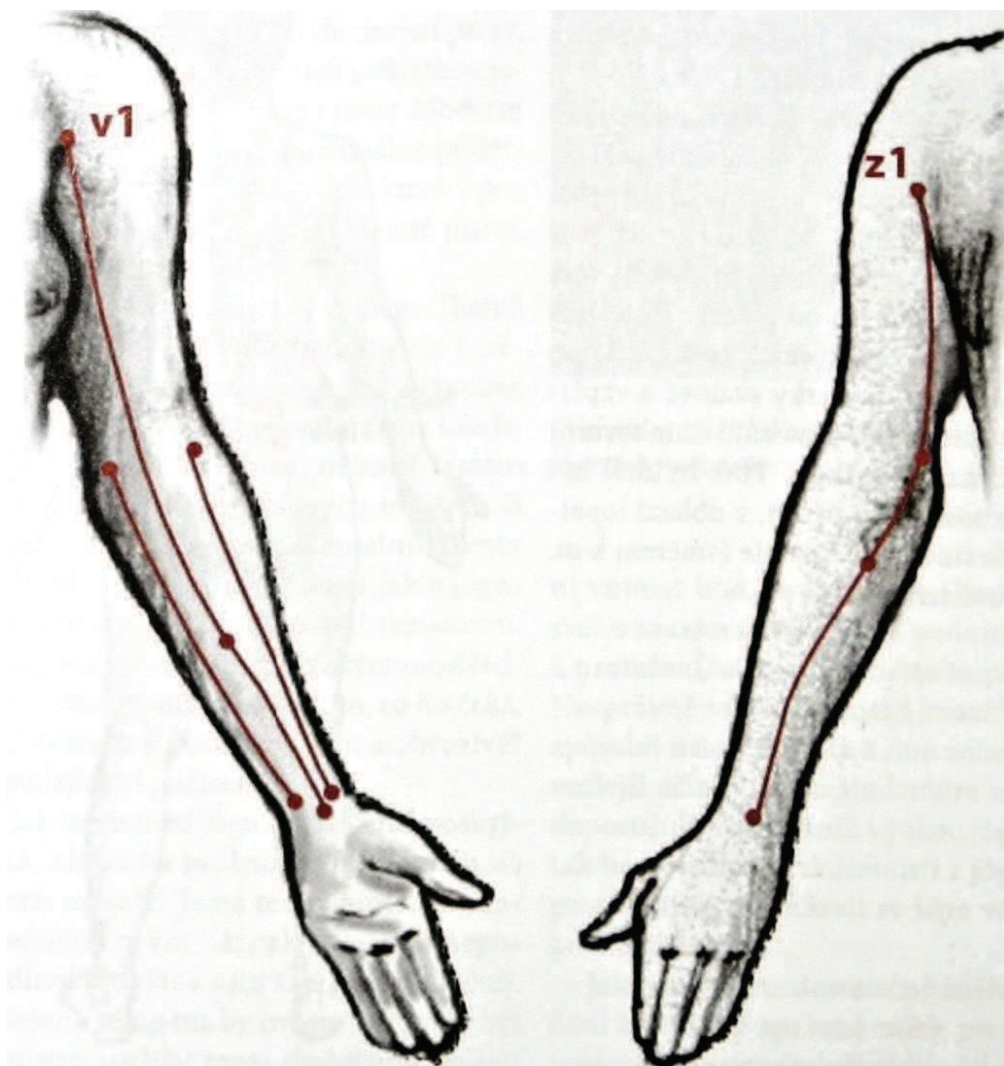
zevní linie nohy (z2) začíná nad zevním kotníkem, běží podél zevní strany lýtka, napínače povázky stehenní a končí u hlavice stehenní kosti. Třetí zevní linie (z3) nohy začíná mezi kotníkem a Achillovou šlachou, běží podél venkovní strany lýtka, podél boční strany dvouhlavého svalu stehenního a končí u hlavice stehenní kosti.

Všimněte si, že s výjimkou v3 a z3 všechny dráhy přeskakují koleno. Věří se, že dráhy probíhají skrze vlastní kloub, tudíž zde s nimi není přímo pracováno. Protože zezadu kolena není žádná kost, v3 a z3 mohou být propracovány i přes kloub.

Rozdílné pohledy na dolní končetiny jsou prezentovány na této a následující straně, aby vám poskytly co možná nejlepší pochopení průběhu uvedených drah.

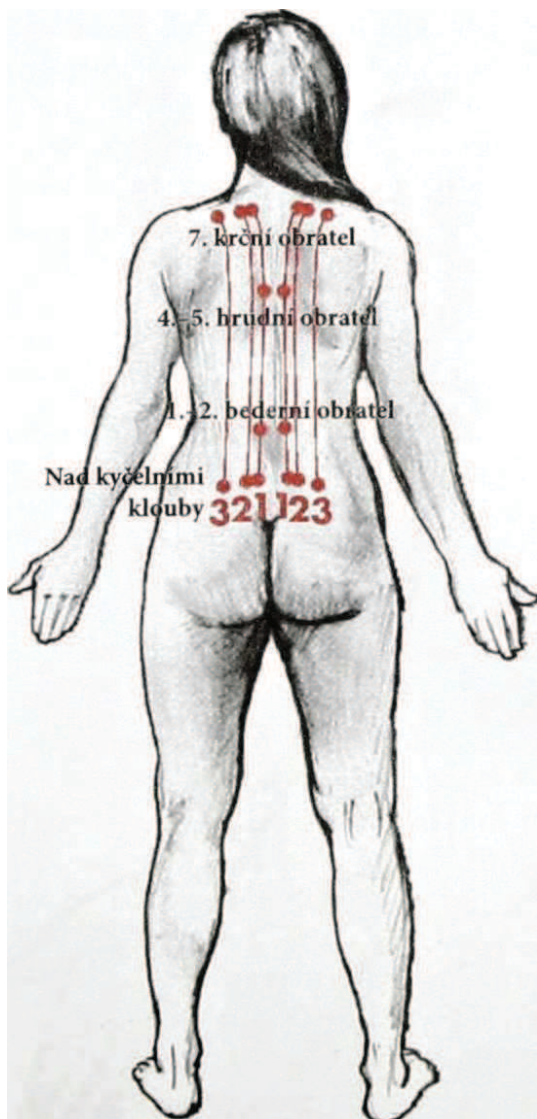


Úseky drah na pažích



Zevní linie paže (z1) začíná u zápěstí a běží podél zadní strany paže – mezi kostí loketní a vřetenní, podél střední strany kosti pažní a končí v nadpažku u lopatky. Vnitřní linie (v1) běží podél přední strany paže. Začíná u zápěstí, pokračuje středem předloktí, skrze loket, podél středu pažní kosti z přední strany a končí v podpaží. Dvě větve této dráhy začínají u zápěstí a běží podél střední strany kosti loketní, respektive vřetenní, a končí v lokti.

Úseky drah na zadní straně trupu



První linie zad běží od křížokyčelního skloubení přímo podél páteře až k sedmému krčnímu obratli. Tlačte mezi jednotlivé obratle, zvláště v oblasti L1-L2 a T4-T5. Tlak by měl být vyvíjen směrem do středu (tj. směrem k páteři). Druhá linie běží od vrcholu kyčelní kosti asi 1,25 centimetru od první dráhy. Tato dráha běží podél svalů na každé straně páteře. Přítlak by měl být vyvíjen směrem od páteře. Třetí linie začíná u hřebenu kyčelní kosti, běží po straně bederní povázky svalové a vzpřimovačů páteře (m. iliocostalis lumborum) a končí nad lopatkou. Tlak by měl být vyvíjen směrem k páteři, v oblasti lopatky tlačte směrem od páteře (směrem k m. rhomboideus).

Jóga a dýchání

Jóga je součástí thajské masáže již od prvopočátku. Přestože se v Indii umění jógy rozvinulo v individuální duchovní praxi, v Thajsku se s ní z valné části setkáváme jakožto s kolektivní léčebnou praxí. Moderní Thajsko nemá tradici individuálně praktikované jógy (s výjimkou škol, které v poslední době přišly z Indie, hlavně proto, aby splnily požadavky turistů).

Faktem nicméně je, že spousta Thajců pravděpodobně bude seznámena s některými základními jógovými principy. Spousta z nich je také obeznámena s technikami thajské masáže, neboť s těmito

metodami vyrůstali ve svých městech či vesnicích. Pro některé západní klienty je vhodné krátké seznámení jak s jógovými principy, tak s masáží samotnou. Komunikace je vašim důležitým prostředkem. Obeznamte klienta s tím, co ho čeká, než začnete s pokročilejšími a „hroživé“ vypadajícími pozicemi.

Jak intenzivní jógové „cvičení“ poskytnete, závisí na možnostech klienta a na cílech masáže. Je na terapeutovi, aby zaznamenal první náznak bolesti či nepohodlného tlaku a tuto skutečnost změnil. Zkušený terapeut by ovšem také měl být schopen rozlišit mezi skutečnou bolestí signalizující nebezpečí a prospěšným pocitem vycházejícím z protahovaných svalů.

Praktik thajské masáže musí usilovně pracovat na rozvinutí schopnosti „naslouchat svými rukama“. Thajská masáž je dialogem s klientovým tělem a zkušený terapeut je schopen poznat patřičnou sílu tlaku. Rozvoj takovéto senzitivity vyžaduje dlouhý čas, a dokud se tak nestane, je pro maséra nejlépe držet se zpět.

Když začnete, věnujte pozornost především pocitu, který máte z klientových končetin při jejich protažení. Věnujete-li tomu skutečně plnou pozornost, budete schopni vnímat bod, ve kterém svaly dosáhly svého maxima. Měli byste podnítit svaly k protažení, ale neměli byste to přehnat. Nesprávně vedená thajská masáž může způsobit natažení svalů a jiné nebezpečné vedlejší účinky. Svým studentům neustále doporučuji, aby si prošli výukou jógy, měli tak bezprostřední zkušenosti s jógovými protaženími a dokázali se lépe vcítit do pocitů klienta.



Dýchání je zvláště důležité během intenzivních jógových protažení

Jakmile budete dostatečně zběhlí v určení klientovy správné míry protažení, můžete mu asistovat při získání flexibility a kloubní pohyblivosti dosahováním většího a většího protažení. Při tomto postupu je důležitým mechanismem správné dýchání. Jako v kterékoliv jiné jógové lekci má i v thajské masáži dýchání zcela zásadní význam. Dýchání je

velmi užitečnou pomůckou pro svalové uvolnění. Při protahování je pro klienta vždy přínosnější, je-li schopen dýchat hluboce do břicha, spíše než zadržovat dech (což bude pravděpodobně jeho reakce). Hluboké dýchání uvolňuje dolní část břicha, bedrokyčlostehenní svaly, dolní část zad a bránici. Významně také redukuje napětí v celém těle. Hluboký výdech též napomáhá detoxikaci masáží podpořené uvolněním stagnující energie, plynů a ostatních odpadních látek.

Pro klienta není vždy jednoduché pamatovat na dýchání, zvláště u protažení většího rozsahu. Pracujte společně s klientem. Začněte vysvětlením přínosu hlubokého dýchání a poté mu pomáhejte uvědomovat si vlastní dýchání v průběhu masáže.

Během masáže se soustřeďte na rytmus klientova dechu a přizpůsobte mu svůj rytmus. Protažení prohlubujte při klientově výdechu a mírně uvolňujte při nádechu. Rytmus určuje klient. Vaším úkolem je být s ním v souladu. Brzy, pokud máte dostatečné štěstí, zjistíte, že se pohybujete a dýcháte v harmonii s klientovým dýcháním zcela automaticky. Uvědomíte-li si tento prožitek graciézního „tance“ s druhým člověkem, porozumíte, proč se tomuto umění říká „pohybová meditace“.

Rytmus thajské masáže

Studium thajské masáže se může zpočátku jevit jako rutinní memorování. Ovšem sekvence, tak jak je prezentována v této knize a v mnoha thajských masážních školách, je vyzkoušený a ověřený systém, který byl zdokonalován po staletí. Jednotlivé postupy jsou takto seřazeny nikoliv z něčího rozmaru, ale protože tak, jak jsou seřazeny, spolu vzájemně „spolupracují“. Protažení je často následováno protiprotahováním, které má za účel uvolnění předtím zapojených svalů. Pro takovéto seřazení jednotlivých postupů obvykle existují i energetické důvody. Po přečtení kapitoly 6 a bližším obeznámení se s energetickými dráhami sami poznáte, proč jsou jednotlivé kroky ***seřazeny tak, jak jsou***.

Učit se masáž tak, jak je zde prezentována, je podstatné i proto, že je nutné dosáhnout plynulosti pro zajištění pravidelného rytmu

(jakéhosi plynutí, toku), což přináší klientovi pocit hlubšího uvolnění. Kroky přecházejí hladce jeden ve druhý, a jak si je terapeut dobře osvojí, zjistí, že se spojují do jedolité sestavy (podobně jako tanec či tai-či), která je pro něj hluboce uspokojivá. A jak jsou maséři ve známých thajských masážních salonech schopni masírovat jednoho klienta za druhým po celých osm hodin? Je to tím, že jejich práce samotná reguluje jejich energii, rozvádí ji po těle tak, jak to žádná práce u psacího stolu nikdy nedokáže.

Někteří klienti vyhledávají thajskou masáž pro relaxaci, kterou jim může poskytnout. Jiní preferují výrazná protažení, jež jim dodávají energii. Oba typy klientů se mohou těšit z thajské masáže, protože je to variabilní umění. Stejná masáž může posloužit k uvolnění nebo povzbuzení klienta v závislosti na rychlosti, délce a intenzitě sestavy. Povzbuzující masáž by měla být kratší, rychlejší, s důsledným přitlakem. Jižní styl masáže klade důraz na rychlé, silné protahovací pozice. Uvolňující masáž by měla být pomalejší a bližší severnímu stylu – delší a jemnější.

V každém případě je záměr terapeuta to, co předurčuje klientův prožitek. Mysl je mocnou silou vedoucí energii. Pokud terapeut udrží mentální koncentraci, dokáže klientovi předat uvolňující vibrace i energii a dodat mu sílu.

Mechanika těla

Jednou z největších nástrah, kterým masér může čelit, je nesprávná tělesná mechanika. V Thajsku je obvyklé, že i drobná masérka je schopná, zdánlivě bez úsilí, masírovat mohutného turistu. Za korektní tělesné mechaniky je terapeut schopen poskytnout efektivní masáž někomu té měř dvojnásobné velikosti nebo váhy bez pocitu únavy či vyčerpání. Při nesprávné mechanice těla se ovšem masér vystavuje nebezpečí zranění sebe či klienta.

Bolesti zad, poškození z opakovaného přetěžování, bolesti kloubů a ostatní zranění, jež souží mnohé západní maséry, obvykle nejsou problémem pro thajské maséry, kteří užívají korektní tělesnou mechaniku. Důležité principy tělesné mechaniky jsou probírány v průběhu kapitoly 4, nicméně můžeme si je zde krátce zrekapitulovat:

1. Udržujte vždy rovná záda.
2. Vaše síla vychází z nohou a boků, nikoli z paží či zad.
3. Tělesnou hmotnost přenášejte skrze natažené lokty, zápěstí a prsty.
4. Potřebujete-li zvýšit účinek, přeneste své těžiště nad klienta. Pochopením a užitím těžiště, opěrných bodů a ostatních fyzikálních principů poskytne terapeut efektivní masáž a současně tak ochrání své zdraví.

Časový rozsah

V Thajsku trvá klasická masáž jednu a půl hodiny. V mnoha masážních salonech je to minimum času a klienti často žádají masáž trvající tři i více hodin.

Lidé ze Západu, zvyklí platit za půlhodinovou nebo maximálně hodinovou masáž, budou zřejmě zpočátku potřebovat určité objasnění. Jakmile ale obdrží svoji první thajskou masáž, poznají sami, že tento rozsah je opravdu dobrým minimem, ponechávajícím terapeutovi dostatek prostoru pro efektivní zpracování celého těla.

Moji studenti obvykle reagují na skutečnost, že mají poskytovat devadesátiminutovou masáž, s obavami, jak tento čas zaplní. Brzy jsou ale překvapeni, že při masírování čas doslova letí. Zvláště když se učí sestavu, někdy zjišťují, že přímo pospíchají, aby ji stihli ve stanoveném čase.

Následují některá časová doporučení ohledně masáže.

Tříhodinová masáž: Je vhodná pro velmi stresované či letargické jedince nebo pro ty, kteří vyžadují důležitější terapii. Neměla by být poskytována nezkušeným terapeutem, aby se vyhnul vyčerpání. Proved'te všechny kroky uvedené v kapitole 4 a 5, včetně bylinných obkladů.

Dvouhodinová masáž: Je vhodná pro stresované, vyčerpané či nemocné klienty. Proved'te všechny kroky uvedené v kapitolách 4 a 5 nebo proved'te devadesátiminutovou klasickou sestavu doplněnou bylinnými obklady.

Devadesátiminutová masáž: Tato klasická sestava představuje minimální délku masáže ve většině thajských masážních salonů a je též dobrou základní masážní sestavou. Proved'te všechny kroky

uvedené v kapitole 4. Pokud to čas umožní, proveďte postupy a variace zmíněné v kapitole 5. Je dobré strávit 50 minut na přední straně těla, 30 minut na zadní straně těla a skončit 10 minutami na krku a hlavě.

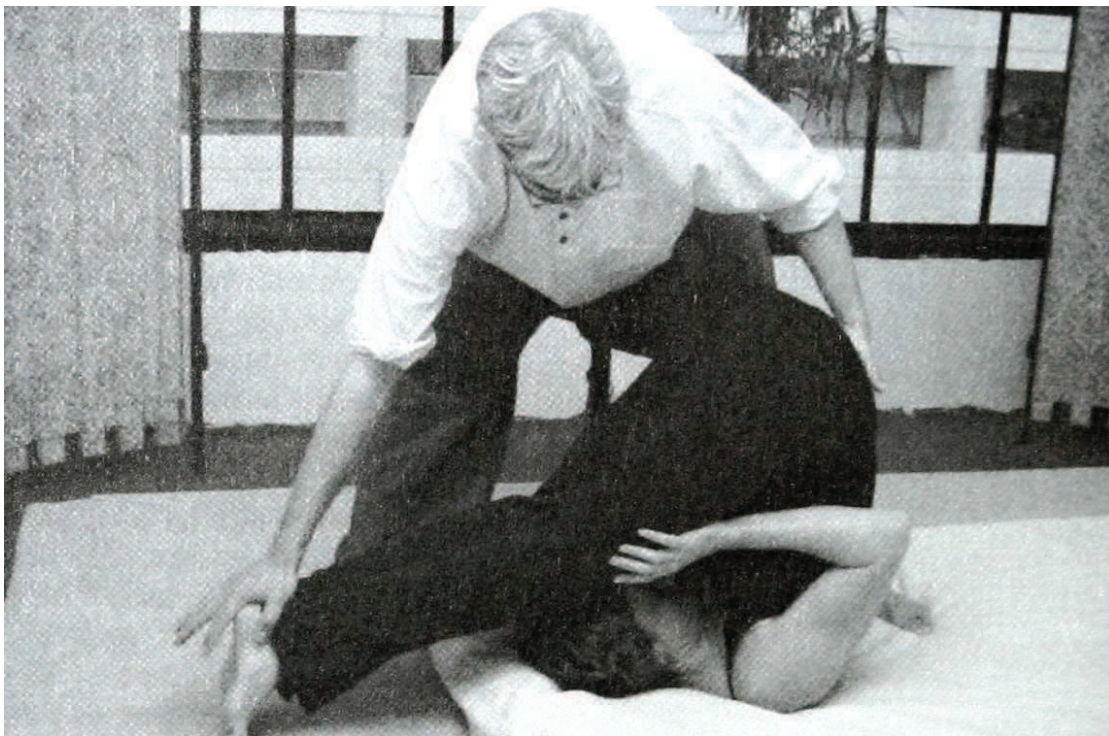
Hodinová masáž: Jedná se o zkušebnědemonstrační masáž. Proveďte všechny kroky z masážní sestavy (kapitola 4), vynechejte buď pokročilá protažení, nebo práci na dráhách.

Půlhodinová masáž: Je ideální pro masáž v sedu. Masírujte hlavu, ramena, chodidla a ruce. Použijte varianty v sedu uvedené v kapitole 5. Nezapomeňte zpracovat akupresurní body na okrajových částech těla, abyste zharmonizovali energii v celém těle.

Frekvence masáže

Za normálních okolností by běžný klient hledající uvolnění a osvěžení nemel absolvovat více než dvě masáže za týden. Přesto je denní masáž zcela pořádku pro krátkodobé uvolnění ve zvláště stresujícím období. V případě terapeutické masáže by klient měl být masírován s ohledem na potíže. S akutními stavy by mělo být pracováno denně, dokud se stav nezlepší. S chronickými stavy jednou, maximálně dvakrát za týden.

Důvodem pro uvedená doporučení je to, že i masáže může být příliš. U klientů, kteří po dlouhou dobu absolvují skutečně hlubokou, silnou masáž, může dojít k vyčerpání energie, bez ohledu na to, jak dobrý je jejich masér.



Kapitola 4

Klasická thajská masážní sestava

Tato kapitola vás detailně provede 108 kroky klasické thajské masážní sestavy. Zde uvedená sestava je charakteristická pro severní linii, ale podobnou masáž vám může provést kterýkoliv thajský masér kdekoliv Thajsku.

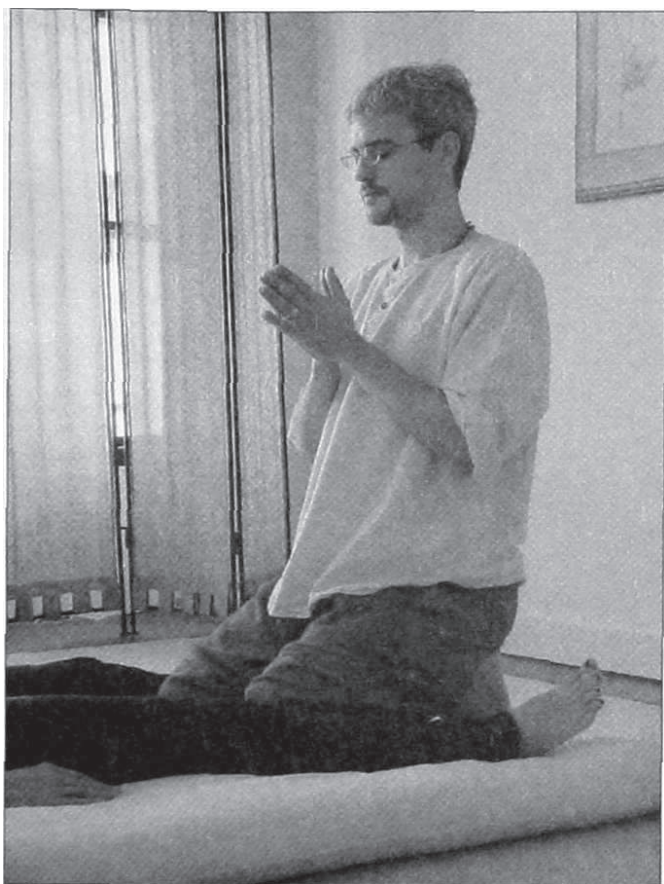
Kroky v této kapitole jsou navrženy a seřazeny podle specifického pořádku, založeného na principech fungování energie v lidském těle. Jižní styl uvádí jednotlivé kroky v poněkud jiném pořadí, nicméně obě linie mají pro to svá zdůvodnění a jejich rozhodnutí není libovolné.

Je proto mimořádně důležité následovat jednotlivé kroky tak, jak jsou v této knize uvedeny. Jakmile se obeznámíte s energetickými principy za klasickou sestavou, můžete experimentovat se záměnou jednotlivých kroků. Tato praxe by však měla být vyhrazena pokročilým masérům.

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, klasická sestava je určena k tomu, aby poskytla harmonizující a povzbuzující prožitek většině vašich klientů. Vždy se ujistěte, že pracujete v rámci možností každého jednotlivého klienta, a ctěte jeho limity a potřeby.

Poslední poznámka: Pročtěte pozorně předchozí kapitoly předtím, než postoupíte dále, protože mnohé body týkající se bezpečnosti a tělesné mechaniky, stejně jako teoretických konceptů, jsou uvedeny právě tam.

1. Zahajovací modlitba



Každý „tradiční“ thajský masér začíná modlitbou k Otci doktoru Shivagovi se žádostí o to, aby léčivé síly univerza skrze jeho ruce pomohly klientovi.

Tento moment ztišení je také pro vás možností usadit se ve svém centru, zanechat za sebou náročný den a co nejlépe sladit svůj záměr s potřebami klienta. Využijte tento moment uzemnění sebe sama předtím, než se dotknete klienta a napojíte se na jeho energetický systém. Vaše masáž bude mnohem účinnější a pro toho, koho se dotýkáte, přínosnější,

zklidníte-li svou mysl, prohloubíte-li dýchání a kultivujete-li metta (pro více detailů o spiritualitě thajské masáže viz kapitola 1).

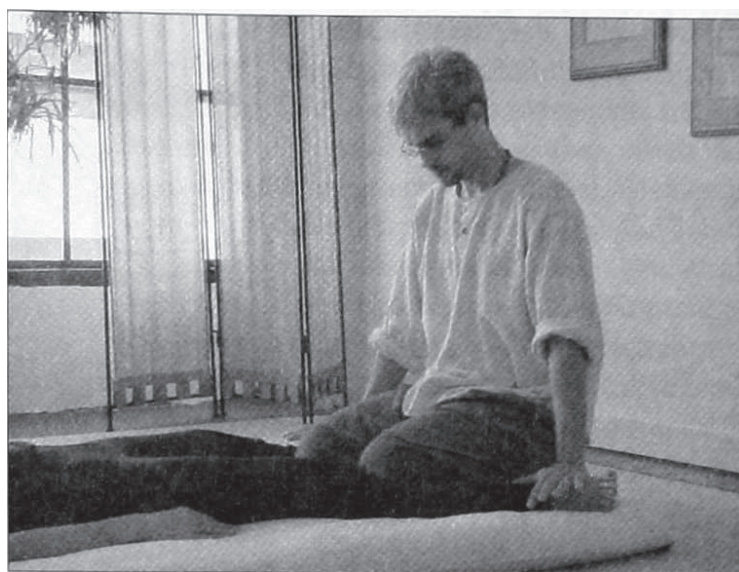
JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



V průběhu této kapitoly bude poukázáno na paralely mezi thajskou masáží a jógou. Upozornujeme čtenáře, že části věnované józe nejsou zamýšleny jako její obsáhlý výklad. Svým studentům vřele doporučuji, aby se

zúčastnili nějakého jógového výcviku, zvláště je-li jeho součástí i zaměření na precizní anatomické principy. Úmyslem knihy není úvod do jógových pozic a pokusy o dosažení některých z nich by bez odborného vedení mohly vést ke zranění. Nabízím zde jógové souvztažnosti pouze pro srovnání těm, kdo jsou s ní dobře obeznámeni, a ty, kteří se chtějí dovědět více, odkazují na kompetentního učitele.

Zahajovací pozice klienta je v józe známa jako savasana (psaný název pozic je uveden podle autora – pozn. překl.). Pozice se užívá k relaxaci a vnitřní reflexi. Umístěte paže klienta po obou stranách těla, dlaně směřují vzhůru. Dolní končetiny upravte tak, aby svíraly úhel 30° až 45° a chodidla byla přirozeně rozevřena. Ramena by měla být v rovině a ležet na podložce. Klient by měl dýchat přirozeně, do břicha, a nechat své zádové svaly uvolnit se směrem k podlaze.



Nohy a chodidla

2. Tlak „chůzí“

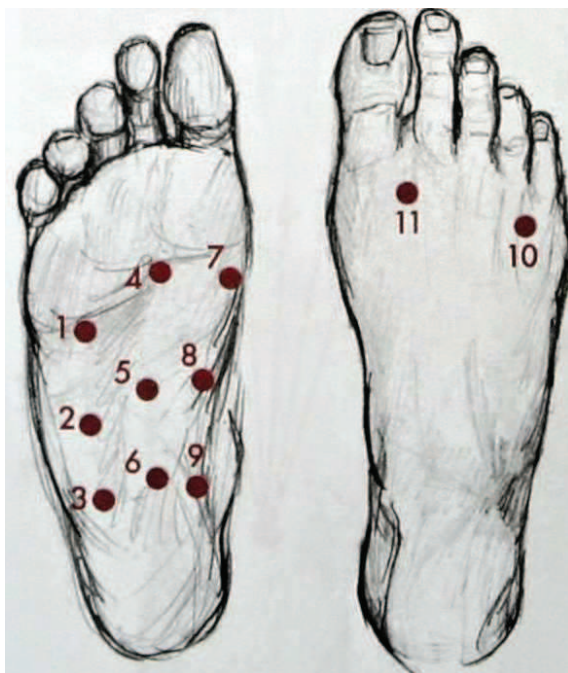
dlaněmi Severní styl thajské masáže začíná dolní částí těla a pokračuje směrem vzhůru. Důvodem je koncept, který říká, že energie je očišťována tím, jak postupuje tělem směrem vzhůru (pro více detailů viz kapitola 3). Náš první kontakt s klientem je tudíž na chodidlech.

V tomto kroku udržujte své ruce uvolněné – jako velké kočičí tlapky – a stejnoměrně skrze ně rozložte váhu. Udržujte zápěstí přímo pod rameny a paže úplně natažené. Kývejte se ze strany na stranu přenášením tělesné hmotnosti. Postupujte dlaněmi přes klientova chodidla od prstů k patě. Několikrát opakujte.

3. *Přítlak palci na chodidlech*

Na plosce každého chodidla je šest důležitých akupresurních bodů (1-6) a další tři podél oblouku plosky (7-9). Začněte u bodů bližších vnějšímu okraji a od palců k patě. Pevným tlakem palci projděte všech devět bodů, každý několikrát stlačte. Můžete projít obě chodidla současně, nebo jedno po druhém, pokud je to pro vás snazší.

Následně otočte chodidla tak, abyste mohli stlačit body na nártěch. Umístěte palec mezi klouby čtvrtého a pátého prstu. Zde by se měl nacházet poměrně citlivý bod (10), který vysílá mírné zabrnění či vibraci přes celé chodidlo. Druhý bod (11) je na tom samém místě, jen mezi palcem a druhým prstem. Každý z bodů několikrát stlačte.

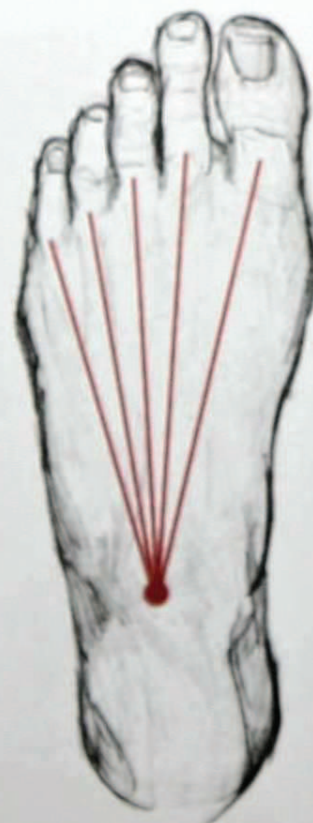


Všimněte si, že zatímco ploska a oblouk chodidla snesou poměrně silný tlak, na nártní straně nepotřebujete přílišnou sílu, neboť body zde jsou velmi citlivé. Zakouší-li klient bolest při tlaku palci, stejně dobře poslouží malé kroužky palci místo tlaku.

4. kroužení palci přes chodidlo

Začnete pravým chodidlem klienta (levým v případě ženy), provedte kroužky palci přes plosku chodidla, sledujte při tom linii od každého prstu k patě. Můžete to provést u jednoho prstu či současně u dvou. Použijte pomocí palců body na prstech, jak je znázorněno na obrázku vpravo.

Potom sledujte kroužením prstů šlachy extensor digitorum od bodu přímo před kotníkem (viz červená tečka na fotografu dole) ke každému prstu. Postupujte od malíku k palci, pokaždé zakončete prokroužením kloubů palci



5. Protážení za prsty pro uvolnění kloubů



V Thajsku je masér vaším chiropraktikem, a když jdete na masáž, terapeut uvolní všechny klouby prstů vašich rukou a nohou s častým lupnutím. Je na vás, zda budete postupovat stejně. Lupnutí je součástí přirozené reorganizace kostí. Plyny uvězněné mezi kostmi se uvolní se zvukem lupnutí, s tím jak se kosti vracejí na své místo. Proved'te každým prstem pět kroužků po směru a pět proti směru hodinových ručiček, aby jste je rozhýbali a následně je za užití přiměřeného tlaku jednoduše povytáhněte. Není nutno násilně

škubat, proved'te jen mírnou trakci a pokud to bude třeba kloub se s lupnutím reorganizuje.

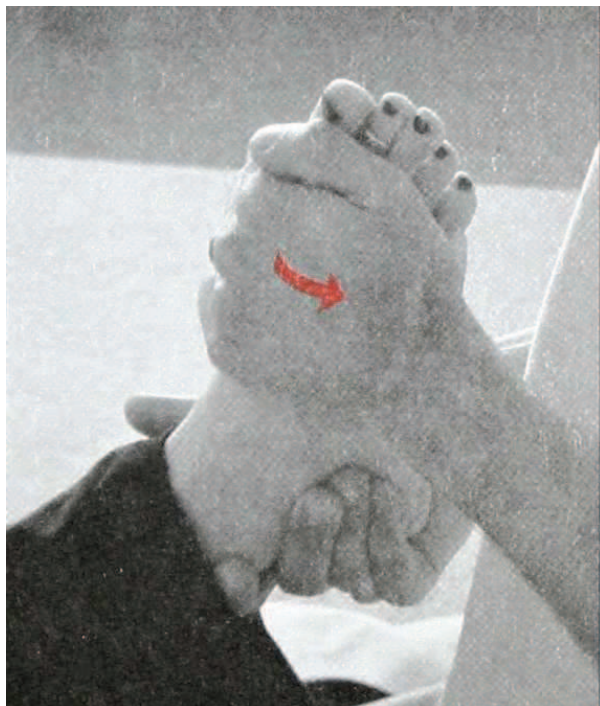
JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI

Série pro nohy na následujících stránkách náleží do skupiny jógových cvičení souhrnně nazývaných Pawanmuktasasana.

Terapeuticky přínos: Tato cvičení jsou určena ke zlepšení stavu kloubů podnícením jejich pohybu a flexibility. Užívají se zvláště pro předcházení, či léčbu ztuhlosti, zranění či artritidy.

Kontraindikace: Obezřetnost je doporučována u klientů, kteří trpí bolestmi v oblasti chodidel či kotníků, včetně artritidy, plochých nohou nebo akutního poranění

6. Zkroucení chodidla a rotace kotníkem

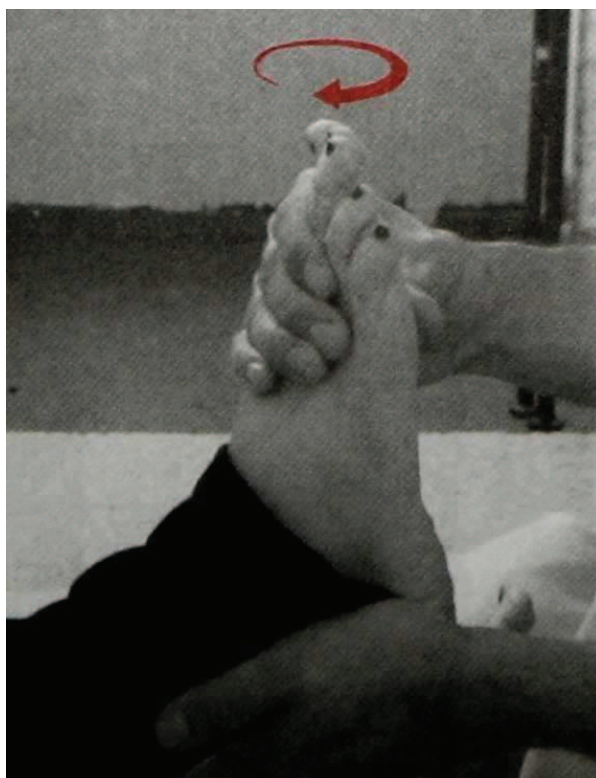


Zkroucení chodidla je znázorněno na pravé horní a levé dolní fotografii. Jednou rukou podepřete patu, druhou rukou obejměte chodidlo tak, že se prsty dotýkají plosky. V této pozici byste se měli zaklonit a zkroutit chodidlo směrem ven. Nezapomeňte, že v thajské masáži nikdy neužíváme svalovou sílu, nýbrž tělesnou hmotnost. Vyhněte se ždímání chodidla svými rukama. Se správným úchopem se prostě zakloňte a chodidlo se dostane do

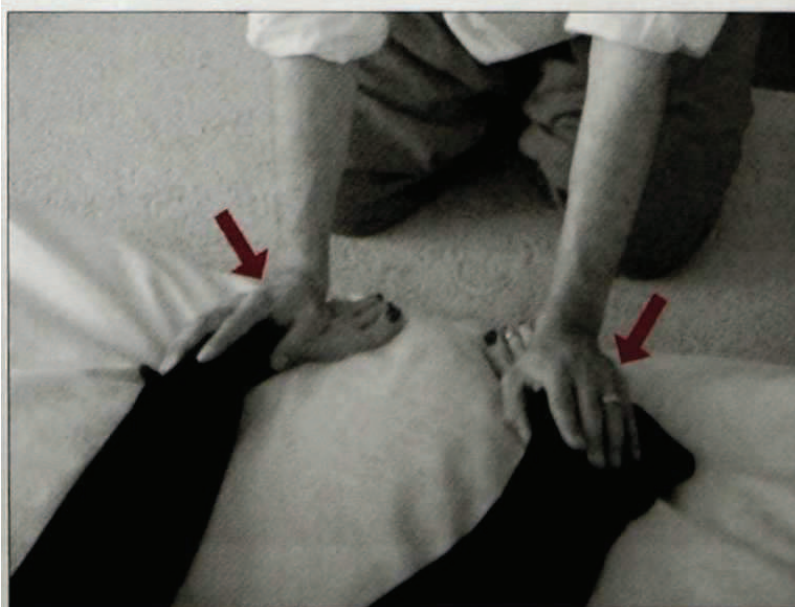
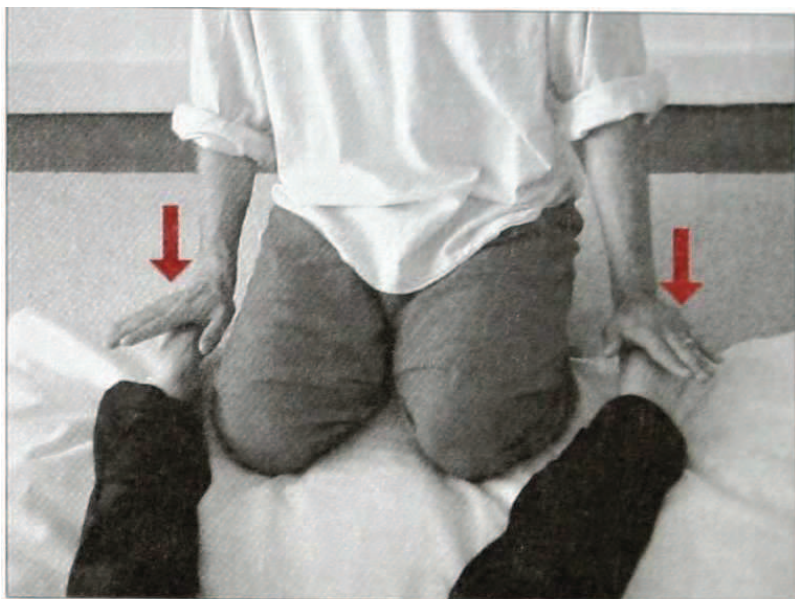
zkrutu bez vašeho zvláštního úsilí. Když vystřídáte ruce, jak je vidět na fotografii vlevo dole, chodidla se zkroutí směrem dovnitř.

7. Rotace v kotníku

Rotace v kotníku je znázorněna na pravé dolní fotografii. Opět se nejedná o práci, kterou by vykonávaly vaše svaly paží, nýbrž o jemnou rotaci v kyčlích. Proveďte pět kroužků ve směru a pět proti směru hodinových ručiček **Proveďte kroky č. 3-7 na druhé noze.**



8. Protážení chodidla a kotníků



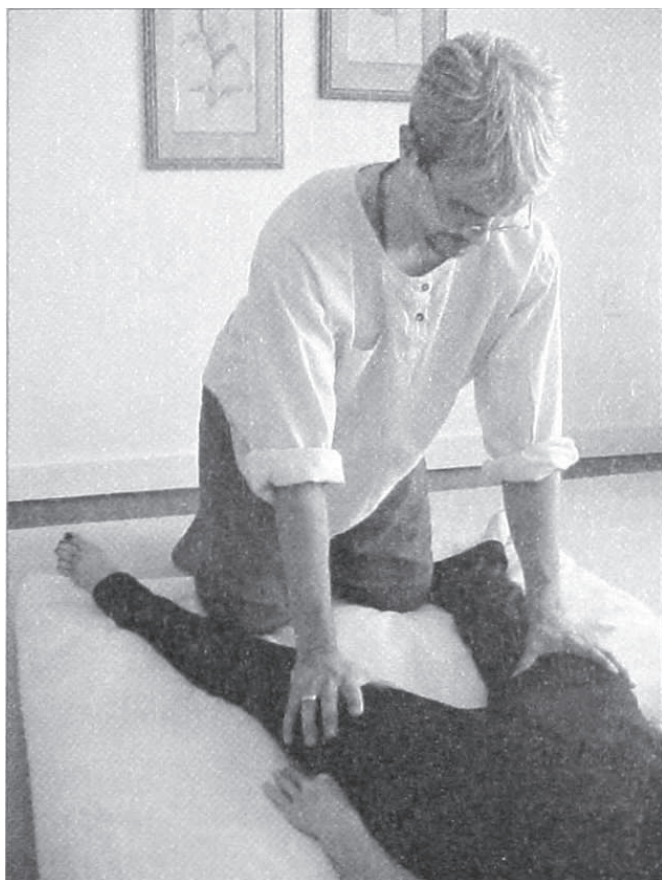
Pro první protažení umístěte ruce na klientovy nártky, chodidla srovnejte do jedné linie s nohama. Pomocí tělesné váhy přitlačte plošky chodidel k podložce. Proveďte třikrát.

Při druhém protažení směřují prsty klienta k jeho hlavě, čímž dojde k protažení celé plošky chodidla. Ujistěte se, že je ploška chodidla protažena rovnoměrně. Pamatujte, že toto protažení je směřováno na chodidlo a prsty. Cílem není dostat se pod prsty a protáhnout zadní stranu stehen, nýbrž na prsty a protažení zaměřit na plošku chodidla. Zatlačte klientovy prsty dozadu a k hlavě.

Posledním protažením se snažíme přivést obě chodidla klienta směrem dovnitř. Zatlačte dolů s nataženými pažemi, takže vaše hmotnost směřuje dolů a přivádí tak stranu plošky chodidla k podložce.

Pamatujte, že jednotliví klienti budou mít rozdílnou úroveň flexibility, takže to, jak dalece zatlačíte či kolik tělesné váhy užijete, se bude různit

9. Dlaně stlačují obě nohy

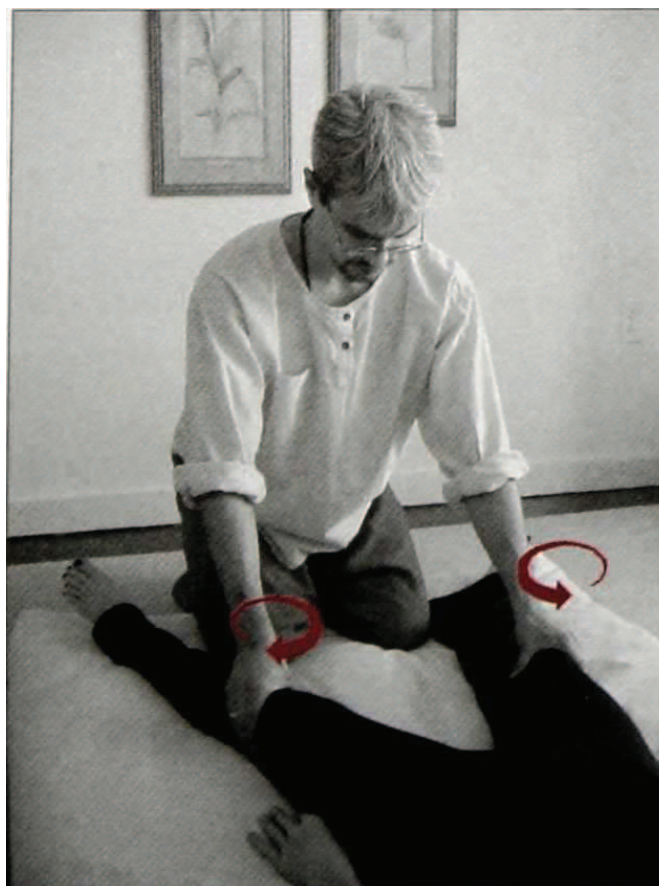


Tento krok vypadá zpočátku jako opakování kroku č. 2, protože začínáte tlakem dlaní od klientových prstů směrem ke kotníku. Dávejte pozor, abyste tento postup vykonávali kýváním těla ze strany na stranu pro využití tělesné váhy. Tentokrát, místo návratu od kotníku zpět k prstům, pokračujte směrem ke kolenu tlakem dlaní na měkkou část lýtka. Vyhněte se přímému tlaku na kost. Jak dojdete ke kolenu, položte dlaně přímo na česku a jemně s ní zarotujte pětkrát ve směru a

pětkrát proti směru hodinových ručiček. V oblasti kolena nepůsobte celou tělesnou váhou.

Pokračujte „chůzí“ dlaněmi přes klientovo stehno až k vrcholu čtyřhlavého stehenního svalu. U stehna si na fotografii vpravo všimněte, že jsem se ze sedu na patách zvedl do kleku, abych dostal svou váhu nad klienta. To udrží má záda rovná a umožní gravitaci vykonat svou práci.

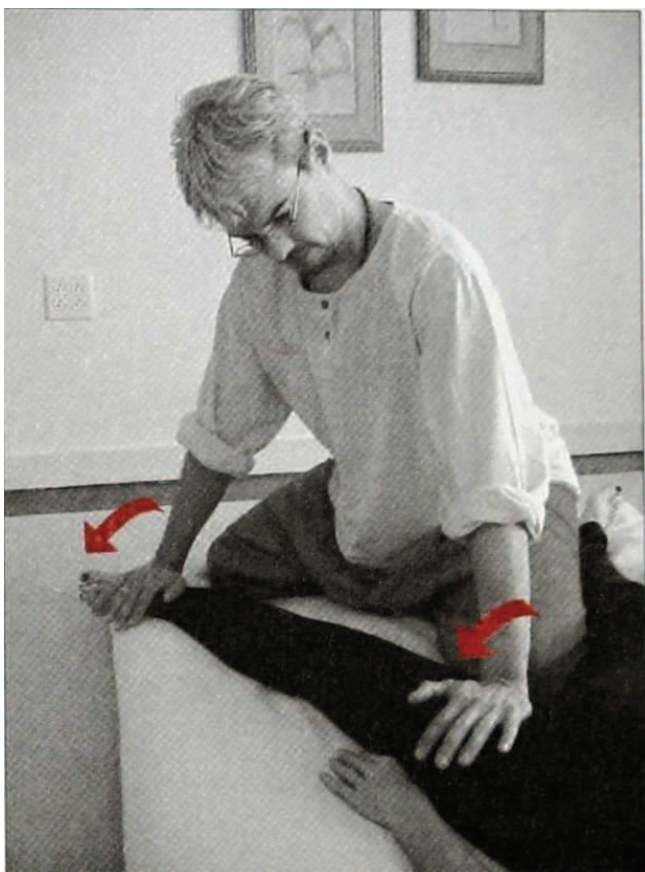
Zastavte přímo pod kyčelní kostí a postupujte po noze zpět



dolů. V oblasti kolen zopakujte kroužení česčkou. Pak pokračujte dolů přes lýtko, kotník až k prstům.

Všimněte si, že při tomto kroku, když se kýváte ze strany na stranu, byste tím, jak přenášíte váhu, měli současně mírně rolovat klientovu nohu vnějším směrem. Na stehnech je obzvláště důležité užívat „kočičí tlapky“ – doširoka rozevřené dlaně a prsty, abyste svou tělesnou hmotnost distribuovali co největší plochou, protože tlak patkou dlaně přímo dolů může vyvolat bolest. Proto když postupujete přes stehno, současně jemně a stejnoměrně rolujte svaly směrem ven.

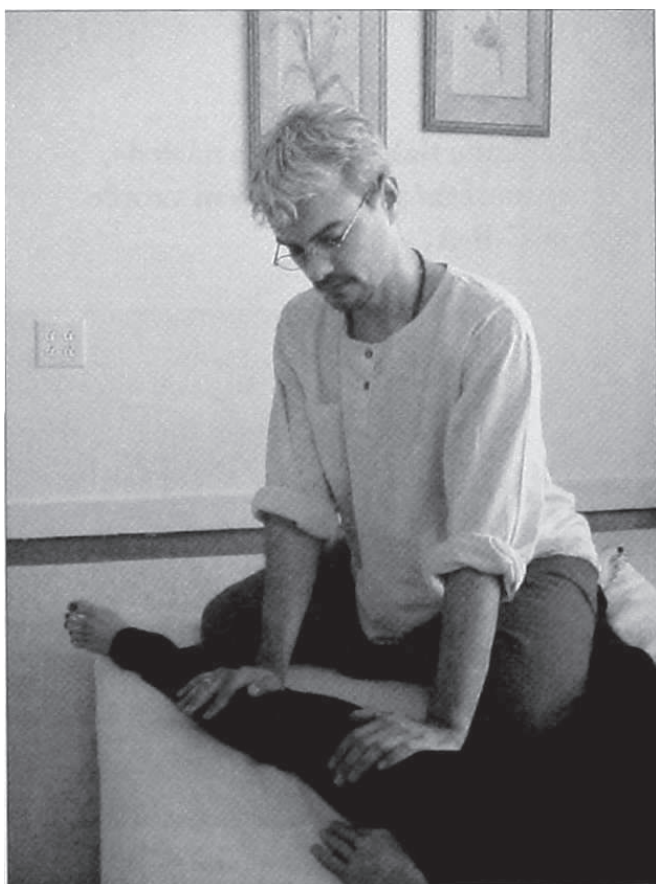
10. Protážení vnitřní strany nohy



Tři následující kroky se budou objevovat stále znovu, pokaždé když budete zpracovávat energetické dráhy jednotlivých částí těla. U zad a každé ze čtyř končetin nejprve provedete protážení, pak tlak dlaněmi, následně tlak palci, opět tlak dlaněmi a nakonec protážení. Říkám tomu vzorec A-B-C-B-A.

Začněte pravou nohou v případě muže a levou v případě ženy. Klekněte si tak, že budete mít paže nataženy přímo před sebou a položeny na klientově noze. Jedna ruka spočívá na vnitřní straně stehna, druhá na chodidle. Přenesením váhy vpřed jemně protáhněte klientovu nohu tak, aby se „vykreslila“ oblast vnitřních drah nohy.

11. Dlaně stlačují vnitřní stranu nohy



Aplikujte „kočičí tlapy“ přes vnitřní stranu nohy. Začněte jako vždy chodidlem a postupujte dlaněmi směrem k vnitřní části stehna, pak směrem opačným. Přeskočte oblast kolena, abyste netlačili přímo na kost.

12. Palce stlačují vnitřní sém dráhy nohy

Podle vodítka z kapitoly 3 stlačujte palci dráhy v1 v2 na vnitřní straně nohy. Pracovat na linii v3 není v této poloze příliš výhodné. Bude to výhodnější, až se klient přetočí na záda.

Pamatujte, že se postupuje od chodidla ke konci vnitřní strany stehna a opět dolů k chodidlu.





Zopakujte tlak dlaněmi a následné protažení pro dokončení vzorce A-B-C-

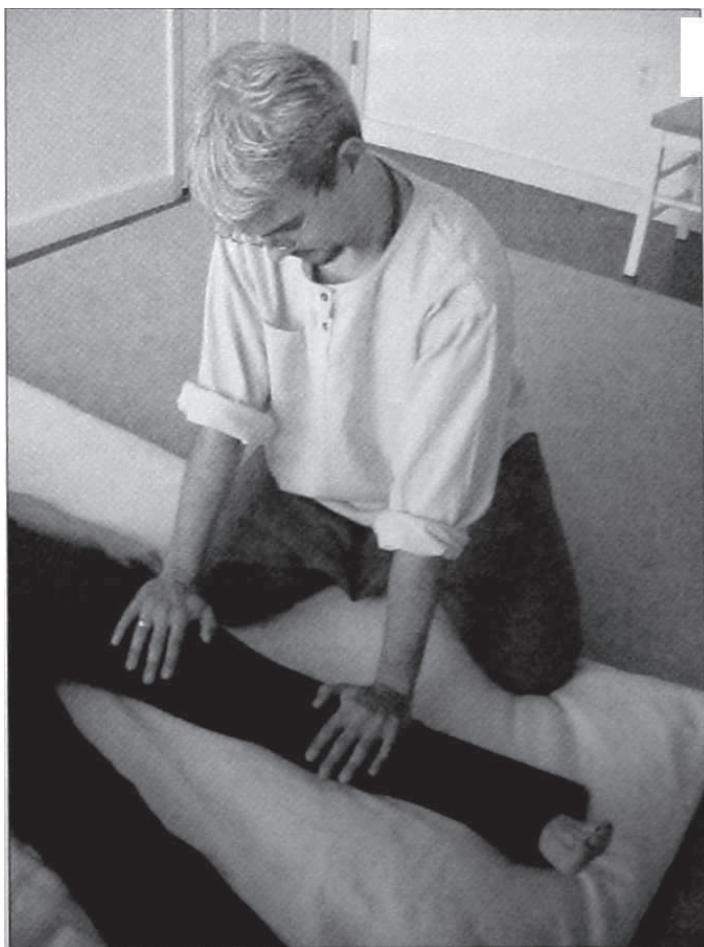


13. Protážení vnější strany stejné nohy



druhou na nárt. Takto, s rukama v pozici motýla, rozložte hmotnost rovnoměrně na obě ruce. Tlak vyvíjejte směrem ke středové ose těla, abyste protáhli vnější stranu končetiny.

14. Dlaně stlačují vnější stranu nohy



Dlaněmi stlačujte vnější část nohy od chodidla ke kyčli a zpět Vyhněte se přímému tlaku na kost a oblast kolena.

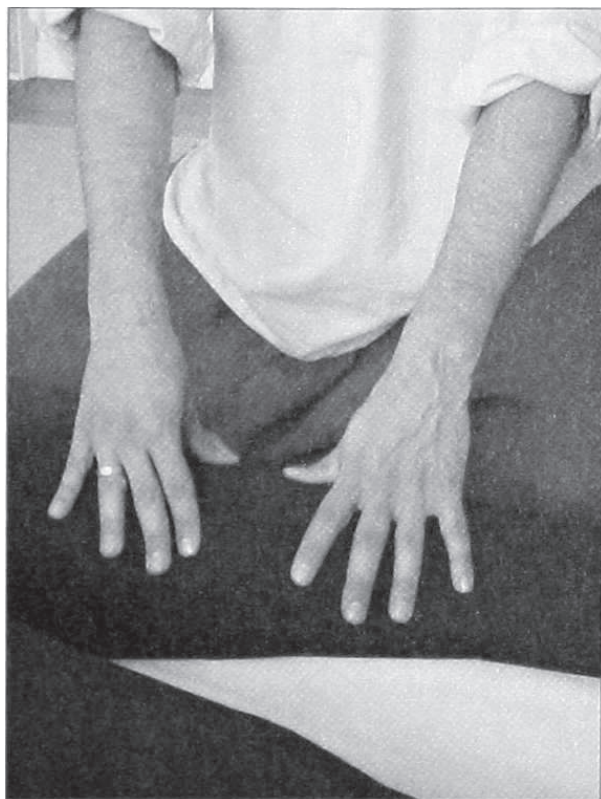
15. Palce stlačují zevní sém

dráhy nohy.

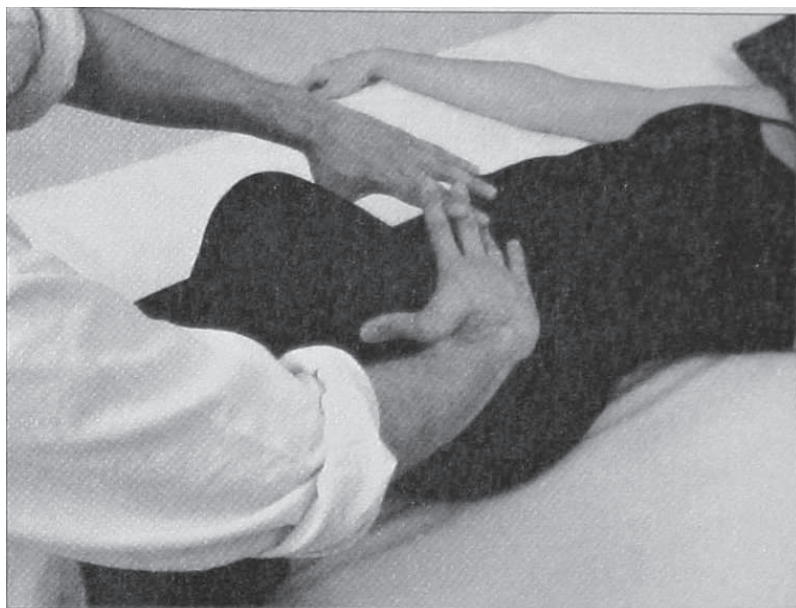
Podle vodítka z kapitoly 3 stlačujte palci zevní dráhy z1, z2 a z3. Začněte u kotníku, postupujte nahoru až ke kyčli a zpět.

Zopakujte tlak dlaněmi a následné protažení pro dokončení vzorce A-B-C-B-A.

Potom zopakujte kroky č. 10-15 na druhé noze.



Alternativní pozice pro dráhy nohou



Když se více obeznámíte s dráhami na nohou, můžete využít tuto pozici a pracovat na dvou dráhách současně. Nejprve zpracujte dráhu z1, následně současně dráhy z2 a v1. Pak dráhy z3 a v2.

Nezapomeňte začít u kotníku a postupovat nahoru směrem ke kyčli a potom zpět ke kotníku.

Následně tahejte podél dráhy v3 s tím, že začínáte u kotníku a postupujete ke kolenu.

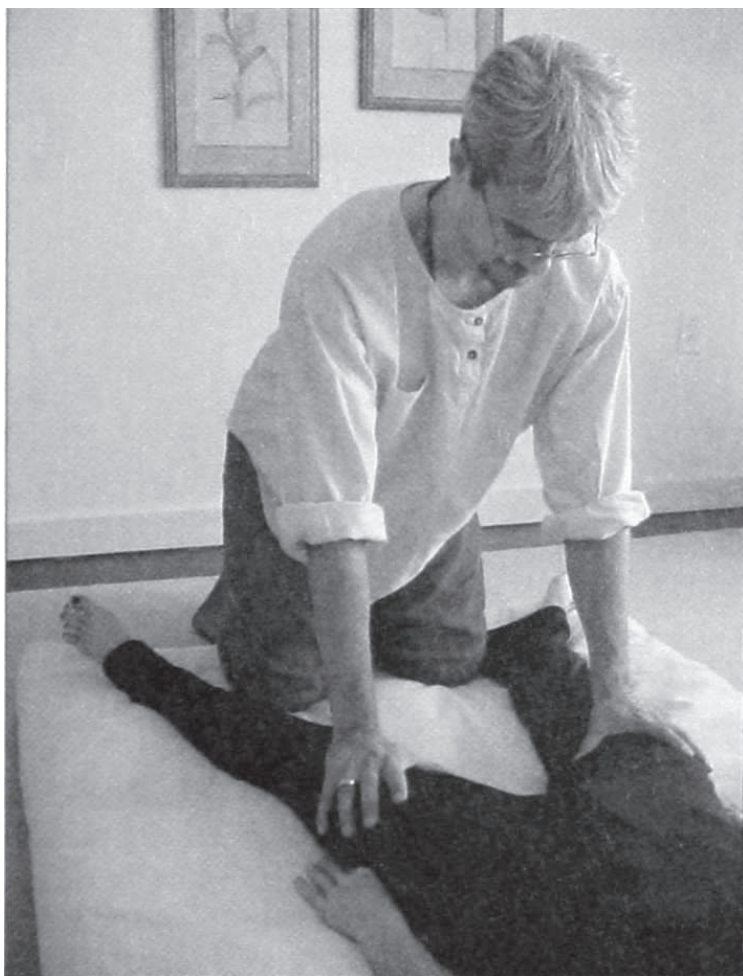
V oblasti lýtkových svalů tahejte směrem k sobě za současného zdvižení klientova chodidla, jak je znázorněno na fotografii. Svým chodidlem přidržte chodidlo klienta na podlaze. Pokračujte na dráze v3 až ke kyčli a potom zpět.

Tahle alternativní pozice značně zrychlí vaši práci na energetických dráhách nohou; neměli byste se o ni ale pokoušet, dokud nemáte dostatečně zažité umístění jednotlivých drah.

Uvedenou pozici je také možno použít spolu s předchozími kroky, abyste zajistili přídatný stimul energetických drah nohou.



16. Dokončení práce na energetických dráhách nohou pomocí tlaku dlaněmi a „zastavením krevního toku“



Krok Č. 16 je zpočátku totožný s krokem č. 8. Tlak dlaní slouží jako příprava i jako zklidnění energetických drah. Dlaně stlačují klientovu nohu směrem ke kolenu, zde provedou kroužky, stejně jako předtím. Dále přizpůsobte své těžiště tak, aby bylo nad klientem a vaše paže kolmo k zemi, pokračujte tlakem dlaní až na stehna.

Když dosáhnete vrchu stehna, umístěte ruce na oblast, kde budete vnímat cirkulaci krve. Místo leží podél dráhy v2, mírně pod tříslu, směrem k vnitřní straně stehenní kosti (viz dolní fotografie). S dlaněmi v pozici motýla do tohoto místa přeneste svou hmotnost.

Tomuto pohybu se říká „zastavení krevního toku“. Thajští maséři užívají „zastavení toku krve“ na stehenní tepně k propláchnutí energetických drah nohou. Přenesením tělesné váhy do tohoto bodu se dramaticky sníží přítok krve do nohou, takže ty mohou začít brnět. Udržujte tuto stop techniku 10 vteřin a pak uvolněte.

Jak se krev hrne zpět do nohy, dlaně stlačují nohu směrem dolů, ke kotníku, a přinášejí tak čerstvou krev do nejzazších konců nohy.

Neprovádějte toto nebo jakékoli jiné „zastavení krevního toku“ u klientů s chorobami srdce a krevního oběhu, včetně křečových žil a vysokého krevního tlaku.



Pokročilá varianta stehenního „zastavení krevního toku“



Tato varianta je využitelná u klientů, kteří vyžadují hlubší práci.

V tomto případě se na stlačení místa „zastavení krevního toku“ užívají prsty. Tato oblast může být citlivá, proto netlačte příliš.

Na tomto místě také můžete užít tlak malíkovou hranou dlaně podél bedrokyčlostehenního svalu za účelem jeho uvolnění.

Kdykoliv aplikujete tento druh hlubokého tlaku, buďte diskrétní.

Zopakujte na druhé noze.

17. Pozice „4“ – chůze dlaněmi



Ohněte levou nohu v případě ženy, pravou v případě muže, chodidlo umístěte k opačnému kolenu. Nohy tvoří číslovku „4“. Položte ruce do pozice motýla s prsty směřujícími od sebe pro chůzi dlaněmi na pokrčené noze. Vaše těžiště je, jako vždy, nad klientem. Dlaně putují po měkkých částech nohy – vnitřní straně stehna a lýtka, nikoli po lýtkové kosti.

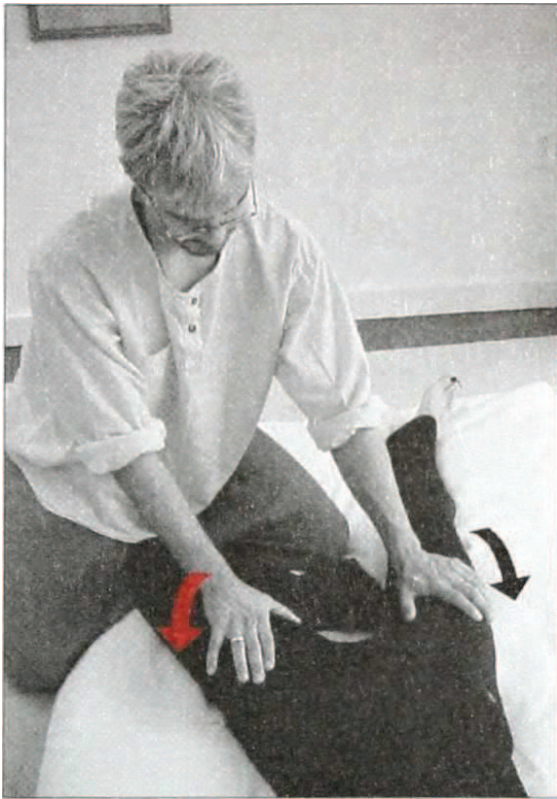
Postupujte od kolena ke kyčli a kotníku a potom zpět ke kolenu. Přeneste více hmotnosti tak, abyste silněji protáhli oblast kyčle. Zpočátku použijte pouze malé množství tělesné váhy, ale postupně ji zvyšujte, až dosáhnete maxima.

18. Pozice „4“ – protažení kyčlí

Toto je první ze série mobilizací kloubů. Při tomto a následujících krocích je velmi podstatné klientovo správné dýchání. Jedním z klíčových fyziologických a energetických momentů, na které je třeba pamatovat, je, že rychlost, rytmus a hloubka dechu regulují uvolnění svalstva a celého těla. Jestliže klient zadržuje dech nebo svírá bránci, nemůže uvolnit zbytek těla, takže se nemůže těšit plnému přínosu těchto protažení. (Pro více informací o významu dýchání v thajské masáži viz kapitola 3.)

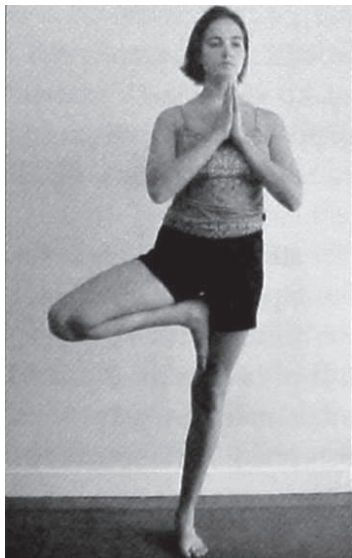
Tlačte rovnoměrným tlakem dlaní na obě klientova stehna současně. Kyčle se nezvedají od podložky, koleno pokrčené nohy potlačujte k zemi.

U méně flexibilních klientů se pokrčená noha nemusí dostat až na podložku. Pamatujte, že je mnohem důležitější udržet obě kyčle na



podložce, než dostat pokrčené koleno k zemi. Podložte koleno pokrčené nohy polštářem nebo jinou podložkou (popřípadě vlastní nohou), pokud je to nezbytné pro zachování korektní pozice kyčlí. U velmi flexibilních klientů můžete položit chodidlo pokrčené nohy na stehno do pozice polovičního lotosu pro intenzivnější protažení. Rozhodnete-li se použít tuto pozici, udržujte kotník a chodidlo rovné, abyste šetřili koleno.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Vrksasána

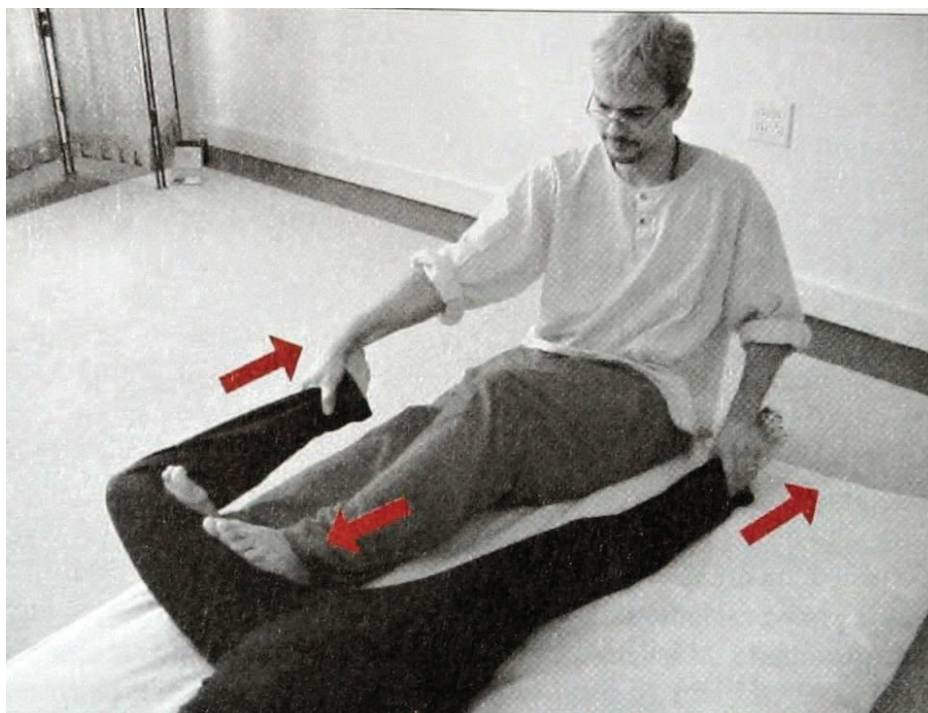
Česky: pozice stromu

Důležité body: stojící noha s kyčlí nad kotníkem, chodidlo pokrčené nohy umístěte co nejvýše, kyčle do široka, pupek zůstává vepředu, koleno pokrčené nohy vytočené do strany

Přínosy: protahuje třísla, kyčle, hrudník a ramena, posiluje nohy, břišní svaly, lýtka, kolena, kotníky, klenbu nohy, mírní ischias, rozvíjí rovnováhu

Kontraindikace: bolesti hlavy, nízký krevní tlak

19. „Šlapací člun“ na dráze v3



Uchopte klientovu nataženou nohu vaší vnitřní rukou. Vaší vnější nohou ohněte klientovu vnější nohu do pravého úhlu. Tomuto kroku možná budete muset přizpůsobit svoji pozici vzhledem k té na fotografii podle délky vašich nohou a nohou klienta. Je-li to nezbytné, je možno držet klientovu nohu po celé délce lýtek až ke kolenům. Důležité je zachovat svými chodidly pravý úhel jeho pokrčené nohy.

Natažením vaší vnitřní nohy v kolenu aplikujte mírný tlak na zadní stranu stehna jeho vnější (pokrčené) nohy. Tlačte přímo podél středové linie zadní strany stehna. Jedná se pravděpodobně o váš první kontakt s energetickou dráhou v3 (pro více detailů o této dráze viz kapitola 3).

Při tomto kroku je velice důležitá korektní mechanika vašeho těla. Neužívejte svaly horní části těla. Prostě se „ukotvěte“ tím, že držíte klientovy nohy a zakloníte se. Tlak chodidlem je vyvinut pouze tím, že natáhnete vnitřní nohu, jako byste seděli ve šlapacím člunu. Natáhněte a pokrčte nohu pro vytvoření tlaku. Takto se „projděte“ po celé délce zadní strany klientova stehna.

Jakmile to zvládnete, pokuste se takto „projít“ oběma chodidly. Protlačujte zadní stranu stehna od kolena co nejdále ke tříslu a zpět. Několikrát opakujte.

Chodidla používejte na stehně velmi opatrně. Představte si „chůzi“ chodidly jakožto analogii k „chůzi“ dlaněmi, kdy natáhnete prsty, abyste rovnoměrně rozložili tělesnou váhu na větší plochu. Nejedná se tudíž o tlak patou či bříškem chodidla.

U klienta preferujícího hlubší tlak můžete použít tlak patou, připravíte-li předtím danou oblast výše uvedeným způsobem. Po tlaku patou je možno místo zklidnit chodidly.

Pokoušíte-li se o tento krok u méně pohyblivých klientů, buďte opatrní, abyste je nezranili. Nepokrčí-li nohu v kyčli do pravého úhlu, raději tento krok přeskočte. Existují i jiné možnosti přístupu k v3 dráze, které krátce probereme.

20. Povytažení podél dráhy z1



Jakmile dokončíte předchozí krok, pusťte klientovu nataženou nohu, uchopte jeho pokrčenou nohu oběma rukama, nohu položte přes svoji tak, že jeho hleň je proti vaší.

Jak je z fotografie vidno, vaše hleň udržuje klientovu

nohu v pozici „4“, zatímco chodidla vyvíjíte tlak na zadní stranu stehna.

Ruce umístěte na dráhu z1, zahákněte prsty a zakloňte se. Uvolněte a opakujte, postupujte od kolena ke kyčli podél dráhy z1.

Toto protažení možná nebude proveditelné pro všechny klienty, v tom případě je vynechejte.

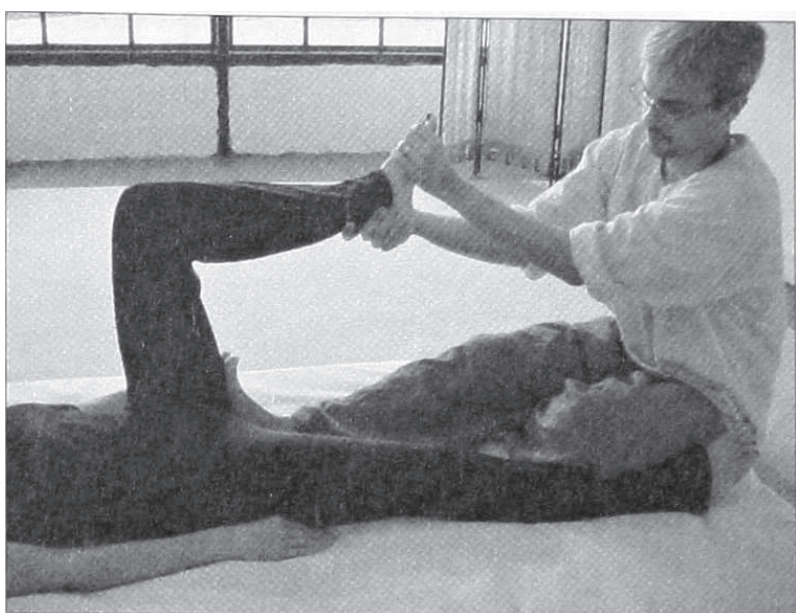
Nejste-li vy sami dostatečně flexibilní, abyste tento krok mohli provést tak, jak je uvedeno, vyzkoušejte jej pouze jednou nohou.

21. „Thajská pěst“ na dráhách v1 a v2



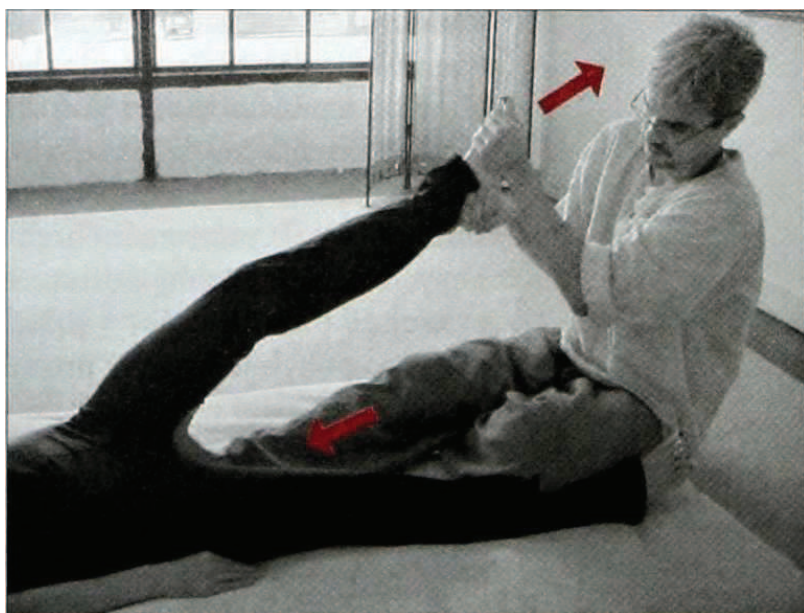
Tuto sekci ukončete poklepáváním „thajskou pěstí“ podél drah v1 a v2 na vnitřní straně stehna, abyste uvolnili svaly pro další postup.

22. Trakce nohy



Zůstaňte ve stejné pozici, uchopte klientovu nohu a umístěte ji tak, jak ukazuje fotografie, s pravým úhlem, stehno kolmo a lýtka vodorovně vzhledem k zemi. Svou vnitřní nohu pokrčte a vnější natáhněte tak, celá že leží na zemi (necháte-li ji pokrčenou, budete nestabilní, a když se vaše noha bude během záklonu posunovat, mohli byste klienta poranit). Chodidlem byste měli podpírat klientovo stehno.

Nyní zatlačte koleno klienta k jeho hrudníku, roztáhněte prsty vašeho chodidla a opřete je rovnoměrně o dolní část stehna, jak ukazuje první fotografie. Chodidlo by mělo být na plocho a celé v kontaktu se zadní stranou klientova stehna.



Teď držte klientovo chodidlo oběma rukama a zakloňte se, jak ukazuje fotografie vlevo. Jak se klientova noha natahuje, břicho vašeho chodidla se „zahákne“ za sedací kost, aby imobilizovalo trup. Natahováním nohy provádíte trakci kyčle, kolena a kotníku.

S rukama v pozici podle kroku č. 6 proveďte zkrut chodidla směrem ven, pak vyměňte ruce a proveďte zkrut směrem dovnitř. Opakujte dvakrát či třikrát. Postupujte jemně. Nenechejte se překvapit možným lupnutím v kyčli u některých klientů.

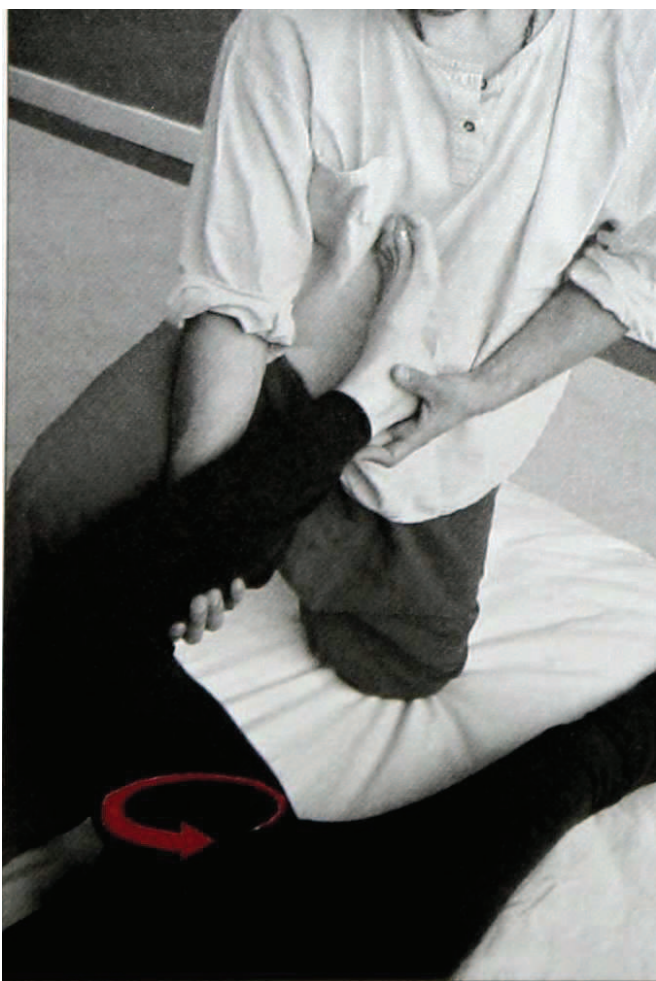
Pro uvolnění z této pozice vraťte klientovu nohu do pravého úhlu, tj. do výchozí pozice pro tento krok.

23. Protřepání nohy pro uvolnění



Pro uvolnění kyčle jemně protřepejte klientovu nohu. Uchopte jednou rukou jeho nohu pod kolenem, zvedněte je, abyste je pokrčili, následně je rychle uvolněte. Několikrát opakujte.

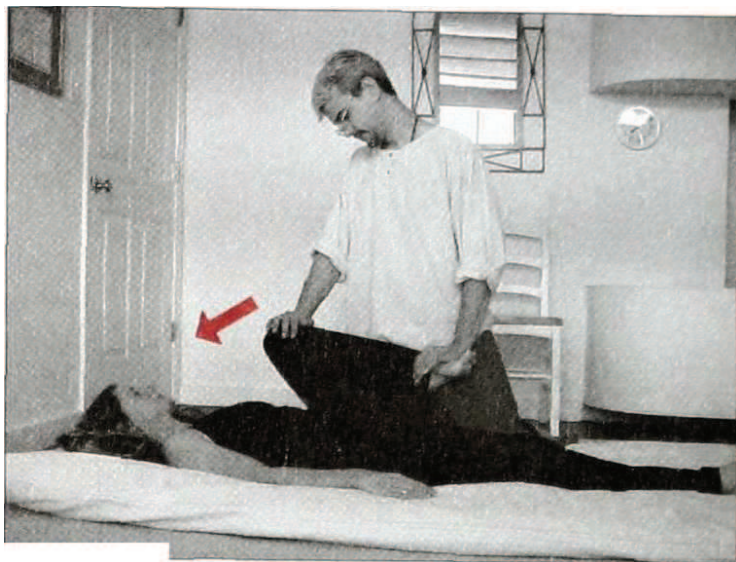
24. Rotace v kyčli



Ohněte klientovu nohu do pravého úhlu s lýtkem paralelním k zemi. Klekněte si na své vnitřní koleno, dostatečně blízko ke klientovi. Jako vždy neužívejte svalovou sílu horní části těla. Vše, co musíte udělat, je držet klientovu nohu ohnutou v pravém úhlu a kroužit v pase. Klientovou kyčlí rotujte v jejím plném rozsahu, pětkrát ve směru a pětkrát proti směru hodinových ručiček. Kruhy postupně zvětšujte.

Tento pohyb je obtížný pro ty klienty, kteří mají potíže se zanecháním kontroly nad pohybem. Jestliže klient při tomto kroku zatíná svaly, jemně protřepejte nohu, připomeňte mu, aby uvolnil kyčel, a zkuste to znovu. Jemné protřepání nohy obvykle stačí k tomu, aby se klient uvolnil. Nechejte ho zhluboka nadechnout do břicha a poznat radost z chvilkového vzdání se kontroly.

25. Protážení kyčle (flexe)



Ohněte klientovu nohu do pravého úhlu jako ve výchozích bodech předchozích kroků. Tentokrát položte vnější dlaň na vnější stranu holené, těsně pod kolenem, vnitřní dlaň na přechod nártu a holeně. (Pamatujte, že byste nikdy neměli tlačit přímo na koleno, respektive na kost.)

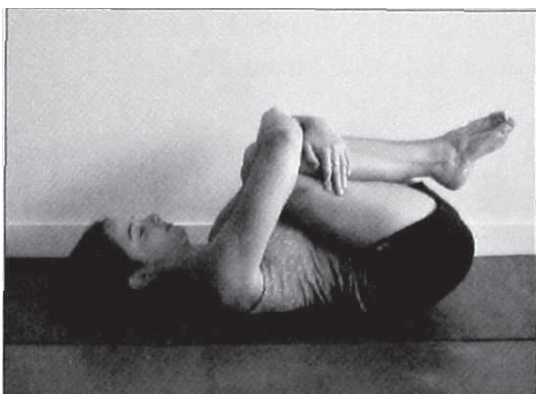
Přenesením tělesné váhy dopředu s rovnými zády a pohybem vycházejícím z kyčlí pomalu směřujte klientovo koleno k hrudní kosti. Tímto protažením se snažte protáhnout klientovu holeň po celé její délce od kolena k chodidlu.

Je to také výborné protažení bedrokyčlostehenního svalu (flexoru kyčle), ale jako u jiných protažení je i zde důležitější zachovat korektní pozici kyčlí, než dosáhnout plného protažení, zobrazeného na fotografii. Pro všechna protažení v této knize platí, že nemůže-li klient dosáhnout pozic v zobrazené podobě, nechejte ho prostě dojít tak daleko, jak může, a připomeňte mu, aby se uvolnil. Uvědomte si, že na fotografiích představuji ideální polohy. Ne každý z vašich klientů bude schopen tohoto ideálu dosáhnout, nicméně vy byste tento ideál měli mít stále na mysli a směřovat k němu.

Je možné, že budete muset klientovi připomenout, aby pamatoval na dýchání, čímž si pomůže k uvolnění. Zadržuje-li dech, uzamkne tak své břicho, a tím vlastně zabrání kyčlím v intenzivnějším protažení.

Předpokládáte-li, že klient mohl mít nějaké zranění kolena, raději tento krok v této podobě vynechejte. Umístění vašeho předloktí pod ohnuté koleno klienta je modifikací tohoto kroku, která koleno chrání. Užitečné je zvláště u méně flexibilních klientů.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



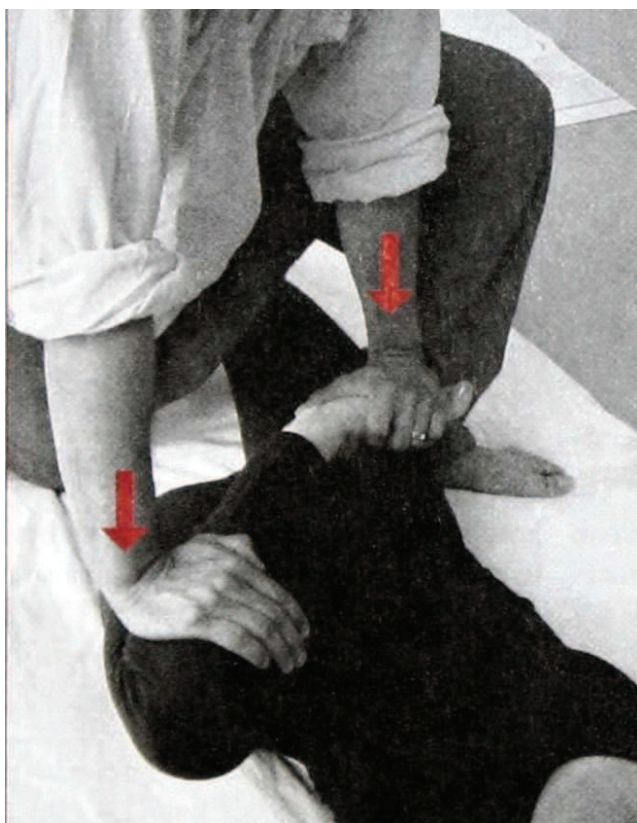
Sanskrt: Pavana Muktasana

Česky: pozice rozptylující vítr

Důležité body: prodloužená páteř,
Čelo k podložce, sedací kosti směřují
k patám
Přínosy: protahuje svalstvo
dolní části zad a páteře, podporuje
trávení a vylučování

Kontraindikace: těhotenství, bolesti břicha, kýla, hluboké deprese

Alternativní pozice: „holub“



Tahle pozice je mírně odlišná a můžete ji využít jako doplněk nebo náhradu kroku č. 25.

V tomto případě není koleno směřováno k hrudní kosti, ale směrem ven. Zvláštní pozornost byste měli věnovat poloze kotníku. Ujistěte se, že je rovný a že je protažení prováděno rovnoměrně přes chodidlo.

Váhu přenášejte oběma rukama a dávejte pozor, abyste klientovo koleno neprotáhli příliš (Stejně jako v předchozím kroku můžete pod koleno umístit předloktí.)

Tentokrát by také klient měl cítit protažení spíše v oblasti kyčlí a slabín než v bedrokyčlostehenním svalu.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



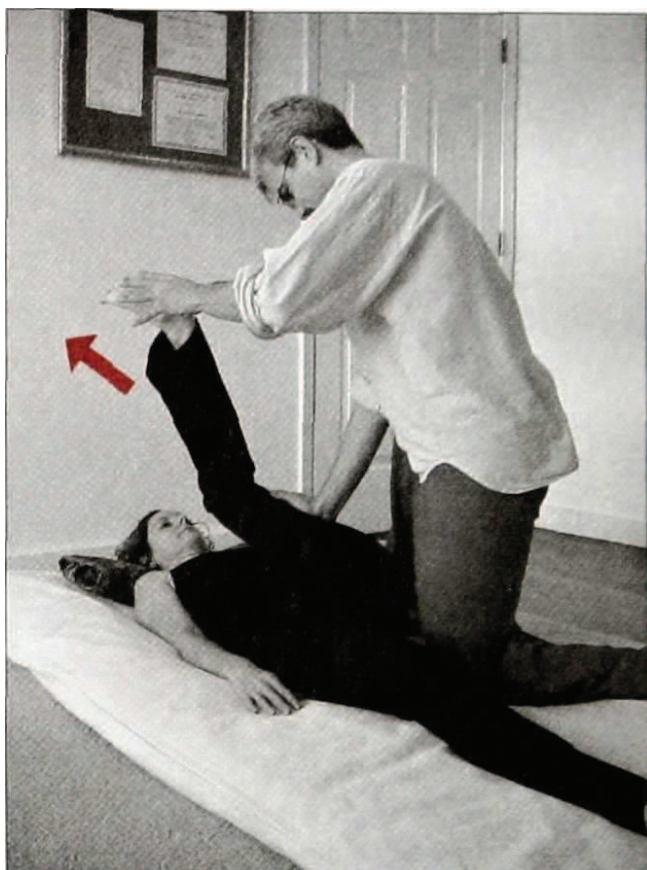
Sanskrt: Eka Pada Rajakapotasana

Česky: příprava na královského holubí jednou nohou

Důležité body: protahuje čtyřhlavý sval stehenní, vnitřní stehna, slabiny, ohybače kyčle, břicho, hrudník a krk

Kontraindikace: bolesti dolní části zad, bolesti kolena či kotníku

26. Protážení zadní strany steh (hamstringů)



Nyní narovnejte klientovu nohu a znovu přiveďte její koleno k hrudní kosti pro protážení hamstringů.

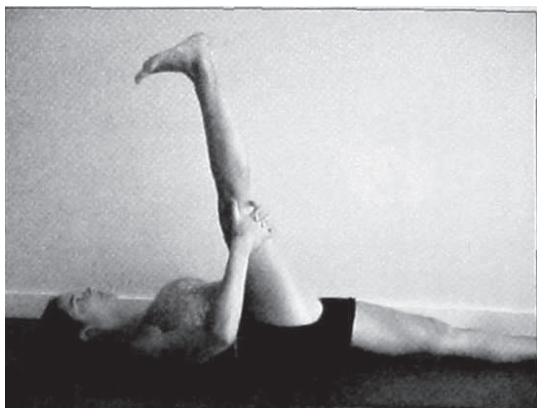
Toto protážení je zaměřeno na úpony hamstringů, nikoliv na šlachy v podkolení. Cílem zde není úplné natažení nohy (jako v jógové pozici na dolní fotografii), ale přivést koleno co nejbliže k hrudi a potom se pokusit natáhnout nohu.

Nezapomeňte pro uvedení klienta do pozice použít tělesnou váhu, a nikoliv svalovou sílu horní části těla. Co se týče korektní tělesné mechaniky, je tato pozice pro

maséra záludná, nabízí vícero možností v závislosti na jeho výšce a na délce klientovy nohy. S narůstajícími zkušenostmi poznáte, jakou pozici vůči klientovi zvolit.

Po provedení tohoto protážení přeneste váhu na přední nohu. Na klientovi je, aby byl během protážení co nejvíce uvolněný, takže zaregistrujete-li, že napíná svaly, pobídněte ho, aby zhluboka dýchal, což povede ke svalovému uvolnění.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Supta Padangusthasana

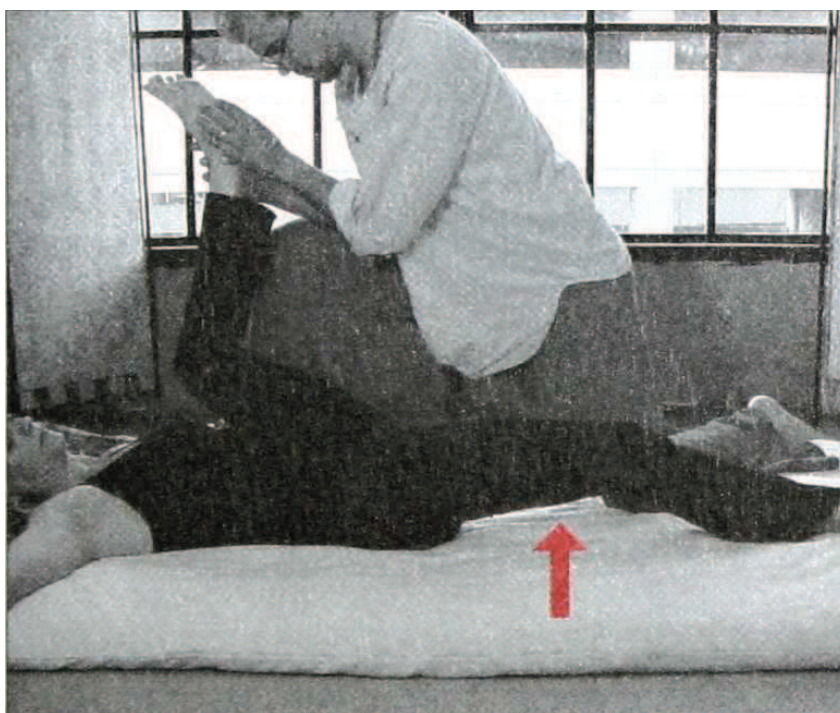
Česky: ruka k noze – varianta

Důležité body: křížová kost
přitisknutá k zemi, pracují čtyřhlavé
stehenní svaly

Přínosy: protahuje kyčle, Čtyřhlavý
stehenní sval, hamstringy, třísla,

posiluje kolena, utiňuje mírné bolesti zad, ischias, menstruační obtíže

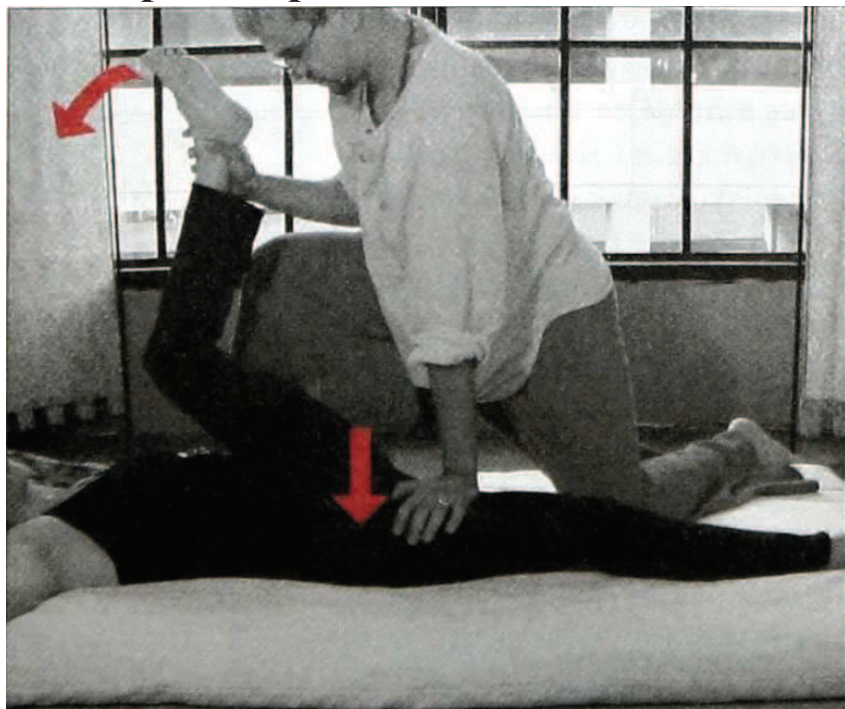
Kontraindikace: vysoký krevní tlak (podložte horní část těla),
bolesti hlavy, průjem



Chybné provedení

Na fotografii vidíte častou chybu při provedení kroku č. 26 – nataženou nohu byste neměli nechat zvednout z podlahy

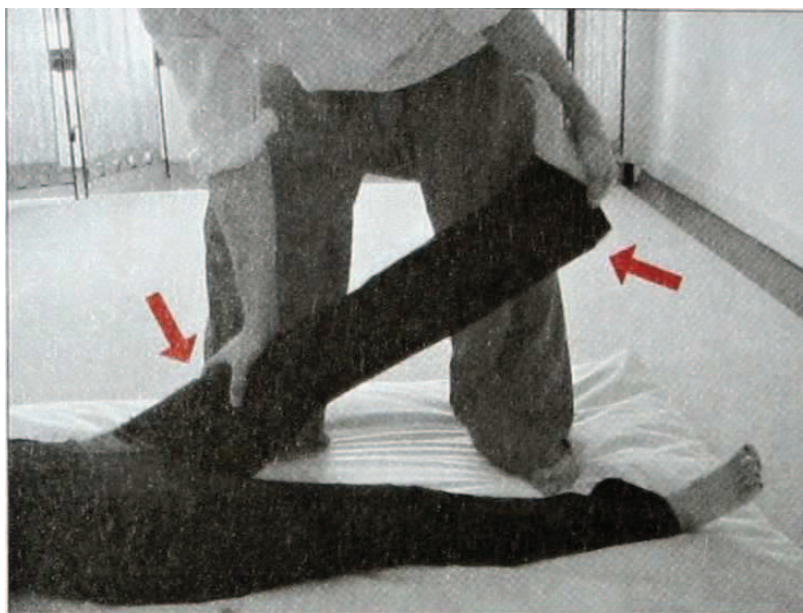
Správné provedení

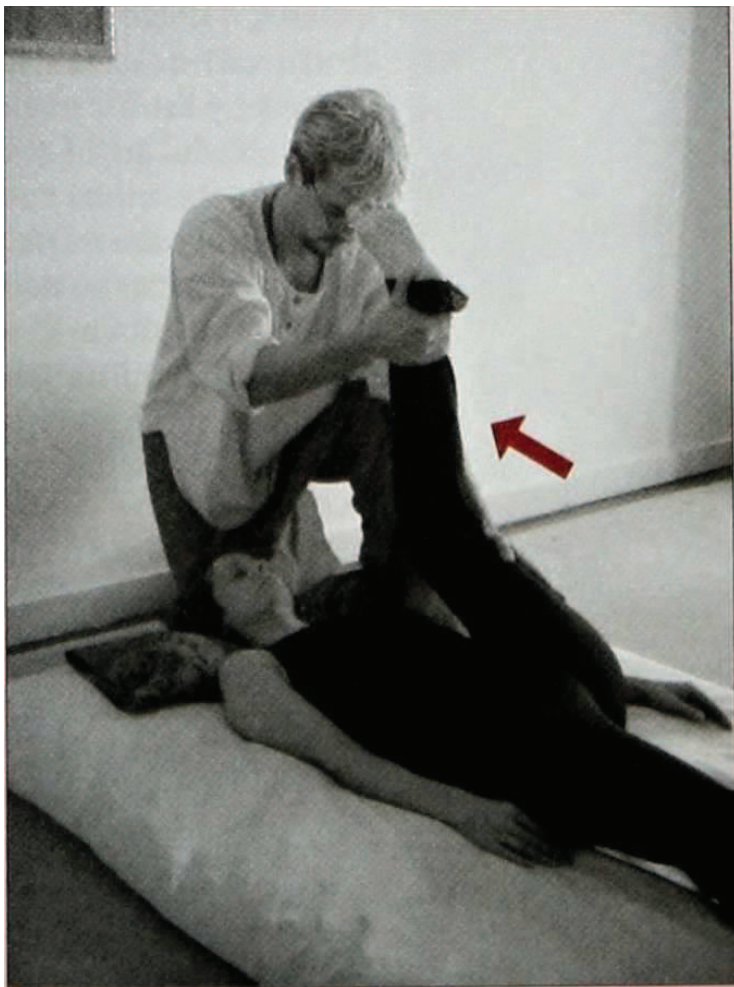


Na téhle fotografii vidíte řešení výše uvedeného problému. Aplikujte tlak vaší tělesnou váhou skrze nataženou ruku na horní část stehna natažené nohy. Cílem je udržet nataženou nohu položenou na zemi a současně druhou nohu protáhnout směrem k hrudní kosti.

Alternativní možnosti protažení hamstringů

Představíme si dvě alternativní pozice kroku č. 26. V případě méně pohyblivých klientů je postup mírně pozměněn. Jak vidíte na horním snímku, jednou rukou uchopíte klientovu patu a předloktí opřete o chodidlo. Druhou rukou umístíte na stehno, abyste nohu stabilizovali. Tím, jak přenesete váhu vpřed, předloktím ohnete chodidlo směrem ke klientově hlavě, čímž protáhnete lýtko a zadní stranu stehna. Buďte opatrní, abyste přílišným tlakem na stehno nedostali koleno do hyperextenze.

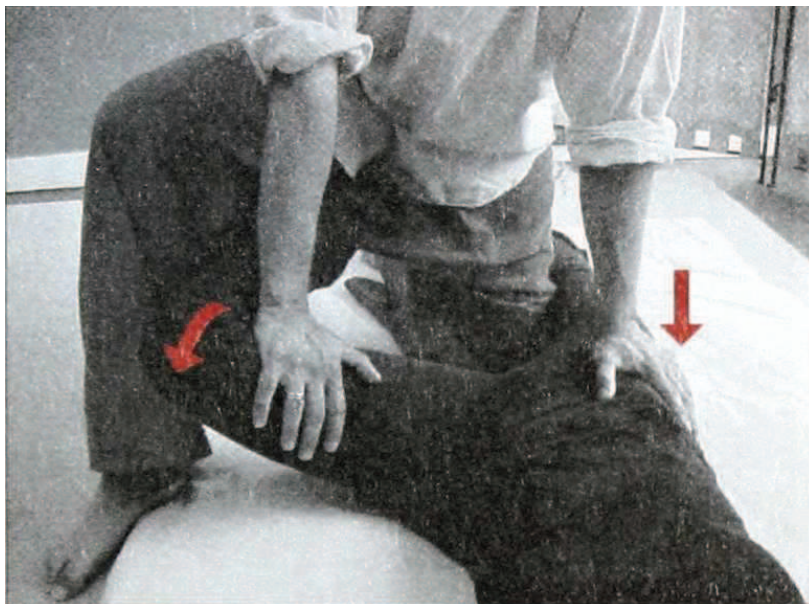




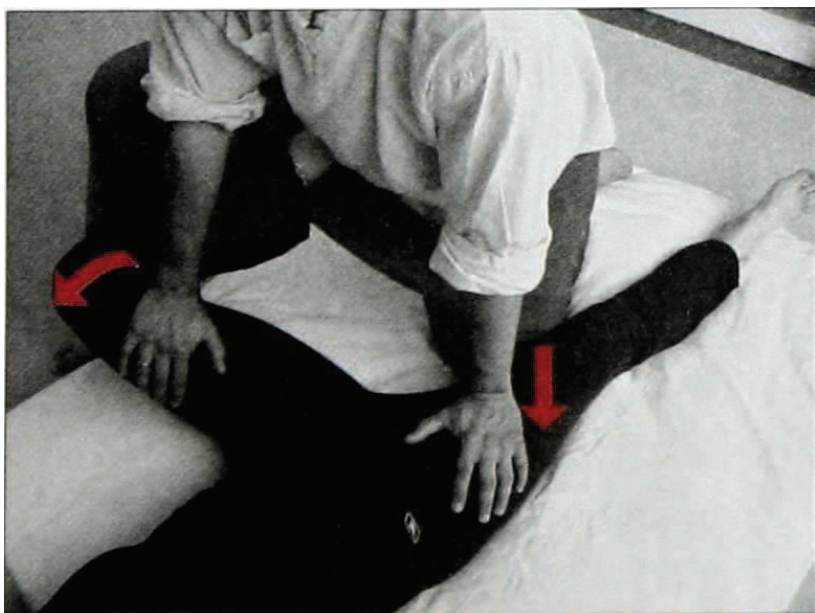
Na druhém snímku vidíte variantu pro velmi pohyblivé klienty. Klekněte nebo dřepněte za hlavou klienta, uchopte ho za patu a přitáhněte nohu směrem k sobě. Druhou rukou ho můžete podporovat z boku stehna, aby se nepřekuloval ze strany na stranu.

Nevýhodou této verze je nemožnost stabilizovat druhou nohu, užívejte ji proto jen u velmi pohyblivých jedinců. Prostor pod klientčinou nohou na fotografii je maximum, které můžete připustit.

27. Protážení kyčle (laterální rotace)



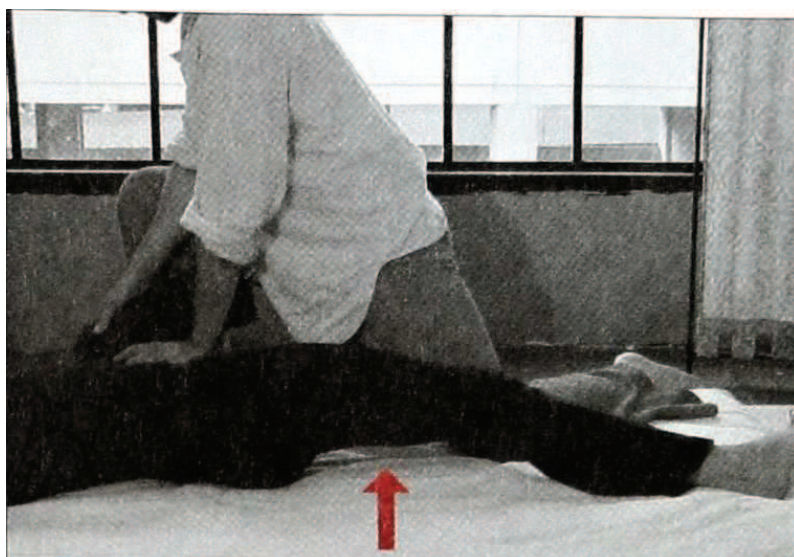
Klientovu pokrčenou nohu umístěte do „kapsy“ tvořené vaší pokrčenou nohou a jeho kyčel nechejte uvolnit ven do strany. Přes své natažené ruce a „kočičí tlapky“ stlačte pomocí tělesné váhy směrem dolů.



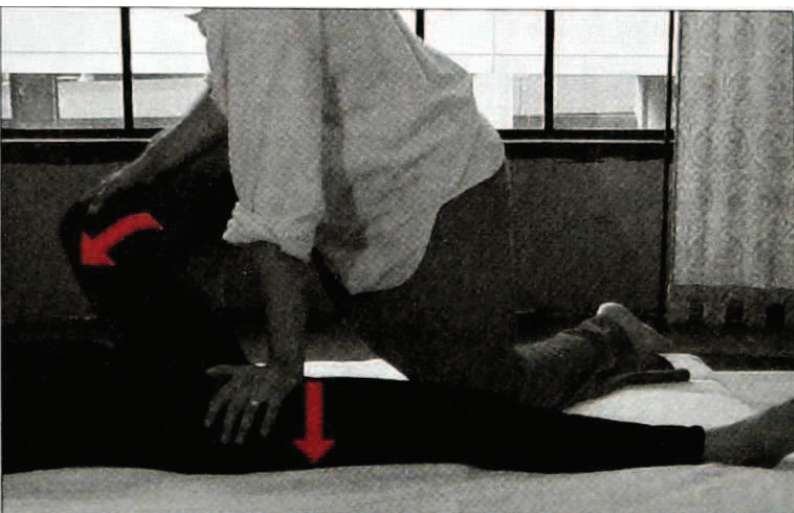
Tento snímek ukazuje uvedený krok z jiného úhlu pohledu. Stejně jako v předchozím kroku i zde vaše vnitřní ruka udržuje klientovu nataženou nohu celou zadní plochou na podložce. Dlaní na jeho pokrčené noze vyvíjíte jemný tlak. Pamatujte, jako u všech

kroků, že správná tělesná mechanika znamená, že máte rovná záda a kyčle. Protahání proved'te hlavně přenesením váhy na přední nohu.

Také si dejte pozor, abyste nedovolili klientově natažené noze zvednout se ze země.



Umístíte-li vaši vnitřní ruku na stehno natažené nohy, pomůže vám to zachovat korektní pozici a prohloubit protahání. Všimněte si, jak méně mohu protáhnout klientčinu kyčel, zachová-li korektní pozici. Toto protahání je nicméně mnohem přínosnější než v případě horního snímku.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Virabhadrasana II

Česky: bojovník II – varianta

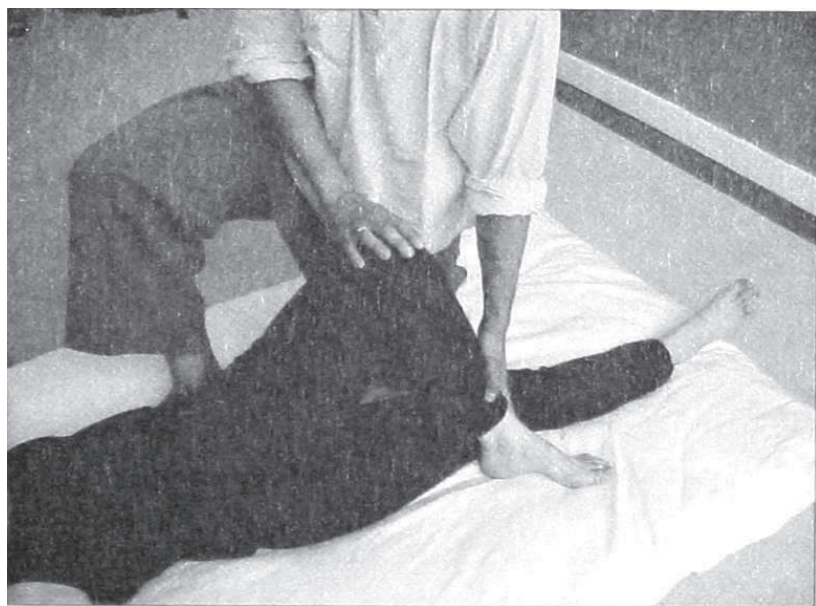
Důležité body: koleno přímo nad kotníkem, kostrč podsazena, prsní kost zdvižena

Přínosy: protahuje svaly kotníků, posiluje záda, nohy, chodidla a břišní svaly, ulevuje u mírných bolestí hlavy, ischiasu a menstruačních

obtíží, rozvíjí rovnováhu, zvyšuje fyzickou kondici, pomáhá předcházet osteoporóze

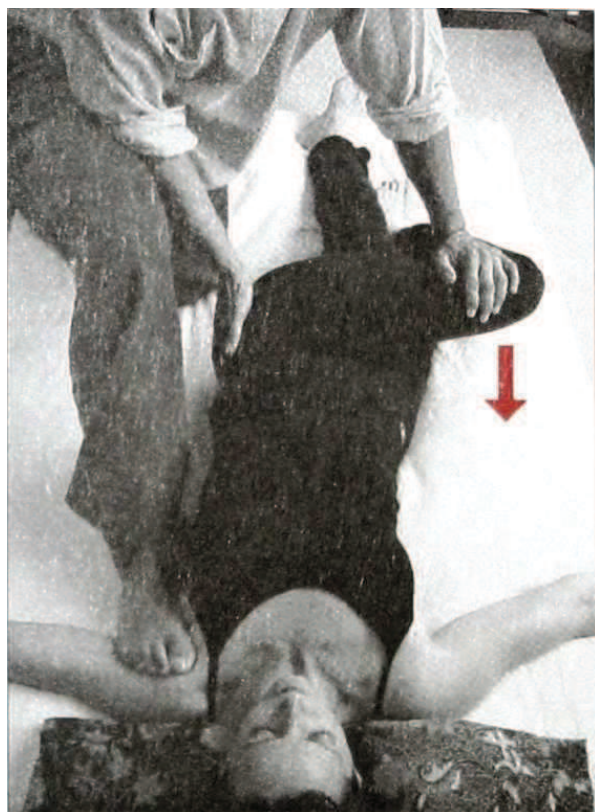
Kontraindikace: srdeční potíže, vysoký krevní tlak (použijte variantu s rukama v bok)

28. Zkrut páteře



Umístěte klientovo chodidlo zvnějšku kolena druhé nohy. Pomalým tlakem stlačte koleno ohnuté nohy směrem k podložce. Rukou či nohou se opřete do oblasti mezi ramenem a prsním svalem klienta pro dosažení protažení, které jde napříč tělem.

Protažení udržujte po dobu klientových pěti nádechů a výdechů.



Účelem opření se do oblasti mezi ramenem a hrudníkem je udržení obou ramen na podložce. Toto protažení je zaměřeno na oblast dolní části zad, takže se snažíte nenechat klientovo rameno odlepit od podložky. Opřením se nohou nebo rukou o horní část klientova těla zabráníte jeho zvednutí. Musíte se ale ujistit, že tlačíte na oblast prsního svalu, abyste klientovi nepřivodili

zranění. Budete-li místo toho tlačít na horní část paže, klientovo rameno se může začít nadzvedávat z podložky a způsobovat přetížení prsních svalů či přední strany svalů ramen.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



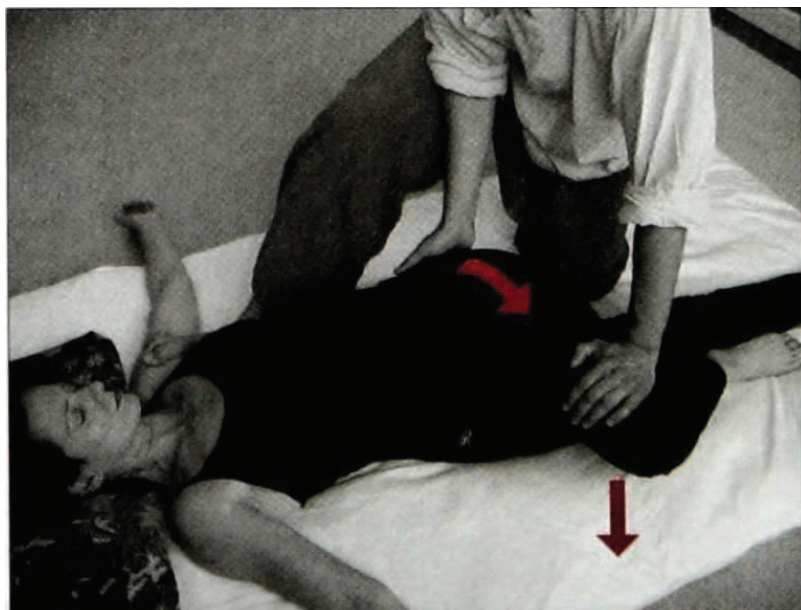
Sanskrt: Shaváudarakarshansana

Česky: zkrut páteře vleže

Důležité body: koleno se dotýká země, pouze pokud necítíte nepohodlí v křížové kosti, pozor na přetažení, obě ramena na zemi

Přínosy: protahuje a posiluje svaly páteře, uvolňuje křížokyčelní skloubení, mírní bolesti zad

Kontraindikace: silná bolest zad, páteřní poranění



U velmi pohyblivých klientů, jakmile dosáhnete kolenem k zemi, položte ruku na kyčel nebo dolní část zad a jemně stlačte pro zintenzívnění protažení.

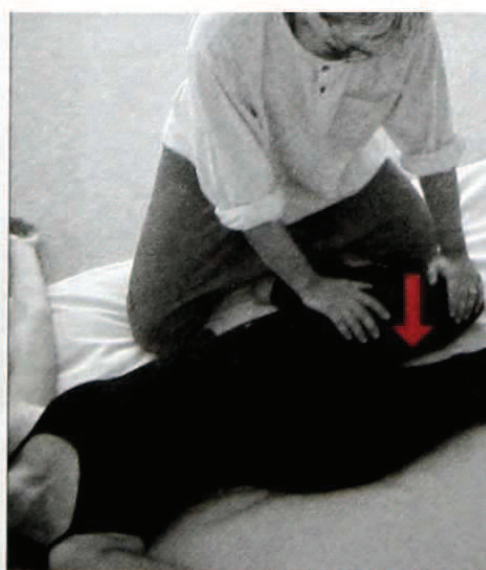
29. Protažení přední strany stehna – čtyřhlavého stehenního svalu (mediální rotace kyčle)

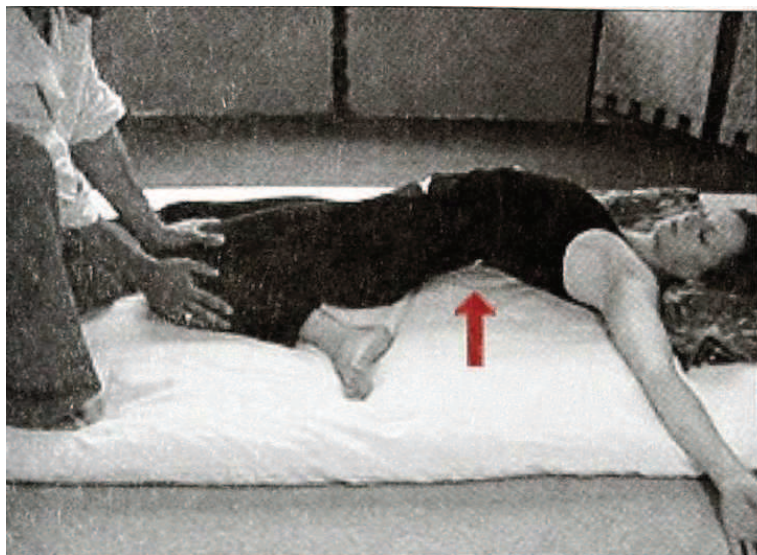


Z kroku č. 28 byste měli být schopni uchopit kotník klientovy pokrčené nohy a patu přivést k hýžd'ovým svalům, jak ukazuje fotografie vpravo.

Jednou rukou podporujte nohu, druhou rukou kyčel. Opatrně klienta přetočte zády zpět na podložku. Klientova pata musí během pohybu zůstat u hýžd'ových svalů jako na fotografii dole.

Jakmile klient dosáhl požadované pozice, jemným tlakem dlaní na pokrčenou nohu protáhněte svaly přední strany stehna.





Většina klientů pravděpodobně nedosáhne takové míry protažení, jakou představuje jógová pozice na dolním snímku.

Nepodařili se nohu kompletně pokrčit, bude mít spodní část zad, jak budete koleno stlačovat k podložce, tendenci nadzvedávat se (viz fotografie). V tomto případě podložte klientovo koleno svým kolenem (jak ukazuje druhá fotografie). Nechejte jeho koleno ležet na svém a zaměřte se na to, aby jeho kyčle zůstávaly na podložce. Nesoustřed'te se na snižování kolena, ale spíše na stlačení kyčle.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Je velmi důležité uvolnit klienta z pozice přesně opačným postupem, než jakým jste ho do pozice dovedli. Nejdříve ho přetočte znovu na bok (netahejte za nohu, hrozí riziko poranění kolena!), a jakmile ho přetočíte, noha se sama otevře. Poté, co se jeho noha uvolnila, můžete ji za stálé podpory natáhnout na podložku.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Supta Virasana
Česky: pozice hrdiny v lehu
Důležité body: klek mezi paty
Přínosy: protahuje břicho, svaly přední strany stehna, kolena, ohybače kyčle, dolní část zad a pas, snižuje menstruační obtíže, podporuje trávení, odlehčuje

astmatu

Kontraindikace: bolesti kolen, kotníků, dolní části zad, vysoký tlak

Pokročilá varianta: tlak prsty na bedrokyčlostehenní sval

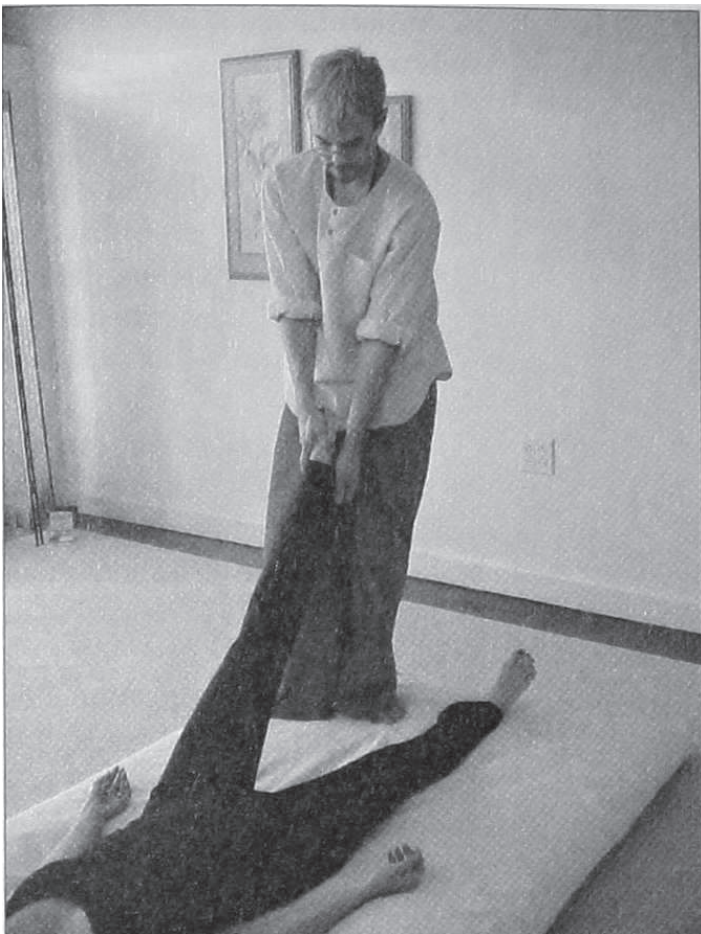


Tato možnost se vám nabízí v případě klienta preferujícího více tlaku a hlubší práci.

V kroku č. 29 je bedrokyčlostehenní sval zapojený do pohybu a lehce přístupný pro tlak prsty právě podél lopaty kosti kyčelní.

Tlačte směrem dolů v souladu s klientovým rytmem dechu. Když se klient nadechuje, uvolněte tlak, abyste mu umožnili úplný nádech. Při jeho výdechu tlačte směrem dolů, hluboko do svalu.

Musíte si být jistí, že stlačujete bedrokyčlostehenní sval, a nikoliv tlusté střevo nebo kyčelní kost.

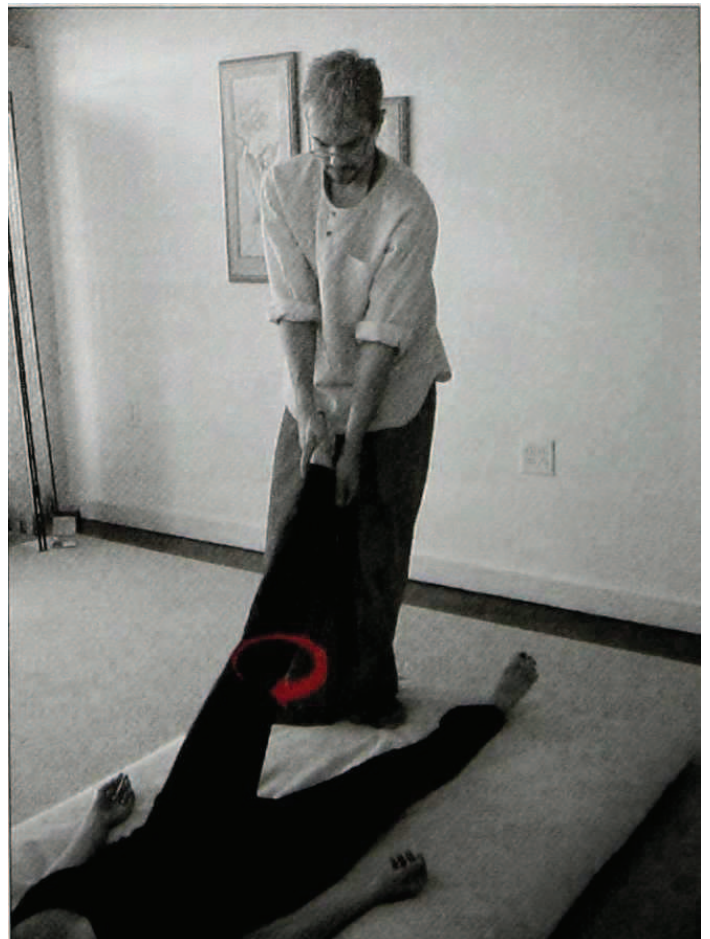


30. Uvolnění protřepáním nohy

Uchopte klientovu nohu a uvolněte ji přiměřeným protřepáním.

31. Rotace v kyčli

Nyní rotujte kyčlí ve směru a proti směru hodinových ručiček.



32. Protážení zadní strany stehna a lýtka: loket tlačí na chodidlo



Zvedněte klientovu nohu – ideální je do pravého úhlu (kolmo k podložce). Tento krok je protažením hamstringů – zadní strany stehna – a podkolení udržováním natažené nohy a vyvíjením tlaku na plošku chodidla.

Nejprve „rozcvičte“ hamstringy tlačáním palců nohy směrem dolů, k tělu. Nyní stlačujte palce devět bodů na chodidle. Pro silnější tlak použijte rolování předloktím či tlak loktem.

V případě jakékoliv z těchto technik přítlaku postupujte od

paty směrem k prstům, čímž postupně zintenzívníte protažení.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Supta Padangushtasana – varianta

Česky: ruka k noze vleže – varianta

Důležité body: křížová kost na podlaze, zapojují se čtyřhlavé stehenní svaly

Přínosy: protahuje kyčle, čtyřhlavé stehenní svaly, svaly zadní strany

stehna, třísla, lýtka, posiluje kolena, mírní bolesti zad a menstruační obtíže

Kontraindikace: vysoký krevní tlak (podložte tělo), bolesti hlavy, průjem

33. „Rozštěp“ (abdukce kyčle)



Položte klientovu nohu zpět na podložku. Pomalu zhoupněte nohu do strany a jemně otestujte, kam až můžete jít. V místě, kde dosáhnete klientova maxima, nohu držte a podstrčte pod ni své chodidlo, aby obě nohy zůstaly nataženy (viz fotografie). Jak jsme již viděli

u některých předchozích pohybů, přeženete-li protažení, klientova druhá kyčel bude mít tendenci odlepovat se od podložky. Nastane-li tato skutečnost, můžete, abyste kyčel udrželi na podlaze, vyvinout tlak na horní část stehna dlaní vaší vnitřní ruky (podobně jako v krocích č. 26 a 27).

Aplikujte tlak dlaněmi na vnitřní stranu abdukovaného stehna podél dráhy v2. Pokryjte celou oblast vnitřní strany stehna od kolena k tříslům a zpět. V oblasti třísel postupujte opatrně, protože mnohé z bodů v této oblasti mohou být poměrně citlivé.

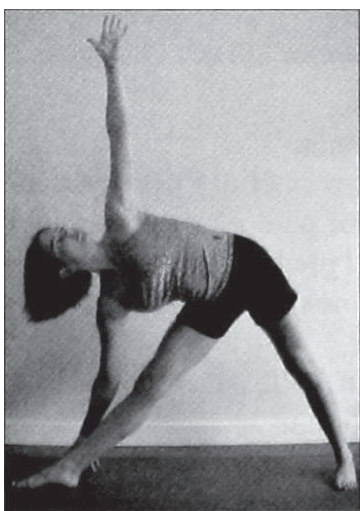
Alternativní pozice pro flexibilnější klienty



Alternativní pozice tohoto kroku je podobná tomu pro protažení zadní strany stehna (krok č. 26). Přejděte k vnější straně nohy, zahákněte kotník protahované nohy svým chodidlem a proveďte přítlak podél vnitřní strany stehna. Zdůrazňuji, že tento postup je určen pouze těm klientům, jejichž

neaktivní noha se nezvedá z podložky.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Utthita Trikonasana

Česky: pozice trojúhelníku

Důležité body: rozprostřete kyčelní kosti, vytáhněte do délky obě strany hrudního koše, hlava přímo nad přední nohou

Přínosy: protahuje svaly nohou, kolen, kotníků, ramen, hrudníku, páteře, posiluje stehna, kolena, kotníky, mírní bolesti zad, napomáhá v předcházení osteoporóze

Kontraindikace: srdeční obtíže, nízký či vysoký tlak, bolesti hlavy, vážné poranění zad, problémy s krční páteří (neotáčejte hlavu)

34. Protážení do kříže (abdukce kyčle)



Postavte se, klientovu nohu zvedněte do pravého úhlu vůči podlaze a umístěte ji dolů na druhou stranu. Koleno své vnitřní nohy umístěte vedle stehna klientovy neaktivní nohy (v oblasti kolena), abyste ji zajistili na svém místě. Aktivní nohu zahákněte z vnější strany svého kotníku.

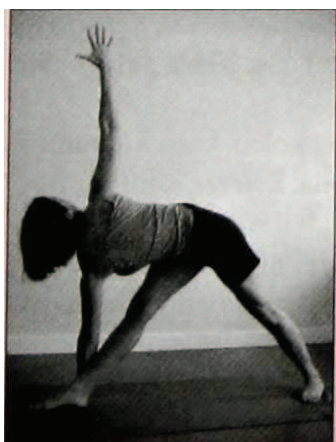


Ideální podoba pozice je, když se protažená noha dotýká natažené ruky (viz jógová pozice na dolní fotografii).

Za stálého zachovávání protažení můžete provést

tlak dlaní na aktivní noze (viz horní fotografie). Dlaně tlačí ve směru protažení zvnějšku stehna od kolena ke kyčli a zpět. Pro extra protažení zatáhněte podél dráhy v1 směrem k sobě (viz fotografie vlevo). Postupujte od kolena směrem ke kyčli (respektive k flexoru kyčle – bedrokyčlostehennímu svalu) a zpět.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Parivrtta Trikonasana

Česky: otočená pozice trojúhelníku

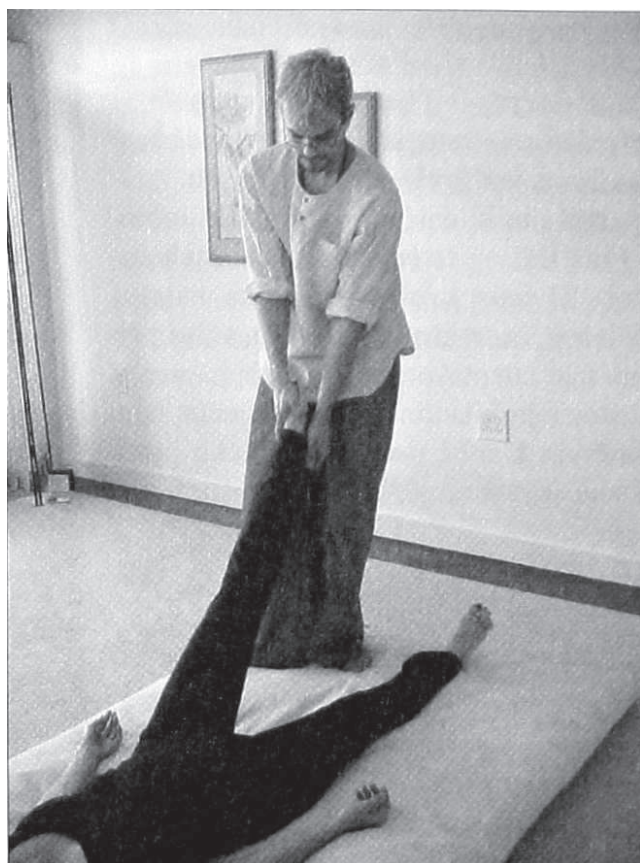
Důležité body: prsty zadní nohy směřují v pětáctyřicetistupňovém úhlu k přední straně podložky, zpevněte oba čtyřhlavé stehenní svaly, kyčel přední nohy oproti kyčli zadní nohy, křížová kost v rovině s podložkou, vytáhněte se z pasu, lopatky k páteři

Přínosy: protahuje svaly nohou, kyčlí, páteře

a hrudníku, mírní bolesti zad, rozvíjí rovnováhu

Kontraindikace: poranění páteře, silné bolesti zad, nízký krevní tlak, bolesti hlavy, průjem

35. Uvolnění nohou protřepáním



Uvolněte předchozí protažení a nohu klienta vraťte zpět do pravého úhlu. Protřepáváním nohu uvolněte. Dejte pozor, aby pánev a záda byly vyrovnány. Položte nohu na zem.

Opakujte kroky č. 17-35 na druhé noze. Část masážní sestavy pro nohy ukončete stlačováním obou nohou dlaněmi (viz krok Č.9).

Paže a ruce

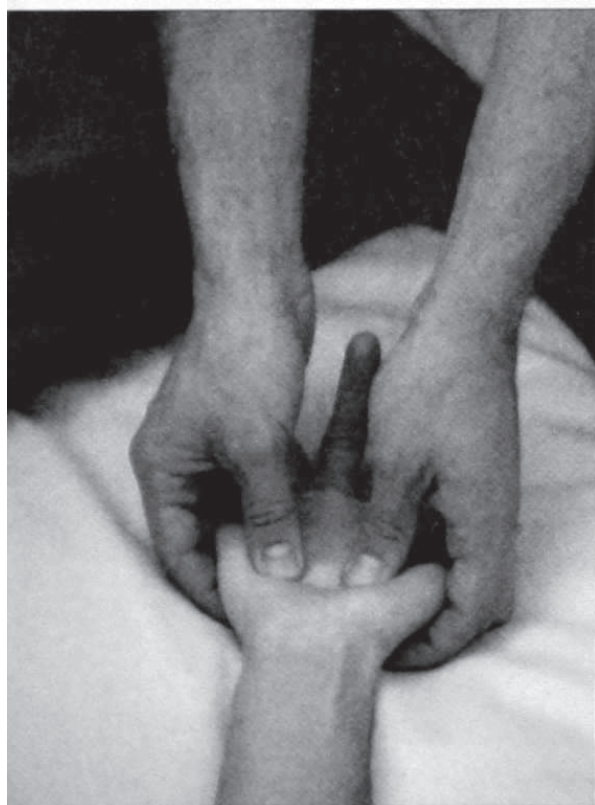
36. *Palce stlačují body na dlaních*



Přejděte na stranu klienta. V případě ženy na levou, v případě muže na pravou.

Izolujte klientův prostředník pomocí malíků a prstů obou vašich rukou. Klientovu ruku položte na matraci. Udržujte korektní pozici těla, váhu přímo nad klientovou rukou, paže nataženy. Rozevírejte klientovu ruku vyvíjením tahu směrem k sobě pomocí konečků prstů a současně stlačujte jeho dlaň palci.

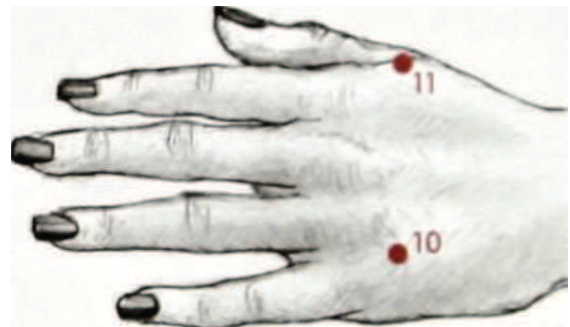
Na dlani se nachází devět bodů, které zhruba odpovídají bodům na plosce chodidla. Stlačujte je po jednom, nebo vždy dva současně. Body v horní řadě jsou přímo pod klouby prstů, body ve střední řadě ve středu dlaně a body v dolní řadě na základně dlaně.



Otočte ruku hřbetem nahoru a velmi jemně stlačujte palci dva body. Také můžete místo tlaku



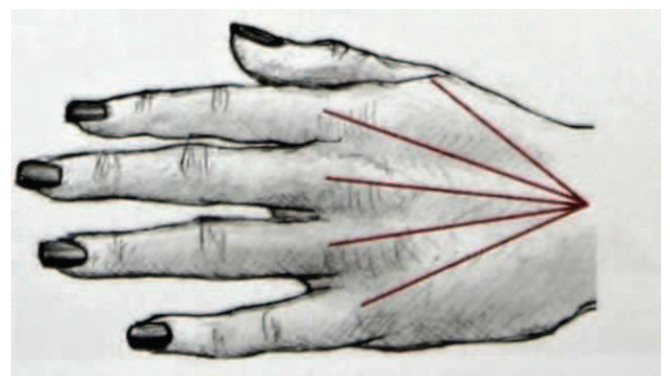
použit kroužky palci. Uvedené body jsou poměrně citlivé akupresurní body. První z nich se nachází mezi palcem a ukazovákem, v oblasti, kde se setkávají kosti těchto dvou prstů. Druhý bod je na přímé linii s bodem 1 v meziprstním prostoru malíku a prsteníku, v oblasti přímo za klouby těchto prstů.



37. Kroužky palci přes hřbet ruky



Stejně jako v případě chodidla aplikujte jemné kroužky palci směrem od oblasti karpálního tunelu, sledujte šlahu každého z prstů až k prvním kloubům.



38. Protažení dlaně a prstů



Začněte u základny klientovy dlaně. Postupujte oběma palci současně přes celou dlaň až ke konečkům palce a malíku a prohněte je směrem dozadu, abyste protáhli celou dlaň. Vraťte se znovu k základně dlaně a tentokrát postupujte palci přes dlaň až ke konečkům ukazováku a prostředníku. Nakonec postupujte od základny dlaně ke konečku prostředníku.

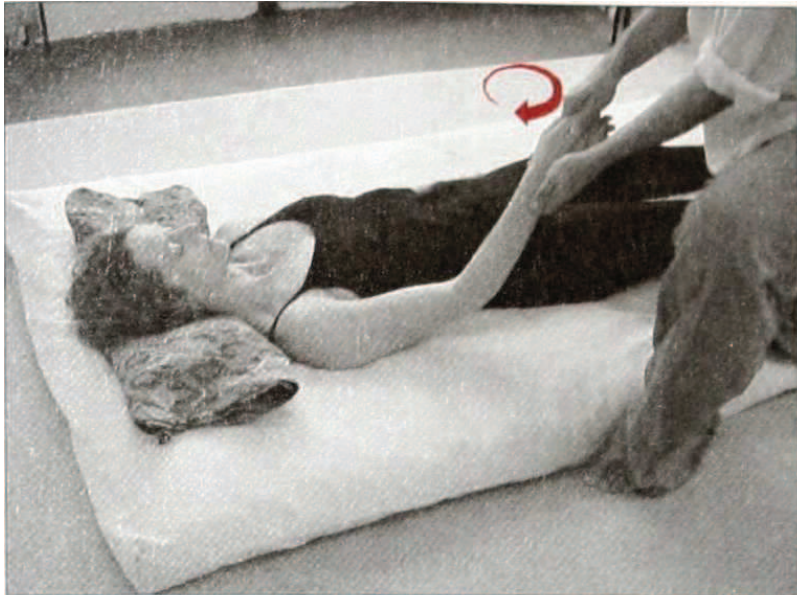


39. Vytažení prstů pro uvolnění kloubů

Začněte kroužením palci přes každý kloub jednotlivých prstů. Uchopte každý prst a rotujte jím po směru i proti směru hodinových ručiček. Vyviňte mírnou trakci prstů pomocí jemného povytažení. Postupujte od malíku k palci.

Prsty nadržte ze stran, ale shora a zespodu prstu. Tak můžete prsty uchopit pevně, aniž byste klientovi způsobili bolest či poranění.





40. Kroužení zápěstím

Rotujte jemně zápěstím ve směru a proti směru hodinových ručiček. Jednou rukou držte zápěstí, druhou prsty, abyste tak vytvořili oporu pro kloub, zatímco jej budete mobilizovat

(Také je možné zaklesnout své prsty s klientovými.)



41. Kroužení loktem

Proveďte rotace klientova kloubu. Úchop je za paži nad loktem, abyste tak mohli loket podporovat a současně mobilizovat.



42. Kroužení ramenem a protřepání paže

Držte horní část klientovy paže a rotujte několikrát v ramenním kloubu ve směru a proti směru hodinových ručiček. Následně protřepejte paži pro její uvolnění.

43. Protážení, tlak dlaní, tlak palci podél vnějších drah paže

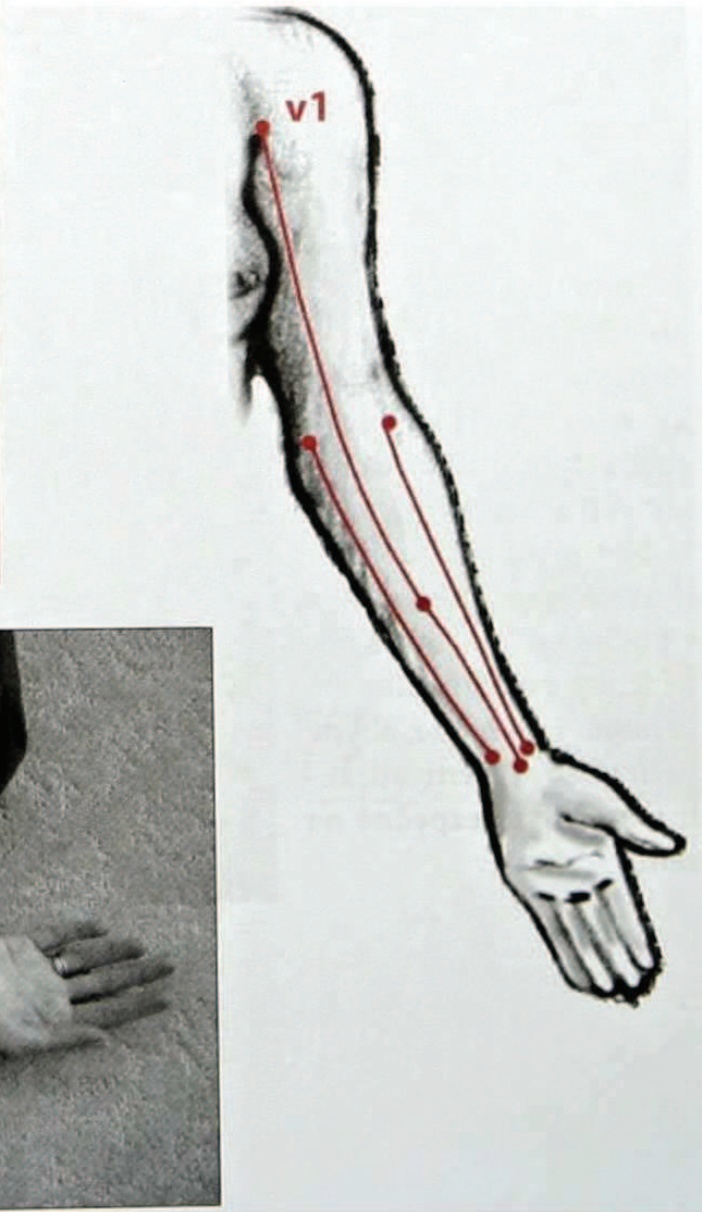
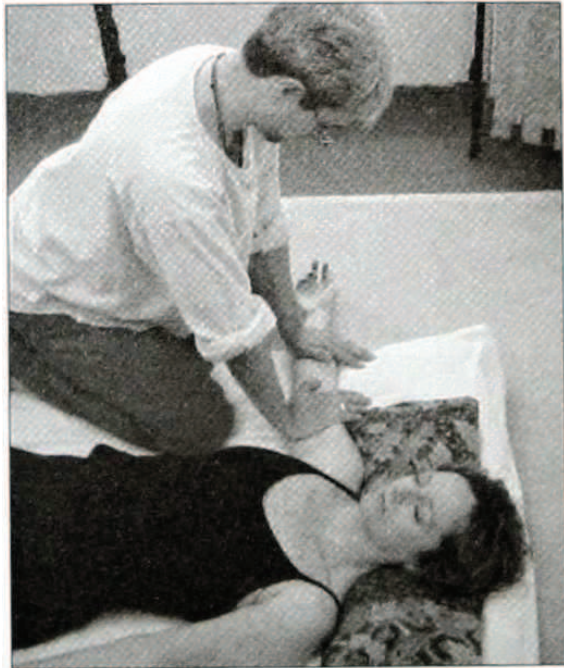
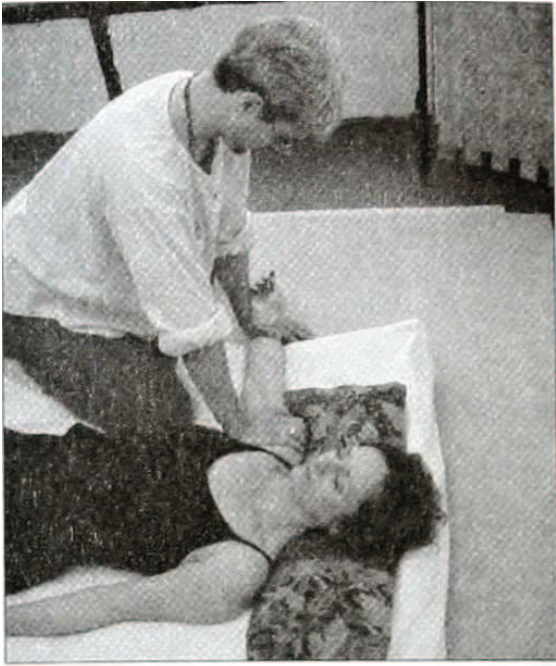
Postupy pro energetické dráhy paží jsou velice podobné těm pro nohy. Budeme postupovat, jak tomu bylo právě u nohou, podle onoho trojitého vzorce A-B-C-B-A, tj. protážení, tlak dlaní, tlak palcem.

Klekněte si vedle klienta, jeho paži umístěte poblíž těla. Abyste protáhli paži, položte jednu ruku na hřbet kousek nad zápěstím a druhou na vrchol ramene. Nakloňte se trochu dopředu s rovnoměrným přítlakem. Následně proveďte tlak dlaní od prstů k ramenu a zpět. Pak zpracujte dráhu z1 tlakem palci směrem od prstů k ramenu a zpět. Ukončete opět tlakem dlaní a protážením.



44. Protážení, tlak dlaní, tlak palci podél vnitřních drah paže

Posuňte klientovu paži do pravého úhlu vůči jeho tělu a svou pozici upravte tak, abyste byli čelem k paži klienta. Opět začněte protážením. Položte jednu ruku zhruba na zápěstí a druhou na rozhraní ramene a paže, paži protáhněte přenesením tělesné váhy vpřed mírným nakloněním se. Následuje tlak dlaní od prstů k ramenu a zpět. Pak palci zpracujte vnitřní dráhy. Nejdříve pracujte podél okrajových větví dráhy od zápěstí k lokti a zpět. Poté pracujte podél dráhy v1 středem paže od zápěstí k podpaží, kde můžete jemně stlačit, a zpět k zápěstí. Ukončete vzorec A-B-C-B-A zopakováním tlaku dlaní a protážením.



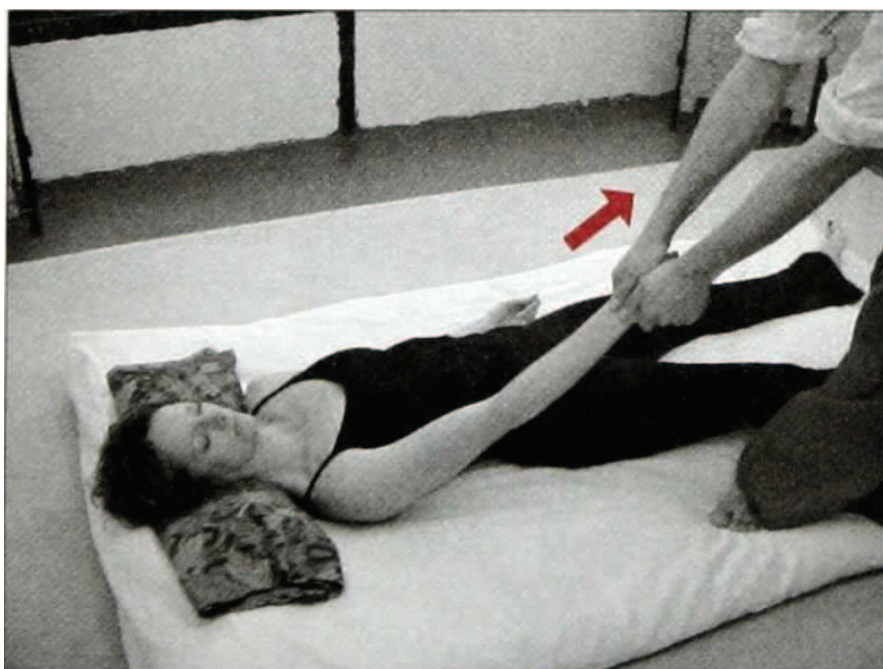
45. Tlak dlaně a zastavení přítoku krve

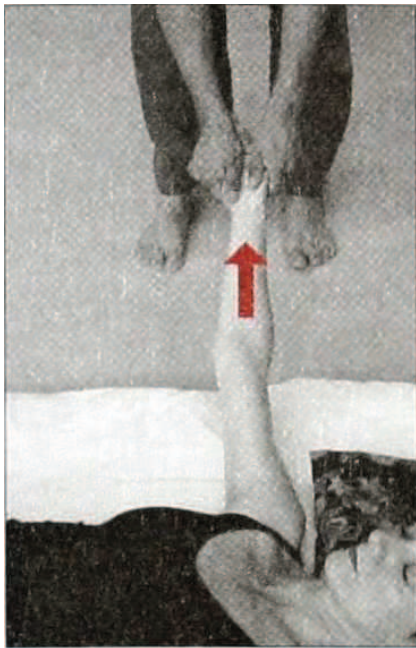


Začněte u klientovy ruky a postupujte dlaní k podpaží. Poté položte ruku na brachiální plexus v místě, kde cítíte brachiální pulz. Aplikujte zde pevný rovnoměrný přítlak, zatímco druhou rukou udržujete jeho paži v klidu. Udržuje tlak 10 vteřin, pak uvolněte. Jak se krev hrne zpět do paže, tlačte oběma dlaněmi směrem k prstům.

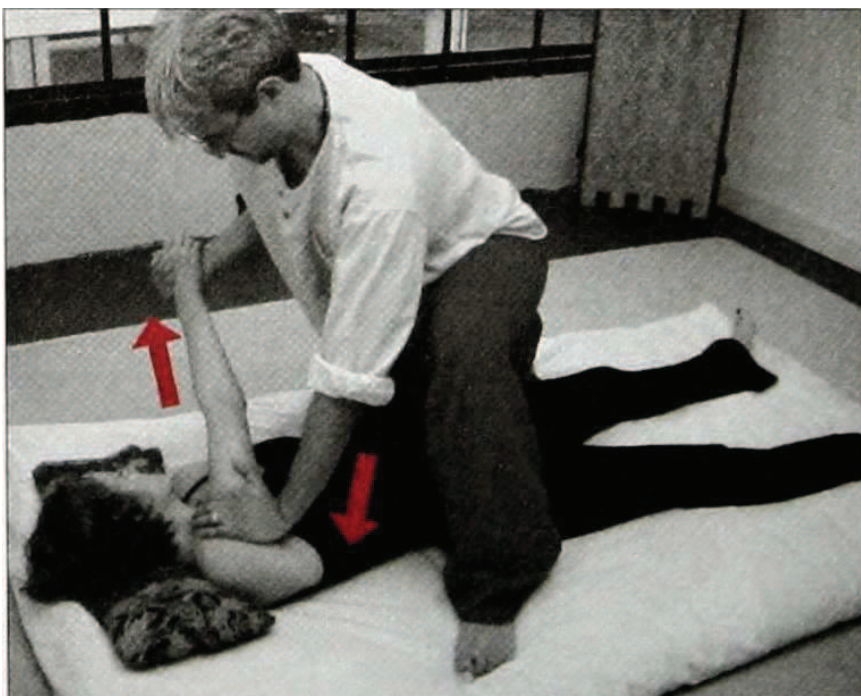
46. Protážení paže potažením

Postavte se. Potáhněte za klientovu paži ve všech směrech, abyste protáhli rameno a loket. Netahejte příliš, aby se nezvedala klientova záda z podložky. Je-li klient příliš lehký, položte mu ruku či nohu na rameno, abyste během protažení udrželi jeho záda bezpečně na zemi.





47. Mediální protažení ramene



Překročte přes klienta a protáhněte jeho paži potažením křížem přes hrudník. Jednou rukou držte klientovo rameno, abyste drželi jeho lopatku na zemi. Druhou rukou uchopte jeho zápěstí či ruku a potáhněte, zatímco tlačíte směrem do ramene.

48. Protažení trojhlavého svalu pažního



Klientovu paži umístěte do pozice jako na fotografii. Dlaň nasměrujte tak, že prsty ukazují směrem k ramenu. Když vyvinete tlak na loket, tak se zápěstí v této pozici narovná, takže nebude v přepětí.

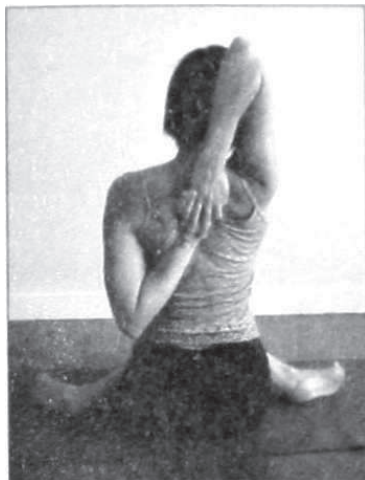


Jakmile je paže v této pozici, dlaň tlačí přes triceps.



Poté palec tlačí podél dráhy z1. Než paži uvolníte, zopakujte tlak dlaní a protažení.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Gomukhasana

Česky: pozice krávy

Důležité body: obě sedací kosti v kontaktu se zemí horní paže rotována tak, že se její vnitřní část dotýká ucha, lopatka směřuje k páteři, klíční kosti rozevřeny, prodloužený krk a záda

Přínosy: protahuje kyčle, čtyřhlavé stehenní svaly, kotníky, ramena, trojhlavé svaly paže a hrudník

Alternativní pozice pro méně pohyblivé klienty

Kontraindikace:

poranění ramene, krku a kyčle Nemůže-li klient ohnout zápěstí, jak je popsáno v kroku č. 48, nechte ho umístit dlaň za krk a proveďte postupy tak, jak bylo popsáno. Protážení sice nebude tak intenzivní, jak ukazují fotografie ke kroku č. 48, ale pro méně pohyblivé klienty je stejně efektivní.



49. Dlaně stlačují paži nad hlavou



Po intenzivním protažení trojhlavého svalu paže umístěte klientovu paži nad hlavu a proveďte tlak dlaněmi od zápěstí k ramenu a zpět. To otevře rameno a uvolní trojhlavý sval paže.

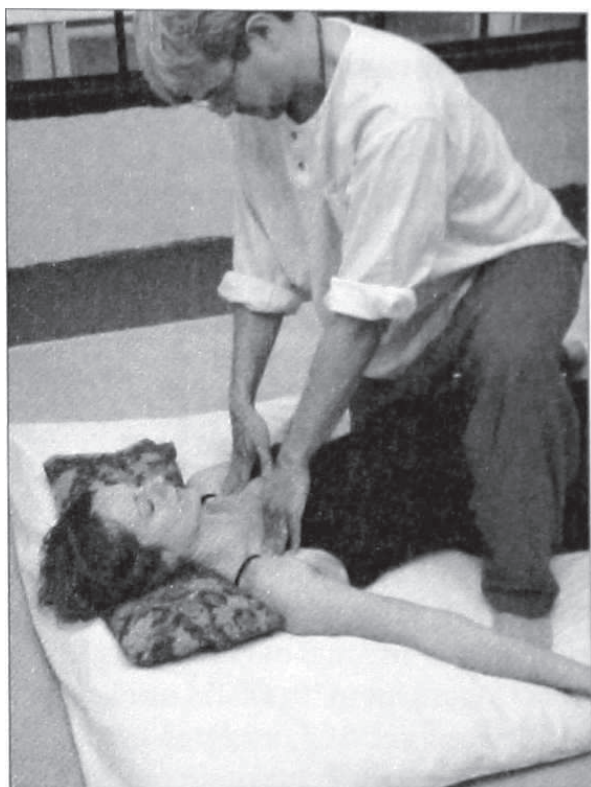
50. Uvolnění paže protřepáním



Opakujte kroky č. 36-50 na druhé straně.

Břicho

51. Prsty tlačí pod klíčními kostmi



Klientovy paže leží po stranách těla s dlaněmi směřujícími ke stropu. Obě klientova ramena jsou rovnoměrně rozložena. Vyhovuje-li vám to pro zachování korektní tělesné mechaniky, rozkročte se přes klienta. Své těžiště (hmotnost) umístěte nad klientův trup, což je oblast, na které budete nyní pracovat.

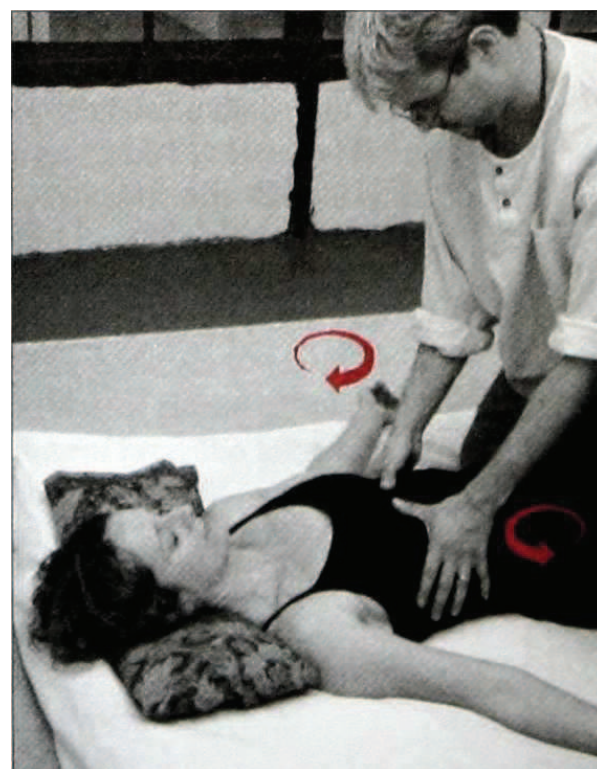
Pracujte s nataženými prsty, zápěstím a lokty, také udržujte rovná záda. Tlačte ze svého těžiště přímo pod klíční kosti. Konečky vašich prstů zapadnou přesně do prohlubně nad prsními svaly.

Zde se nacházejí citlivé akupresurní body stimulující dýchací trakt. Začněte u ramen a postupujte směrem ke středu, k hrudní kosti. Zastavte před hrudní kostí, abyste netlačili přímo na kost, a vraťte se zpět k ramenům. Na závěr stlačujte stejnou oblast dlaněmi.

52. Prsty krouží přes hrudní koš

Tento krok přináší celkovou masáž všem mezižebním svalům. K těmto svalům se můžete dostat kroužením prsty mezi jednotlivými žebry.

Všimněte si, že masážní procedury na přední části trupu nesledují pravidlo postupu zespoda nahoru. Místo toho začněte přímo pod klíčními kostmi, postupujte směrem ke středu těla („čerpejte“ směrem k srdci).



Sledujte konturu každého ze žeber, od klíčních kostí do oblasti žaludku. Vizualizujte si drenáž energie směrem k srdci či hrudní kosti.

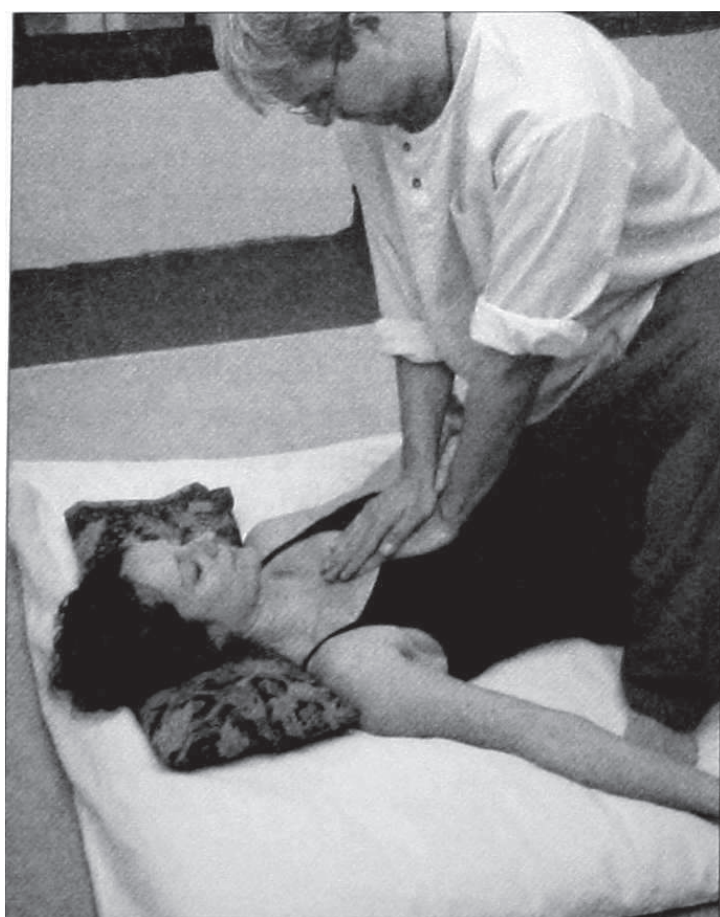
53. Palce stlačují mezižeburní prostory

Začněte u jamky mezi klíčními kostmi a postupujte směrem k solárnímu plexu.

Pomocí kroužků palci lokalizujte mezižeburní prostory a následně zde palci jemně tlačte.

Pro mnohé lidi může být tento krok velmi citlivý, zvláště pro ženy. Dejte pozor, abyste netlačili přímo na tkáň prsou.

Skončete mírným tlakem palci na solární plexus.



54. Kroužení dlaní a tlak na hrudní kost

Umístěte jednu či obě dlaně na hrudní kost. Aplikujte jemné kroužky dlaní. Hrudní kost je vlastně skloubením, takže tento postup podpoří jeho flexibilitu. Postupujte opravdu jemně.

55. Kroužky dlaněmi na bříše

Jemně kroužte dlaněmi od klientovy pravé kyčle po směru hodinových ručiček (respektive podle střevní peristaltiky). Můžete provést dva či tři kruhy přes celé břicho a každý z nich ukončit tak, že jednu ruku položíte na pupek a jemně přitlačíte. Cílem klasické masážní sestavy by měl být jen



lehký kontakt s břichem, které je citlivou a zranitelnou oblastí. Břicho s sebou nese spoustu emocí a klient může v této části sestavy zažívat emocionální uvolnění. Já sám se často břicha při první práci s klientem sotva dotýkám. Užívám pouze lehký kontakt pro nastolení důvěry.

56. Tlak palci na body okolo pupku a na břišních svalech

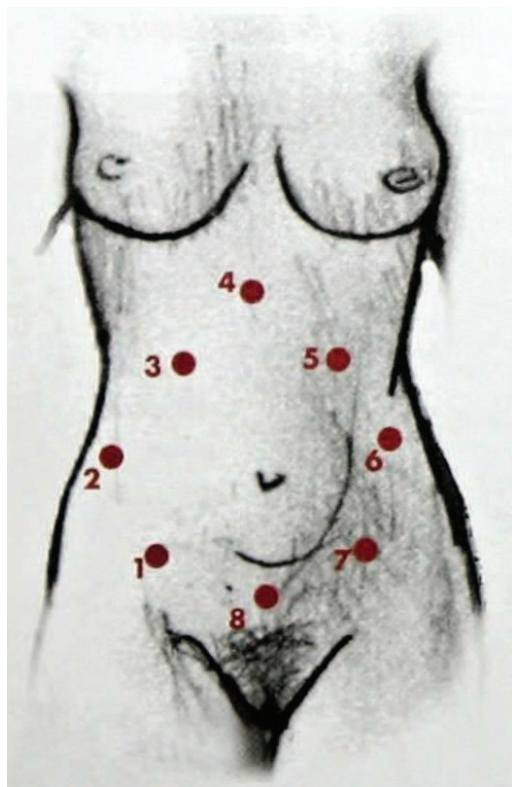


Aplikujte jemný, ale pevný tlak palci na osm bodů znázorněných na nákresu dole. Stlačujte vždy jeden nebo dva současně. Měli byste cítit klientův pulz na obou stranách pupku. Stlačte a zachovávejte přítlak každého bodu po 10 vteřin. Je to vlastně mírné břišní zastavení krevního toku, takže je vynechejte v případě jeho kontraindikace.



57. Tlak dlaněmi na břicho

Existují tři různé techniky, které můžete použít pro masáž břicha a které se v klasických sestavách v Thajsku aplikují. Nicméně možná nebudete chtít použít všechny během jedné masáže, alespoň ne v případě, kdy klient nevyžaduje, abyste se zaměřili právě na oblast břicha.



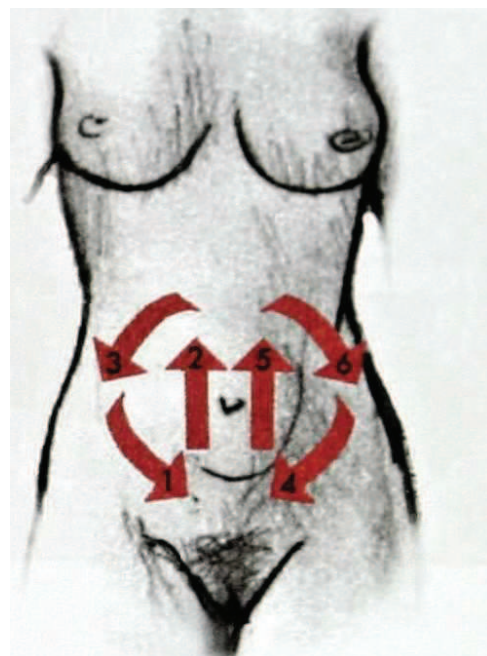
Jako první možnost sledujte osm bodů, znázorněných na nákresu vlevo, jemným tlakem dlaní.

Klientovi připomeňte, aby se před stlačením každého z bodů zhluboka nadechl. Když klient vydechuje, stlačte dolů, do břicha. Když se začne znovu nadechovat, pomalu uvolněte tlak. Přesuňte se k následujícímu bodu.

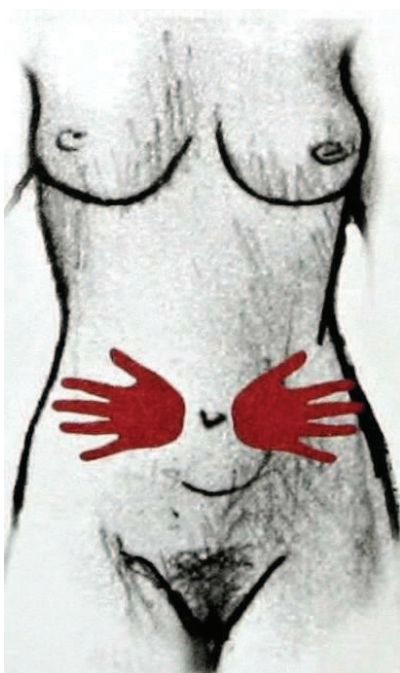
Postupujte podél kruhu, sledujte průběh tlustého střeva. Cítí-li se klient pohodlně, můžete celý kruh jednou či dvakrát zopakovat.

V tomto kroku následujete průběh tlustého střeva, tím podporujete průchod odpadních látek a vyplavení toxinů a stagnující energie z těla.

Druhou možností pro práci v oblasti břicha je tlak na každou stranu břicha ve dvou oddělených kruzích (viz nákres



vpravo). Jako první tlačte podél pravé strany, jak naznačují první tři šipky na obrázku. Začněte v oblasti bedrokyčlostehenního svalu, pokračujte nahoru k solárnímu plexu a ukončete tlakem pod pravým žeberním obloukem. Každý přítlak by měl být pomalý a koordinovaný s klientovým dýcháním. Následně proved'ete zrcadlově stejný postup na levé straně břicha.



U třetí možnosti (viz nákres vlevo) položíte dlaně v pozici motýla z obou stran pupku. Stlačte nejprve pravou stranu břicha, pak levou. Dlaně tlačí pomalu, v synchronizaci s klientovým dýcháním. Každou stranu stlačte nejméně desetkrát.

Kteroukoliv z těchto tří technik si vyberete, skončete zopakováním kroku č. 56 a poté kroku č. 55, abyste zkompletovali vzorec ABC-BA.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI

Variace představené na této stránce jsou úzce spjaty s jógovou očišťou zvanou nauli kriya. Při tomto cvičení praktikující střídavě kontrahuje svalstvo jedné a druhé strany břicha.

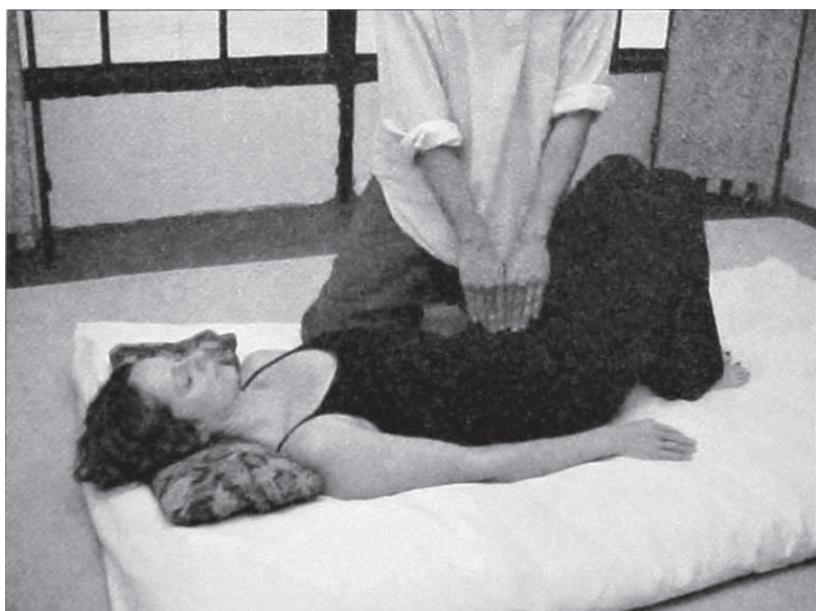
Přínosy: Tento postup je považován za masáž vnitřních orgánů a také za podporu trávení, vyměšování a toku energie jednotlivými orgány. Považuje se také za přínosný pro ženy po přechodu.

Kontraindikace: Onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, kýla, těhotenství, vředy

58. Tlak prsty podél bedrokyčlostehenního svalu

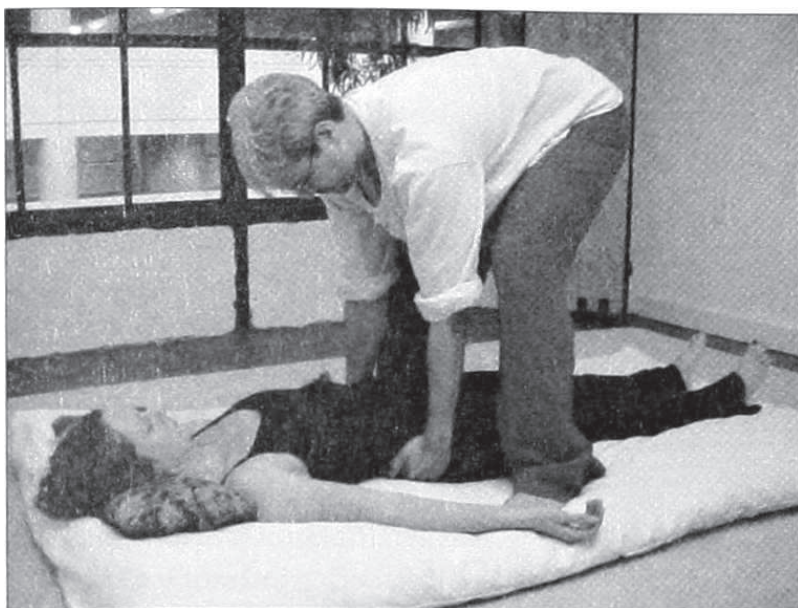


Je-li klientovi masáž břicha až dosud příjemná, použijte koncečky prstů k aplikaci tlaku podél bedrokyčlostehenního svalu z vnitřní strany kyčelní kosti. Tlačte směrem dolů a mírně k sobě. Musíte si být jisti, že pracujete se svalem, a nikoliv s tlustým střevem, které je pro tento typ tlaku příliš citlivé. Postup ukončete kroužením prsty nebo tlakem dlaní na tuto oblast za účelem jejího relaxování.



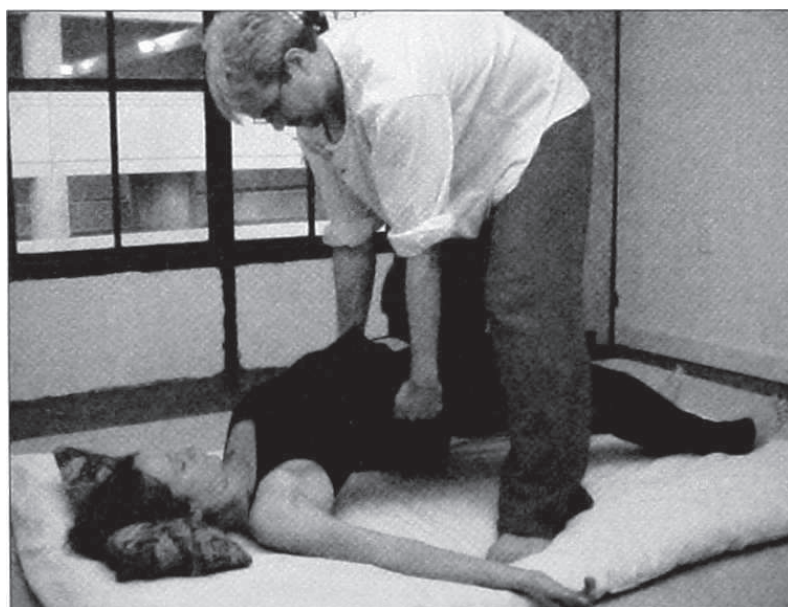
Bude-li to pro klienta pohodlnější, můžete ho nechat pokrčit nohy. Tato poloha odbourává napětí bedrokyčlostehenního svalu a umožňuje hlubší tlak.

59. Nadzvednutí za dolní část zad



Uchopte klienta za boky, prsty na dolní části zad. Jemně potáhněte směrem k sobě. Zachovávejte korektní tělesnou mechaniku. Tento krok stimuluje ledviny a tlusté střevo ze zadní strany.

V případě málo vážících klientů je můžete skutečně nadzvednout nad podložku. Pamatujte, že zdvih provádíte silou nohou, nikoliv zad, a že klientova hlava má zůstat na podložce.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Sirhapada Bhumi Sparhasana

Česky: ruce a chodidla na zemi

Přínosy: protahuje páteř, čtyřhlavý sval stehenní, ohybače kyčle, břicho, ramena, krk a hrudník, posiluje paže, nohy a zápěstí

Kontraindikace: zranění zad či krku, oslabená horní část těla, vysoký či nízký krevní tlak, bolesti hlavy

60. Relaxace kolébáním kyčlí

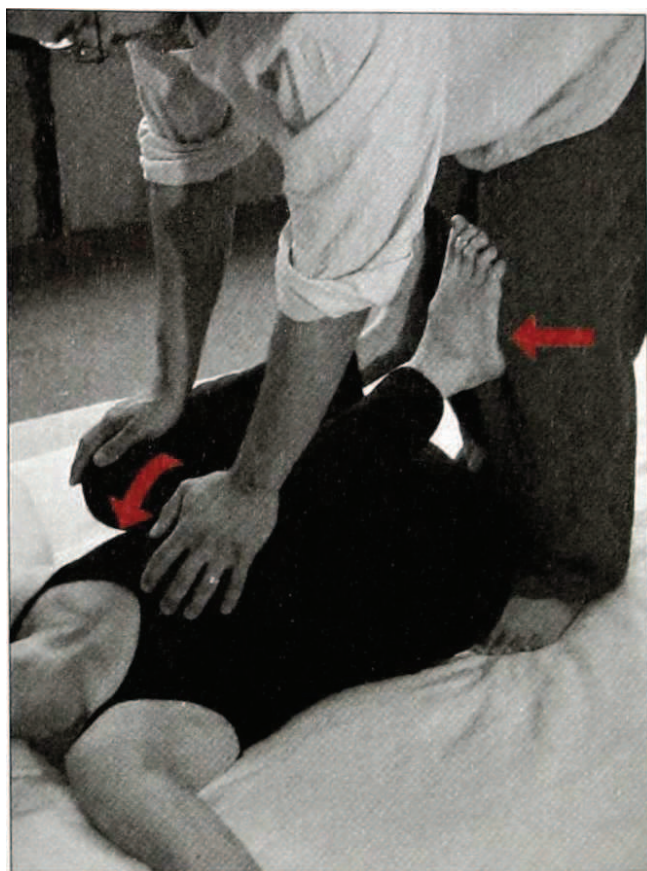


Jak položíte klientova záda zpět na podložku, kolébejte jeho boky, abyste uvolnili oblast dolní části zad a bedrokyčlostehenní sval. Při kolébání se snažte dosáhnout pohybu klientovy pánve a křížokyčelního skloubení.

Pokračujte kolébáním dolů přes stehna a práci v oblasti břicha zakončete tlakem dlaní na chodidla.

Jógová protažení

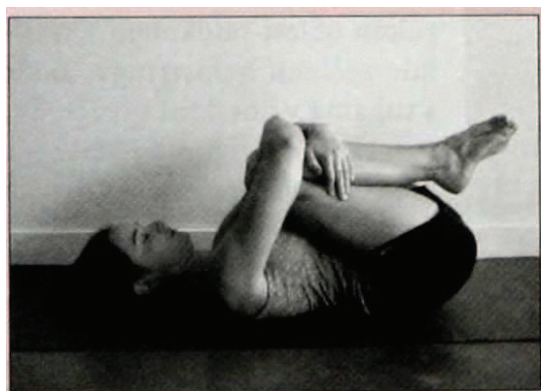
61. Mírné protažení zad



Dostáváme se k té části klasické sestavy, která činí thajskou masáž jednou z nejzajímavějších masážních modalit. Poté, co jsme pracovali s energetickými dráhami a kloubní mobilizací na přední části těla, jsme připraveni postoupit k jógovým protažením. V tomto oddílu bude kriticky důležité, aby masér zachovával korektní mechaniku těla a u masírovaného dbal na přesné provedení pozic.

Začneme s jednoduchým protažením zad, abychom je připravili na následující práci. Plosky chodidel klienta zapřete o svá kolena, své dlaně o jeho holenní kosti přímo pod kolena. Pokrčením nohou v kolenou přitlačte jeho kolena k hrudníku. Netlačte příliš, aby se nezvedala klientova pánev z podložky, spíše mu umožněte procítit protažení dolní části zad a kyčlí.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Pavana Muktasana

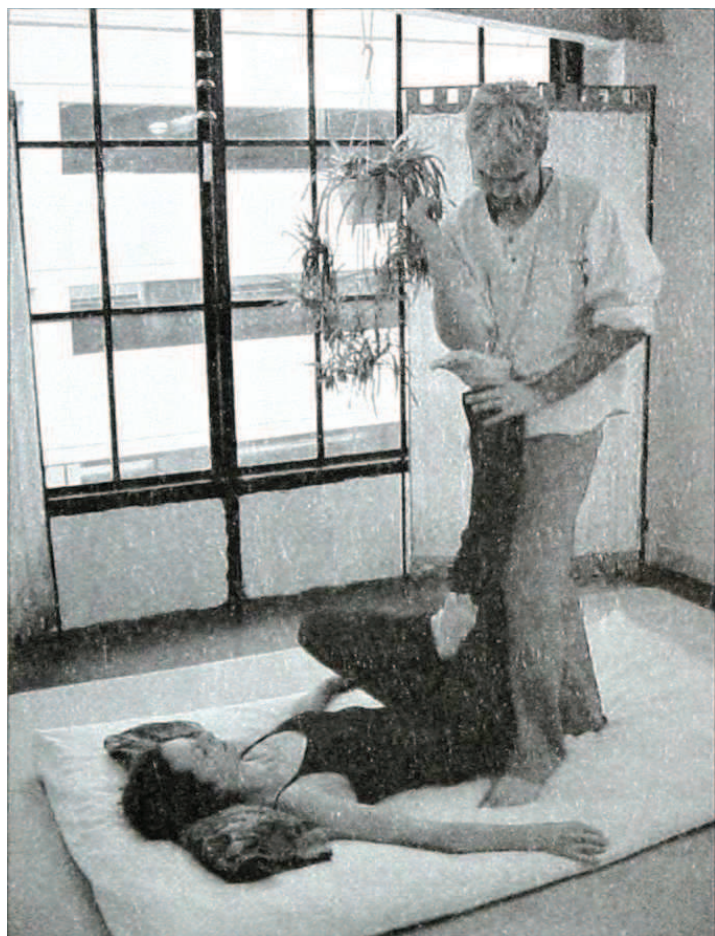
Česky: pozice rozptylující vítr

Důležité body: páteř v prodloužení, čelo k podložce, sedací kosti k patám

Přínosy: protahuje svaly dolní části zad a páteř, podporuje trávení a vylučování

Kontraindikace: bolesti břicha, kýla, hluboké deprese

62. Protážení dolní části zadní strany steh (hamstringů)



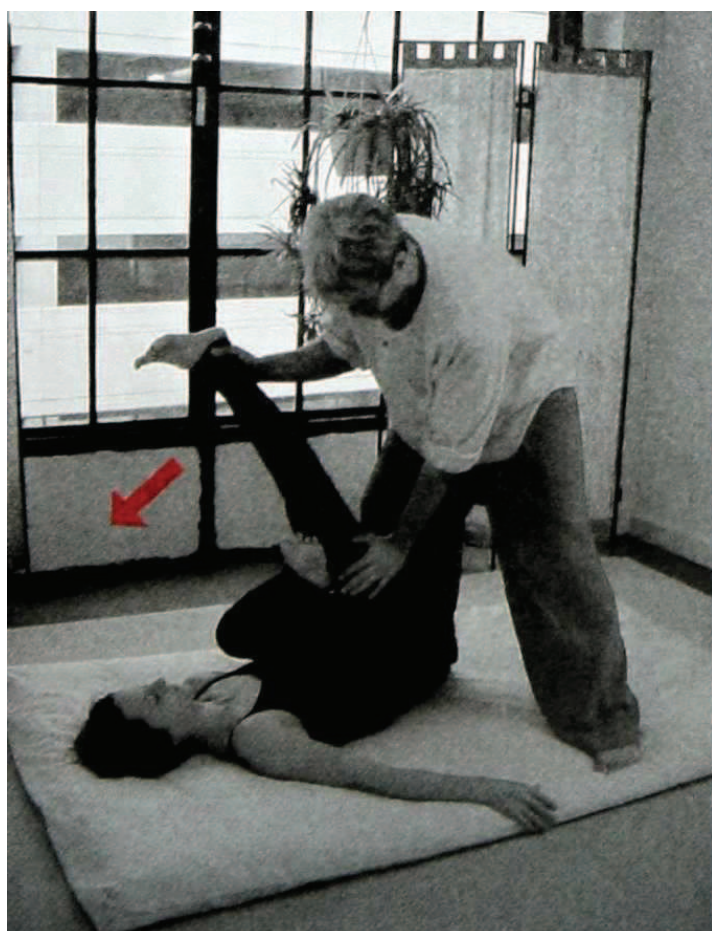
Klientova záda a kyčle zůstávají srovnány, zvedněte jeho nohu do pravého úhlu (pokud to jeho pohyblivost dovoluje). Ohněte jeho levou nohu (pravou v případě ženy) a kotník položte na koleno druhé nohy, abyste ji udrželi nataženou.

Protážení proved'te tlakem lokte anebo rolováním předloktí na plosce chodidla. Tlak aplikujte na devět bodů probíraných u masáže chodidel.

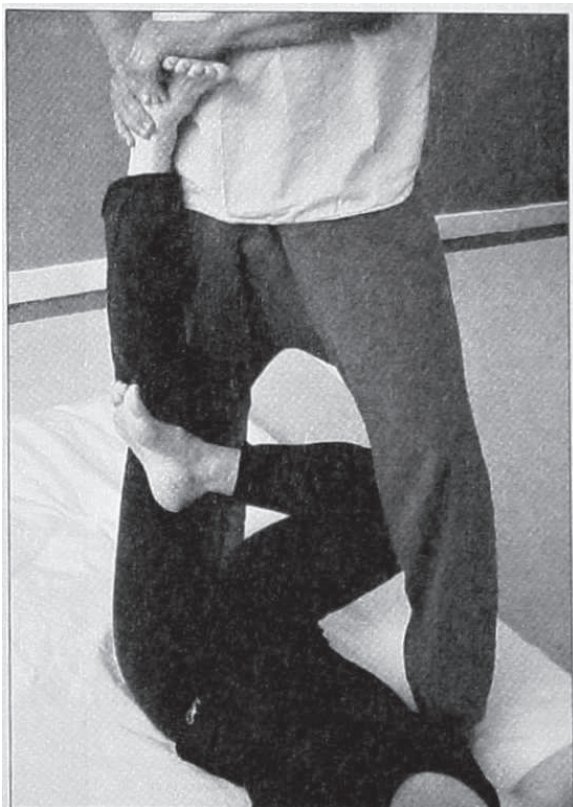
63. Protážení horní části zadní strany steh (hamstringů)

Odstraňte polštář zpod klientovy hlavy (pokud jej měl).

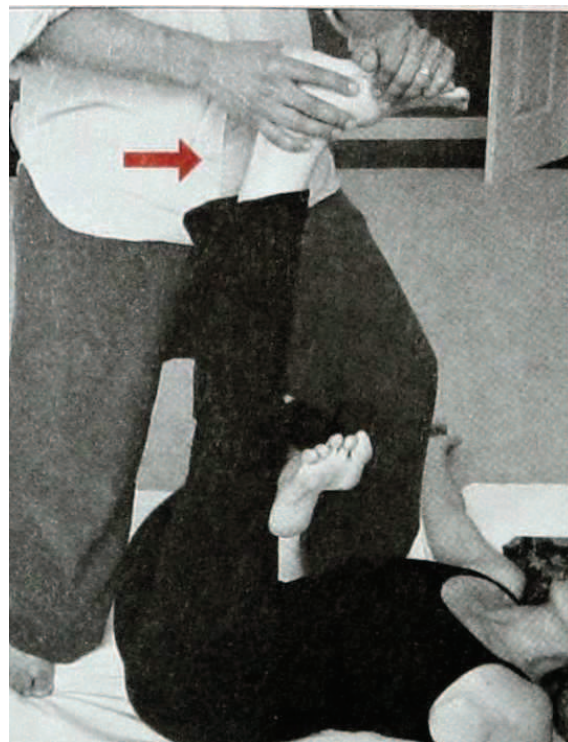
Následně zatlačte klientovo koleno natažené nohy k hrudníku a chodidlo přes hlavu. Svou vnější rukou držte jeho kotník, vnitřní rukou oblast podkolení v místě, kde začínají hamstringy. Takto, s rukama v korektní pozici, byste měli být schopni provést tento krok pomocí tělesné váhy, a nikoliv silou svalstva horní části těla.



Pokročilá varianta protažení zadní strany stehen



V této volbě umístíte svou nohu před koleno klientovy pokrčené nohy, abyste silněji napnuli jeho druhou nohu. Tuto variantu můžete použít u kroků Č. 62 a 63.



V kroku č. 63 zatlačte klientovu nohu vpřed přenesením váhy do své přední nohy a jejím pokrčením.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Janu Sirsasana

Česky: koleno k hlavě

Důležité body: chodidlo směřuje k vnitřní straně stehna druhé nohy, sedací kosti na zemi, břicho položené na noze, předklon, trup v prodloužení

Přínosy: protahuje hamstringy, třísla, lýtka, páteř, posiluje břicho, páteř, podporuje trávení, redukuje

menstruační obtíže, zmírňuje hněv, stres a deprese zklidněním nervového systému **Kontraindikace:** bolesti kolen, astma, průjem

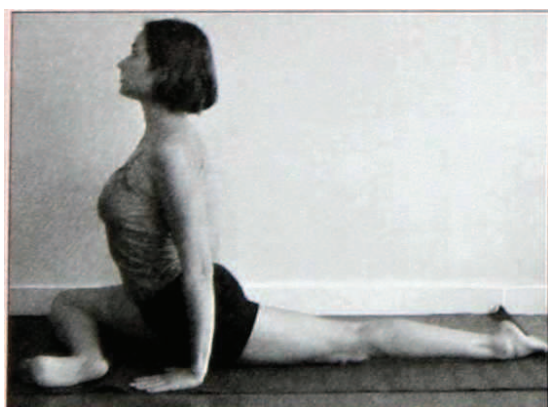
64. Pozice holuba



Z pozice, kterou jste použili u předchozích dvou kroků, pozměňte úchop rukou tak, aby vaše vnitřní ruka držela nárt pokrčené nohy a vnější ruka tlačila na stehno téže nohy. Nataženou nohu klienta opřete o své rameno. Přenesením váhy se nakloňte vpřed, abyste tak protáhli zadní stranu stehna natažené nohy a oblast kyčlí a třísel pokrčené nohy.

Proveďte kroky č. 62-64 na druhé straně.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Eka Pada Rajakapotasana

Česky: jednohý holub

Důležité body: prodloužená páteř, volně rozevřený hrudník, ramena dozadu, obě kyčle na podložce

Přínosy: protahuje čtyřhlavé stehenní svaly, vnitřní stranu stehien, třísla, ohybače kyčle, břicho, hrudník a krk

Kontraindikace: bolesti dolní části zad, kolen a kotníků

65. Pozice pluhu



Nejprve se ujistěte, že klient leží ve vyrovnané poloze. Měl by mít nohy u sebe a rovná záda. Nemá-li dostatečně pružné svaly zadní strany stehen, bude mít tendenci krčit nohy v kolenu, když přivedete jeho chodidla k hlavě. Abyste se tomuto nutkání vyhnuli, nechte ho položit dlaně na kolena.

Při tomto protažení stůjte po straně klienta a poskytněte mu případnou oporu. Nejdříve přiveďte jeho nohy směrem k hlavě do přibližně pětáctyřicetistupňového úhlu přenesením váhy do přední nohy, aby tak byla zachována korektní tělesná

mechanika. Když se začne jeho křížová kost odlepovat od podložky, sklouzněte rukou pod ni, abyste klientovi zajistili dostatečnou oporu. Ruku udržujte na křížové kosti a současně přiveďte jeho nohy za hlavu, až se dotknou podložky. Ne všichni klienti se dokážou v této poloze dotknout nohama země. V tomto případě musíte jejich nohy podepírat, aby nedošlo k přetížení páteře či zádočných svalů.

Jestliže se klientova chodidla dotýkají podložky, ohněte chodidla tak, abyste tlačili patami od hlavy (druhá ruka stále podporuje křížovou kost) a tím potáhli záda do přímější linie.

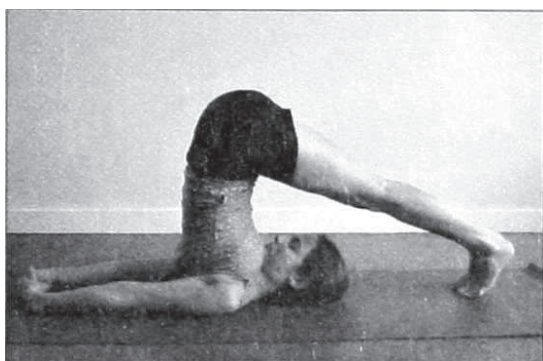
Poskytněte klientovi stále



oporu a nechejte ho v pozici po dobu pěti hlubokých nádechů a výdechů. Nesmíte klientovi dovolit otáčet hlavou či se nějak vrtět – v této pozici je extrémně zranitelná krční páteř, respektive svalovina.

Máte-li pocit, že protažení je již dostatečné, narovnejte klientovy nohy tak, že budete postupovat v opačném sledu, než jste klienta do pozice přivedli.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Halasana

Česky: pozice pluhu

Důležité body: týl na zemi, páteř v prodloužení, klíční kosti rozprostřeny, lopatky směřují k páteři, kyčle nad rameny

Přínosy: protahuje zadní strany

stehen, lýtek, páteře, ramen, hrudníku, krku, posiluje svalstvo zad, zmírňuje bolesti zad, bolesti hlavy, nespavost, rozrušení, stres a deprese uklidněním nervového systému

Kontraindikace: těhotenství, zranění krku či ramen, astma, vysoký krevní tlak, průjem

Varianta pozice pluhu



Má-li klient příliš ztuhlé svaly zadní strany stehen či zad, s regulérní pozicí pluhu se příliš daleko nedostanete. V tom případě ho nechejte pokrčít kolena, aby bylo možné dosáhnout alespoň některých přínosů pozice.

Klient bude potřebovat vaši plnou podporu, takže stůjte co nejbližší u něj a pomozte mu zpět z pozice, jak bylo popsáno výše v kroku č. 65.

Časem si klienti, u kterých jste použili tuto variantu, možná budou přát vyzkoušet natáhnout nejdříve jednu a pak i druhou nohu. Nakonec budou moci začít natahovat obě nohy současně, a to po stále delší dobu.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Karna Pidasana

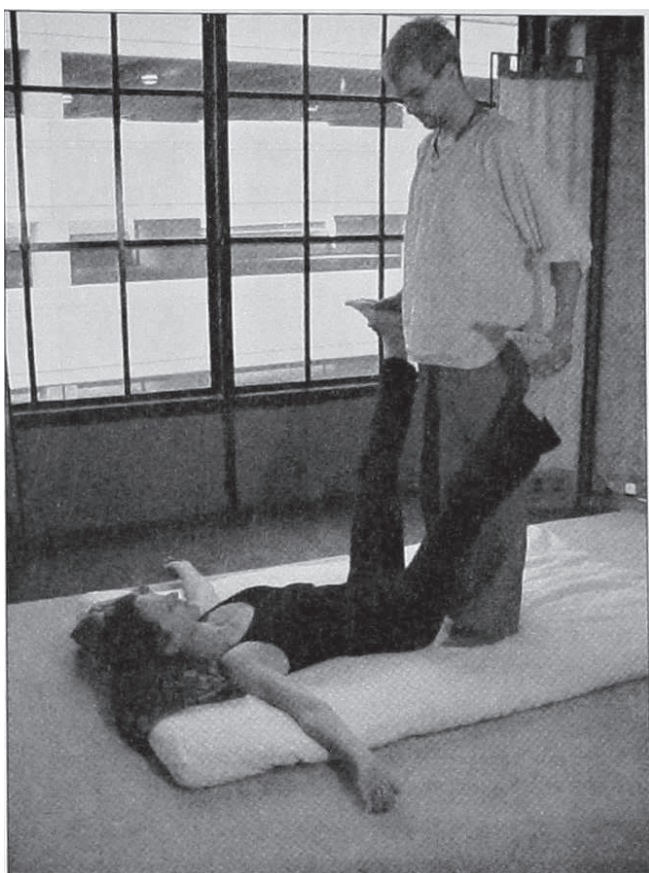
Česky: pozice kolena k uším

Důležité body: oblast týlu na zemi, kolena u uší, zakulacená páteř

Přínosy: protahuje svalstvo zad a krku

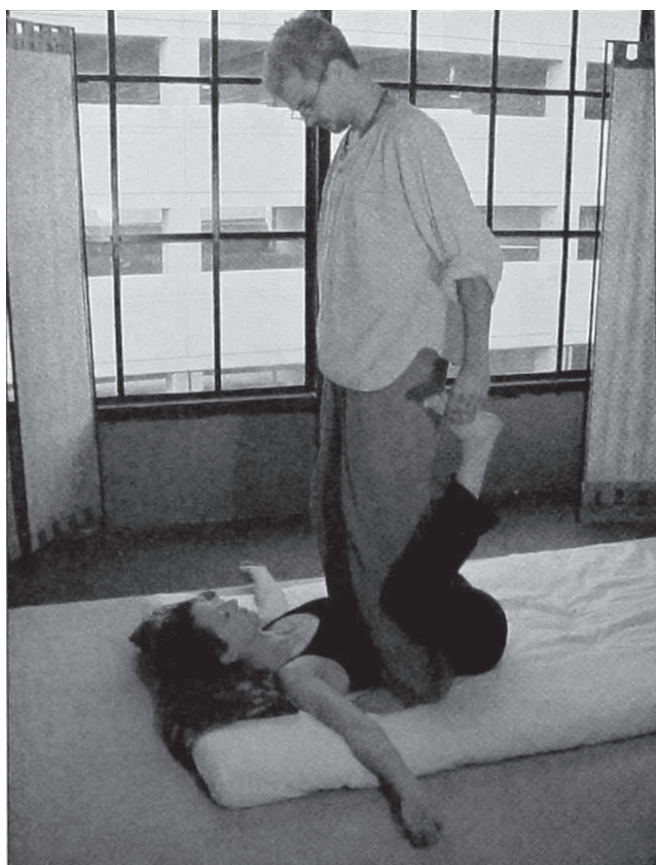
Kontraindikace: zranění krku a zad, vysoký krevní tlak, astma, těžké deprese

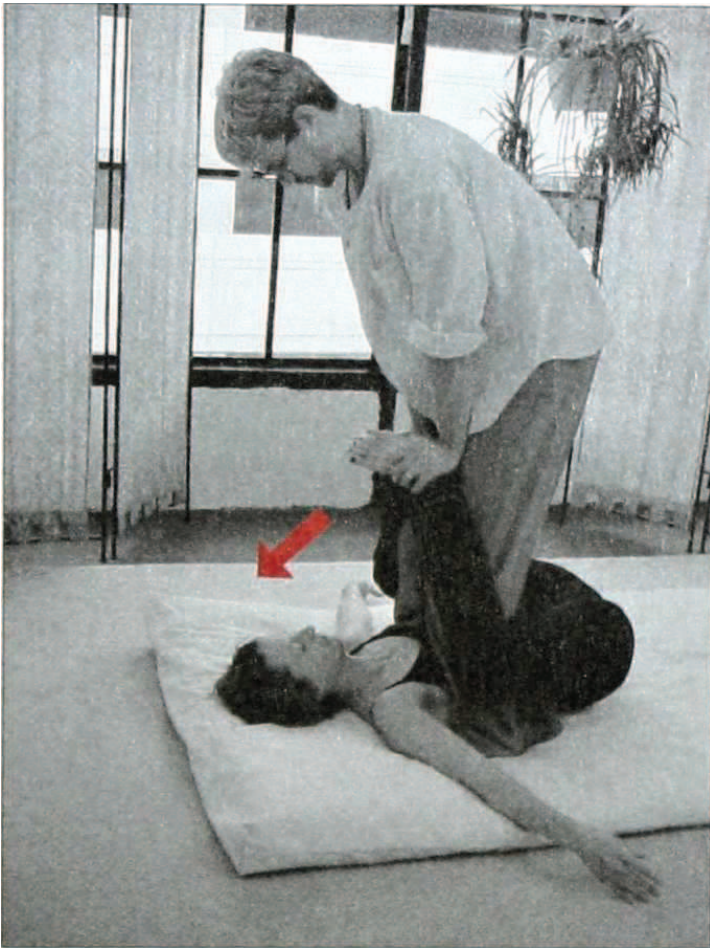
66. Pozice motýla



Než se pustíte do této pozice, narovnejte znovu klientova záda a srovnejte jeho kyčle. Držte jeho nohy roznoženy do úhlu přibližně 30°. Instruuje ho, aby rozpažil do pravého úhlu.

Nechejte ho mírně pokrčit kolena. Opatrně překročte přes jeho nohy a stoupněte si s chodidly u jeho podpaží.



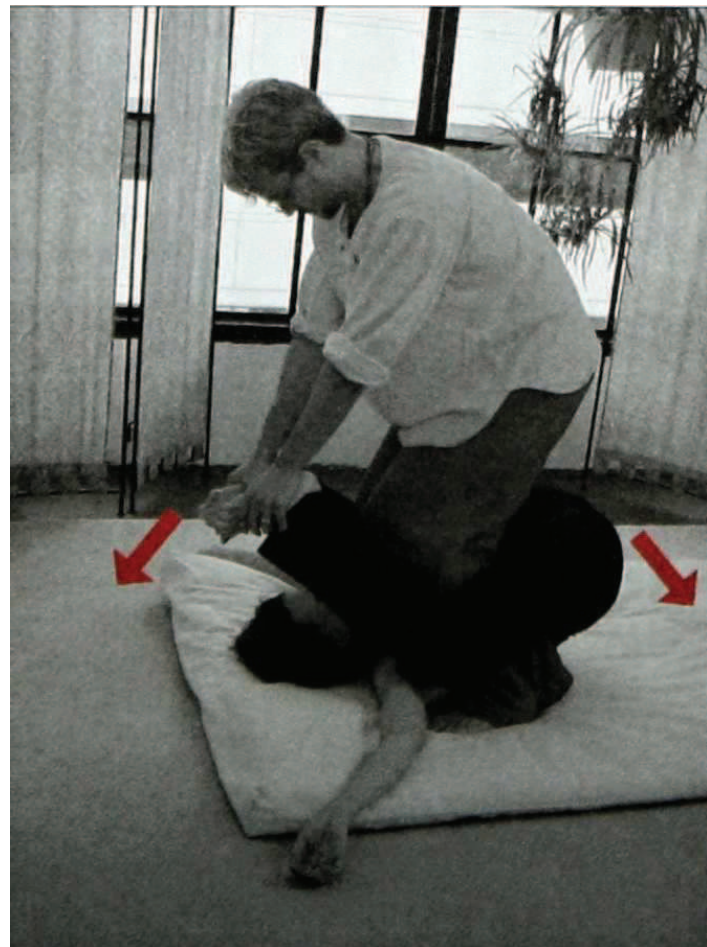


Skrčte klientovy nohy okolo svých dopředu tak, že jeho paty zahákněte o své čtyřhlavé stehenní svaly. Pomocí tělesné váhy přitlačte jeho kolena směrem k čelu. Pokrčujte svá kolena s tím, jak klient dosahuje intenzivnějšího protažení. V tomto kroku se pokoušíte dosáhnout klientovými chodidly za hlavu (na zem).

Netlačte směrem k zemi, to by vyvolávalo přílišný tlak na dolní část zad klienta, nýbrž vyvíjejte tlak směrem k jeho hlavě.

Jakmile v tomto protažení dosáhnete maxima klientových možností, držte ho v této pozici a narovnejte se v kolenou. To pustí jeho křížovou kost zpět směrem k podlaze a ještě zintenzivní protažení.

Pozici udržujte po dobu pěti hlubokých dechů.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Dwi Pada Sirsasana

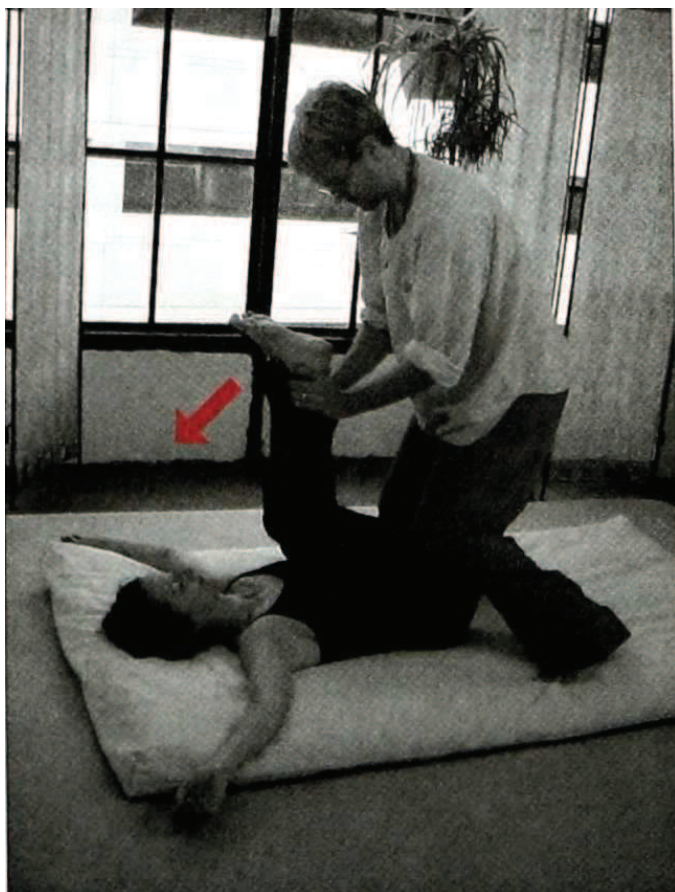
Česky: pozice s oběma nohama za hlavou

Důležité body: jedná se o pokročilou pozici, nedoporučuje se praktikovat ji bez vedení kompetentního učitele

Přínosy: protahuje kyčle a třísla

Kontraindikace: vysoký, respektive nízký krevní tlak, nemoci srdce, poranění kyčle či kolena

Varianta pro méně pohyblivé klienty



Tato varianta je zvláště efektivní v případě, kdy menší masér pracuje s větším klientem. Stoupněte si tak, aby vaše chodidla byla v linii s klientovými kyčlemi. Kolena se opřete o jeho svaly zadní strany stehen a mírně je vtočte dovnitř, abyste bezpečně udrželi rovnováhu. Přeneste váhu mírně vpřed a současně směrujte chodidla klienta na podlahu za jeho hlavu.

V případě někoho, kdo je mohutnější a méně pohyblivý, budete pravděpodobně moci použít celou svou tělesnou hmotnost a využít klientovy svalové tenze k udržení rovnováhy. Je-li klient natolik pohyblivý, že by vám hrozil pád vpřed, postupujte raději podle klasického popisu (krok č. 66).

67. Potažení nahoru s oběma nohama nataženýma



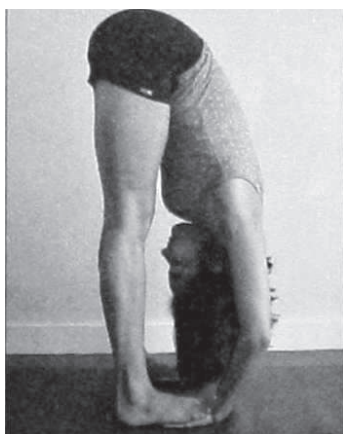
Požádejte klienta, aby vás uchopil za ruce tak, že drží vaše zápěstí zevnitř a vy jeho zvenku.

Je to ideální úchop pro korektní polohu klientových ramen.

Jemně potáhněte pomocí své tělesné hmotnosti klienta za ruce směrem vzhůru, čímž protáhnete jeho zadní stranu stehen a záda. Povolte potažení (klientova záda dolehnou na podložku) a třikrát zopakujte potažení vždy v synchronizaci s klientovým výdechem.

Tento krok není příliš vhodný v případě těžkého klienta. V tom případě je lepší jej vynechat a rovnou přejít ke kroku následujícímu.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Pada Hastasana

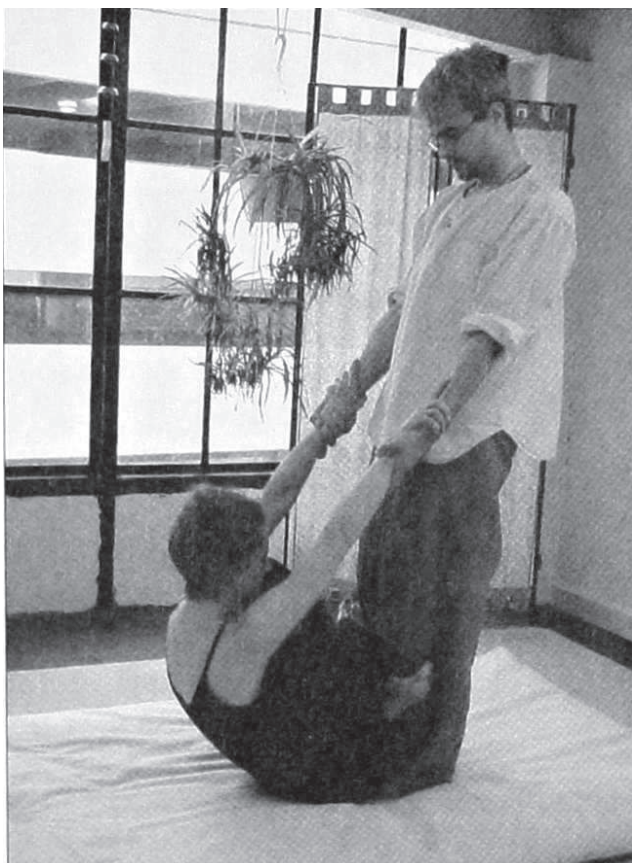
Česky: pozice hlava k nohám

Důležité body: zapojte čtyřhlavé stehenní svaly, prodlužte páteř

Přínosy: protahuje zadní stranu stehen, záda, posiluje kolena, přední část stehen a ramena, zmírňuje bolesti hlavy, mírní deprese a úzkost a neklid

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, nemoci srdce

68. Potažení nahoru s překříženými nohama



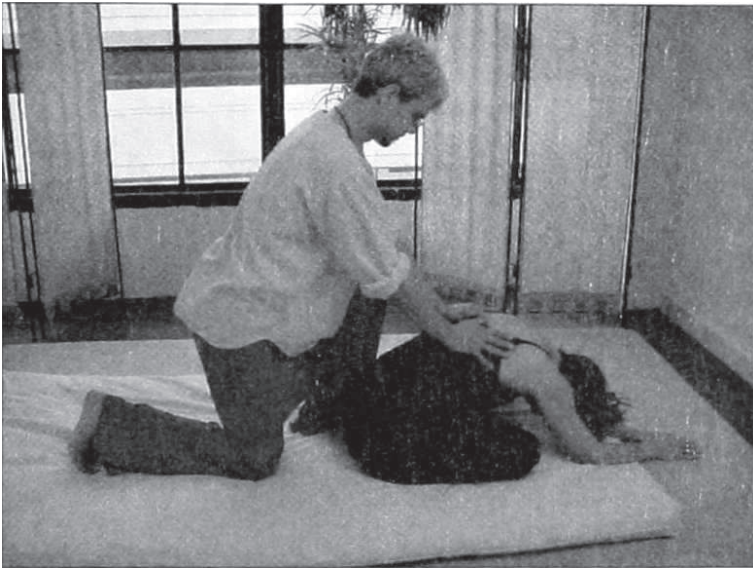
Překřižte klientovy nohy (jako v tureckém sedu) a požádejte ho, aby vás uchopil za zápěstí jako v předchozím kroku. Proveďte tři potažení a uvolnění v synchronizaci s jeho dýcháním. Pracujte pomocí tělesné váhy, nikoliv svalovým úsilím.

Po třetím potažení držte klienta v pozici a začněte ustupovat vzad.

Když ustupujete dozadu, držte klienta stále za zápěstí, čímž ho dovedete do sedu. Skončete položením jeho rukou na podlahu.



69. Předklon se zkříženýma nohama



Jde o první ze série pozic v předklonu. Proved'te tlak dlaněmi (dlaně v pozici motýla) podél páteře, netlačte při tom na obratle. Tlak začněte přímo nad hřebenem kyčelní kosti a pro vyvinutí tlaku využijte tělesnou hmotnost. Vaše vlastní pozice by měla být přímo nad klientem, aby tak

vaše záda a paže zůstaly nataženy. Pokračujte tlakem dlaní až do oblasti lopatek. Nepostupujte výše, neboť by tím byl příliš zatěžován krk.

V tomto protažení se nesnažíme o to, aby se klient dotkl podlahy čelem, nýbrž pupkem.

Zůstávejte naladěni na klientovo dýchání a pracujte v jeho rytmu.

Preferuje-li klient silnější přítlak, použijte buďto tlak předloktím, nebo rolování předloktím podél páteře. I v tomto případě nikdy netlačte na kost.

Abyste klientovi pomohli narovnat se, položte jednu ruku na střed jeho zad, aby zůstala napřímena, a druhou na rameno pro zajištění podpory.

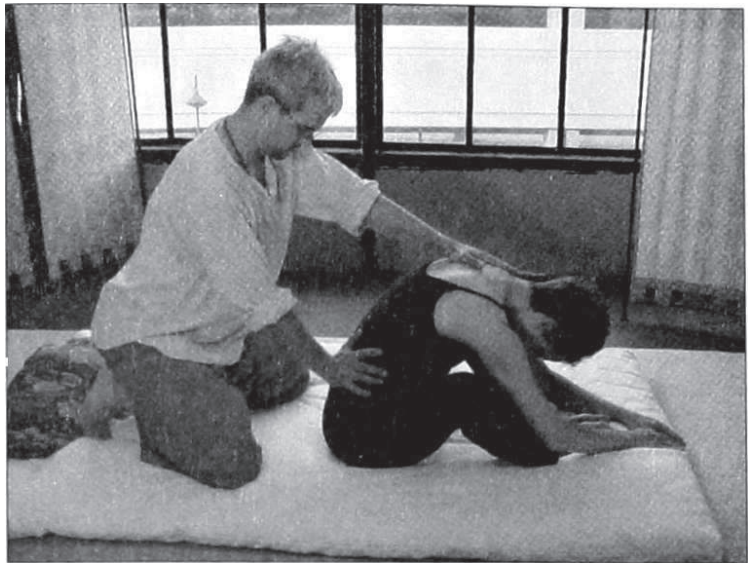


70. Pozice sevřeného úhlu

Další z pozic v předklonu je podobná té předchozí, ovšem s rozdílnou pozicí nohou. Požádejte klienta, aby spojil chodidla k sobě a paty přisunul co nejvíce k rozkroku.

Pomocí mírného tlaku dlaněmi ho předkloňte. Začněte u hřebenu kyčelní kosti, postupujte až k lopatce a zpět. Můžete použít tlak dlaněmi, tlak lokty anebo rolování předloktím.

Pro intenzivnější protažení můžete požádat klienta, aby paty přitáhl ještě více k pánvi.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Baddha Konasana

Česky: pozice sevřeného úhlu

Důležité body: kůže vnitřní strany stehen se pohybuje ke kolenům

Přínosy: protahuje třísla, kyčle, kolena, zmírňuje menstruační obtíže a ischias **Kontraindikace:** poranění kolena či dolní části zad

71. Předklon s nataženými nohama



Natáhněte klientovy nohy, chodidla u sebe. Připomeňte mu, aby kolena držel natažená a prsty nohou směřovaly vzhůru.

Proveďte tlak dlaněmi, rolování předloktím či tlak lokty jako v předchozích předklonových pozicích.

Všímejte si, zda klient udržuje natažená kolena,

prsty směrem vzhůru a zda nevytáčí nohy do stran. Důležité je, aby klientova záda a krk zůstaly rovné.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Paschimottanasana

Česky: pozice klešti

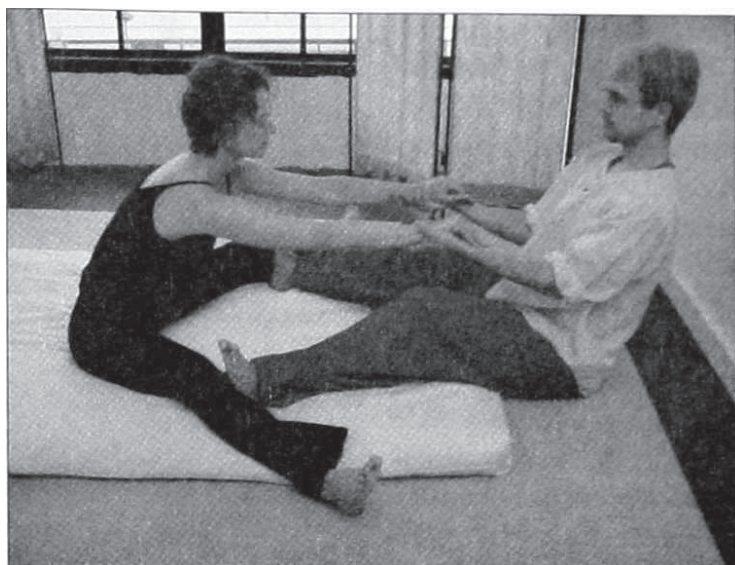
Důležité body: zapojte čtyřhlavé stehenní svaly, podsaďte pánev, zatímco se předkláníte hrudní kosti k holenním kostem, páteř v prodloužení

Přínosy: protahuje svaly zadní strany steh a zad, posiluje břicho, zmirňuje

neklid, rozrušení, stres a menstruační obtíže

Kontraindikace: srdeční obtíže

72. Předklon s nohama v širokém úhlu



Přemístěte se před klienta a instruujte ho, aby co nejvíce roznožil s kolena nataženými a prsty směřujícími vzhůru. Připomeňte mu, aby se předklonil v pase, nikoliv v horní části zad, a aby se snažil dotknout pupkem podlahy.

Svá chodidla umístěte z vnitřní strany jeho

nohou nad kolena a držte se vzájemně za zápěstí.

Použijte tělesnou váhu k předklonu klienta. Není třeba tlačit klienta do nohou svými chodidly či s ním prudce potáhnout vpřed, aby se dostal do předklonu. Vaše tělesná hmotnost, použitá rovnoměrným a kontrolovaným způsobem, poskytne klientovi příjemné protažení.

Udržujte klienta v hranicích jeho maximální možnosti protažení po dobu pěti nádechů a výdechů, pak uvolněte.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Upavistha Konasana

Česky: předklon sedu roznožmo /
pozice širokého úhlu

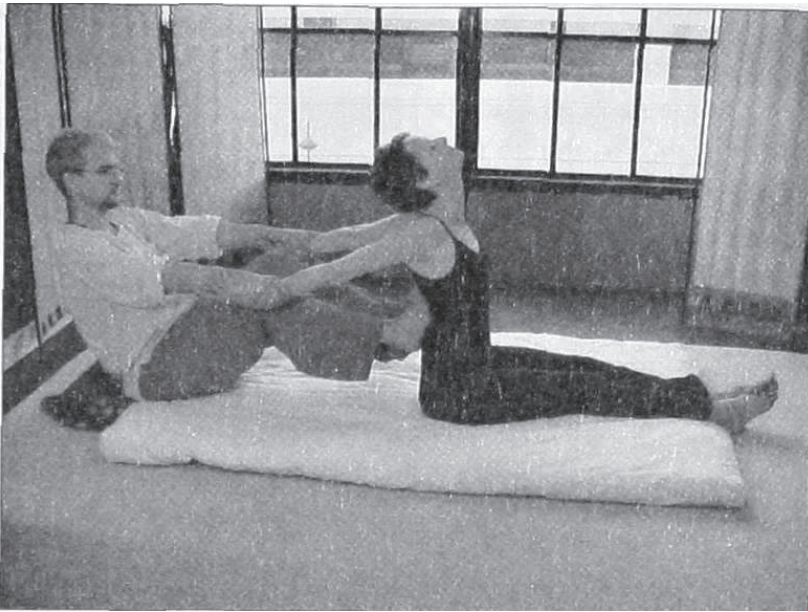
Důležité body: zapojte čtyřhlavé stehenní svaly, podsad'te pánev a při tom se předklánějte, páteř v prodloužení

Přínosy: protahuje třísla, vnitřní stranu

stehen, zadní stranu stehen, posiluje páteř

Kontraindikace: poranění dolní části zad

73. Protážení chůzí po zádech



Toto protážení je prvním ze série protážení do záklonu. Při všech záklonových protáženích je nesmírně důležité správné postavení ramen klienta, a je proto nezbytné, abyste je kontrolovali.

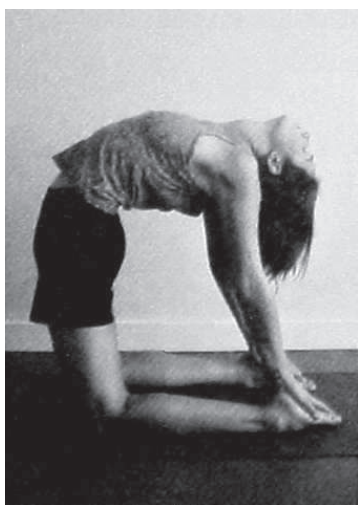
Přetočte klientovy paže za záda, držíte se vzájemně za zápěstí. Svá chodidla umístěte pod klientovy lopatky, nohy nechejte pokrčené v pravém úhlu. Z této pozice byste měli být schopni udržet rovnováhu za použití klientovy hmotnosti jako jakési kotvy.

Zatlačte mírně břicho svých chodidel a současně potáhněte klienta za paže směrem dozadu tím, že se zakloníte. Tlak vyvíjejte pomalu, v souladu s klientovým výdechem. Dávejte pozor, abyste ho nerýpali palci nebo netlačili přímo na kost. Také klienta instruujte, aby v průběhu protážení zvedl bradu směrem ke stropu, aby tak současně došlo k protážení krku.

Uvolněte protážení, posuňte chodidla asi o 5 centimetrů níže a opakujte.

Proveďte protážení ještě jednou s chodidly opět pod lopatkami.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Ustrasana

Česky: pozice velblouda

Důležité body: vnitřní strana stehen se tím, jak podsadíte pánev, vzájemně přiblíží, ramena se pohybují k uším, pak dolů a dozadu směrem k páteři, aby se rozevřel hrudník, zaoblete horní část zad při tom, jak se pomalu zakláníte, uvolněte krk, je-li to pohodlnější

Přínosy: protahuje páteř, čtyřhlavé stehenní svaly, ohybače kyčle, břicho, ramena, krk a hrudník, posiluje páteř

Kontraindikace: poranění zad či krku, nízký či vysoký tlak, bolesti hlavy

Ramena– nesprávná poloha



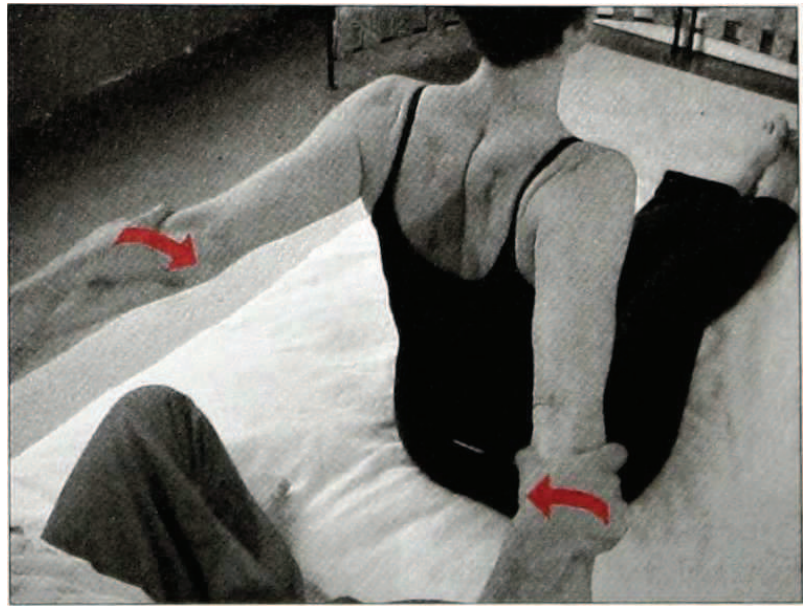
Krok Č. 73 je prvním z několika záklonů, kde je zásadní, aby klientova ramena byla před započítím vlastního protažení v korektní poloze. Jsou-li stočena dovnitř jako na fotografii, při potažení za paže směrem vzad dochází k ohrožení krku a ramen.

Ramena– správná poloha

Abyste dosáhli korektní polohy ramen pro protažení zad, musíte rotovat ramena směrem ven; tak otevřete hrudník a přivedete lopatky k sobě. (Abych svým studentům pomohl zapamatovat si směr, kterým mají ramena rotovat, připodobňuji tento pohyb k přidání plynu na motocyklu.)

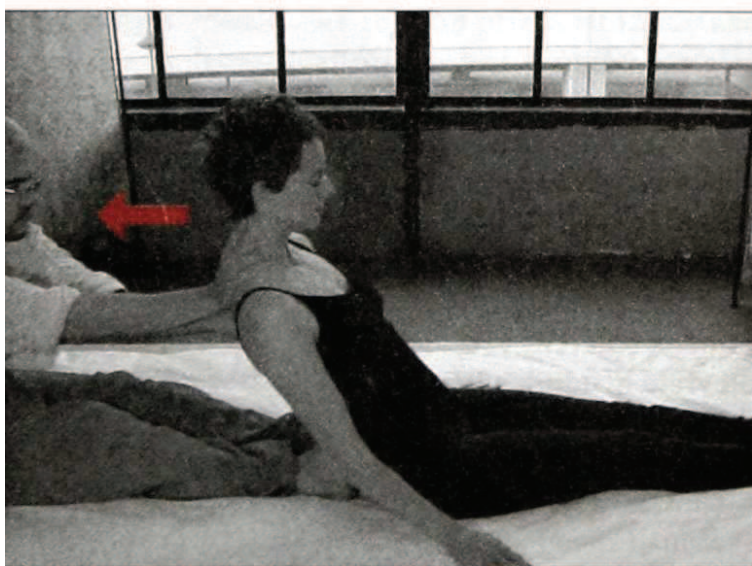
Je velmi důležité provést tuto rotaci ramen u každého z klientů. Nicméně u klientů s hyperextenzibilními lokty může díky nepřírozeně přílišné rotaci dojít k přetížení či poranění.

Pozornost věnovaná korektní poloze je extrémně důležitá a u konkrétních klientů budete muset postupovat tak, aby to pro ně bylo co nejvhodnější.





74. Pozice ryby Následující pozice přirozeně vyplývá z předchozí chůze po zádech. Opřete se chodidly oproti klientově pánvi, natáhněte nohy tak, aby celou zadní plochou byly v kontaktu s podložkou.



Pust'te klientovy ruce a své ruce položte na jeho lopatky, nechte ho klesnout ke svým nohám.

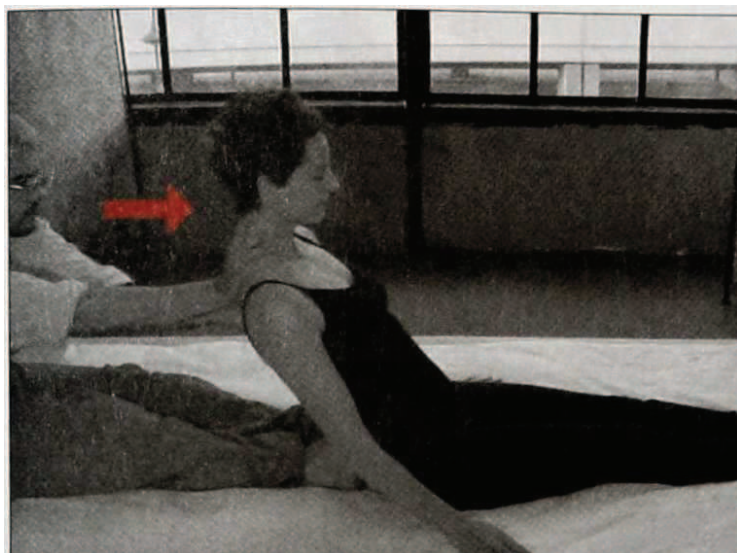
Jednu ruku umístěte na lopatku, druhou na základnu krku, abyste klientovi poskytli podporu během jeho zaklánění se k vašim nohám.



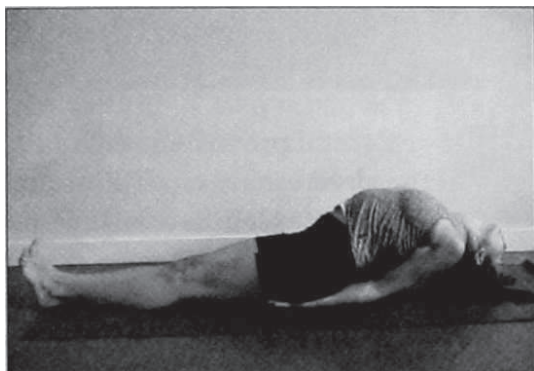
Prsty vašich nohou by měly nadzvedávat oblast jeho dolní části zad. Zahákněte prsty za bazi lebky a jemně potáhněte směrem k sobě, abyste provedli mírnou trakci celého krku a zad.

Nechejte klienta plně relaxovat po dobu pěti hlubokých nádechů a výdechů.

Pro návrat z pozice proveďte v opačném pořadí postupy pro krok č. 74. Po celou dobu navracení klienta zpět do sedu mu poskytněte podporu v oblasti ramen a krku.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Matsyasana

Česky: pozice ryby

Důležité body: hrudní kost zvednutá, uvolněný krk

Přínosy: protahuje ohybače kyčle, břicho, mezižební svaly, páteř a krk, posiluje páteř a krk, podporuje trávení

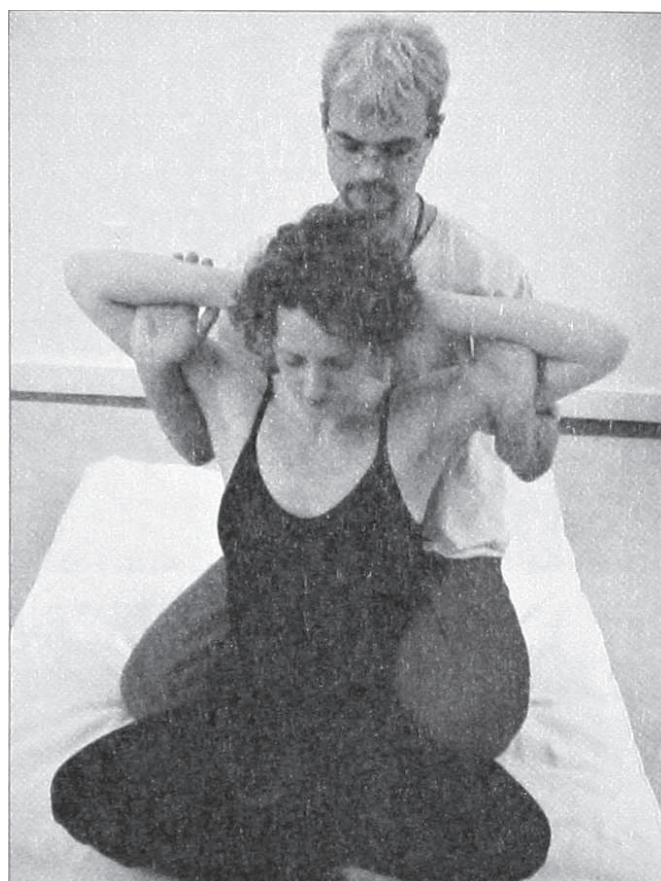
Kontraindikace: vysoký či nízký

krvní tlak, poranění páteře a krku, bolesti hlavy, nespavost

75. Zkrut páteře

Požádejte klienta, aby se posadil do sedu se zkříženými nohama. Cílem tohoto kroku je jemná rotace páteře za současného pozvedávání těla za účelem „prodloužení“ páteře.

Klient proplete prsty rukou a položí do týlu. Klasický úchop říká, že masér uchopí klienta tak, že podveče ruce pod podpažními jamkami a prsty se zaklesne za klientovo předloktí. Nemůžete-li provést uvedenou variantu, jinou



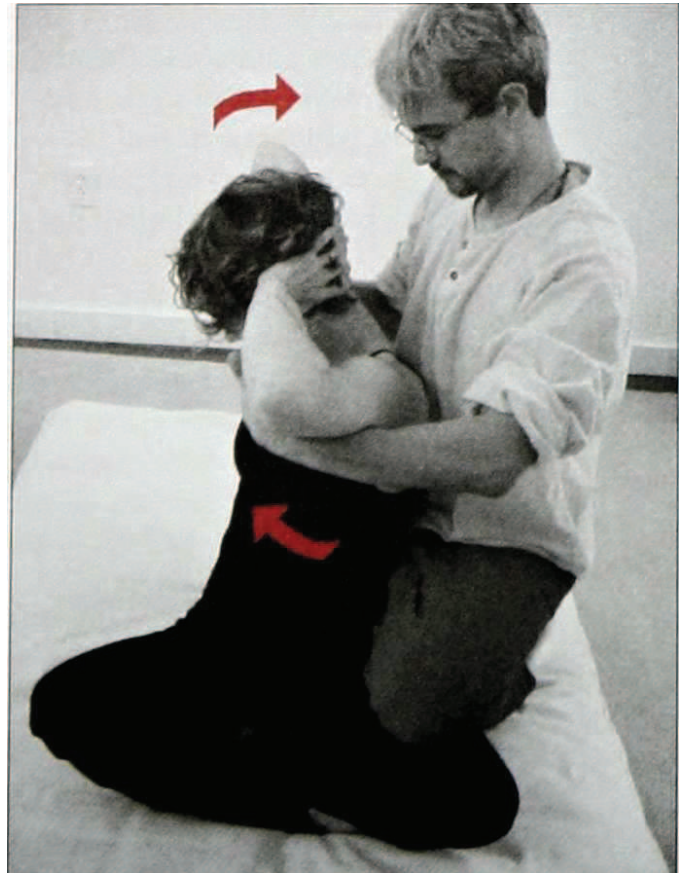
možností je pouze provléci paže pod klientovým podpažím.

Velmi důležitá je též pozice nohou jak klienta, tak maséra. Na fotografii vidíte jedno moje koleno na podlaze a druhé na klientově noze, a tím je „upevnilo“.

Pažemi provedte pohyb vzhůru, abyste narovnali klienta záda a otevřeli hrudník. Z této pozice rotujte klientovým trupem směrem ke svému kolenu, kterým držíte jeho nohu, abyste provedli páteřní zkrut. Svým kolenem na klientově stehně udržujete jeho nohu a sedací kost na podlaze.

Uvolněte klientův trup zpět do výchozí středové polohy a zopakujte třikrát v synchronizaci s jeho výdechem. S každým zkrutem můžete provést pohyb v trošku větším rozsahu, ale vždy musíte držet klientovu páteř perfektně rovnou.

Potom vyměňte nohy a proveďte postup na druhé straně.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Ardha Matsyendrasana

Česky: poloviční pozice krále ryb

Důležité body: chodidlo horní nohy a sedací kost zůstávají na podlaze, týl v linii s křížovou kostí, nadechněte se během prodloužení páteře, vydechněte pro zvětšení zkrutu

Přínosy: protahuje ramena, kyčle, páteř a krk, zmírňuje menstruační potíže, astma, bolesti hlavy, ischias, podporuje trávení

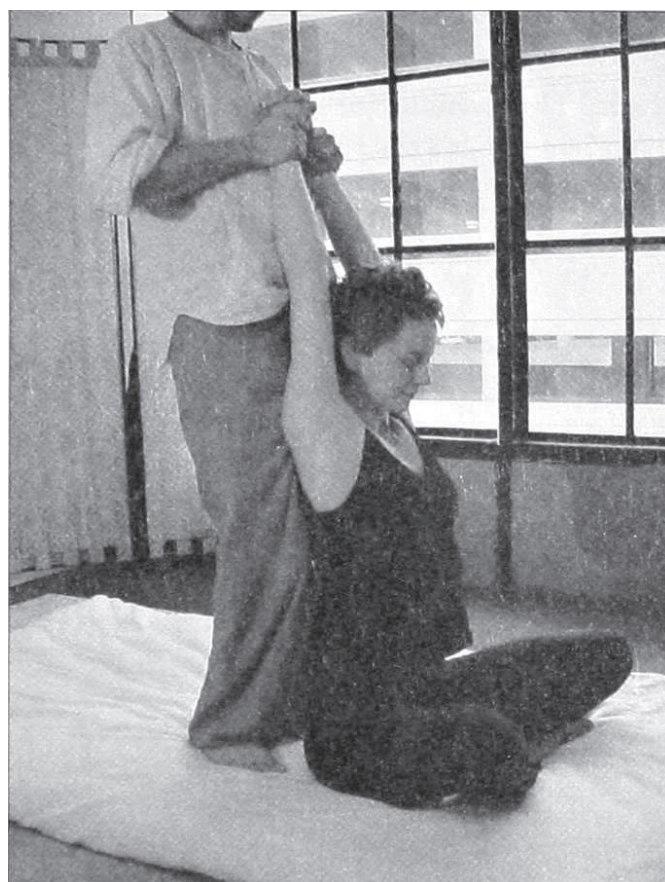
Alternativní pozice pro zkrut páteře



Kontraindikace: poranění páteře či krku, průjem
Možná, že budete preferovat provedení tohoto kroku z pozice ve stoji. V tomto případě chodidlem své nohy držte klientovu nohu a sedací kost na podlaze. Klientův trup nadzvedávejte s úchopem za paže poblíž podpaží a rotujte jeho trupem, přičemž druhou nohu (na které stojíte) držíte proti jeho zádom, abyste je udrželi rovná. Tato varianta poskytuje výhodnější mechanické podmínky, zvláště v případě většího klienta, než jste vy sami.

76. Zvednutí zad

Natáhněte klientova záda zvednutím jeho paží s propletenými prsty nad hlavu. Uchopte klienta za předloktí. Kolena opřete pod nebo na jeho lopatky. Současně zvedněte jeho paže a mírně zatlačte kolena do zad pokrčením nohou v kolenou. Tento krok narovná páteř a napomáhá k uvolnění případného napětí z předchozích intenzivních protažení.



77. Thajské sekání přes záda

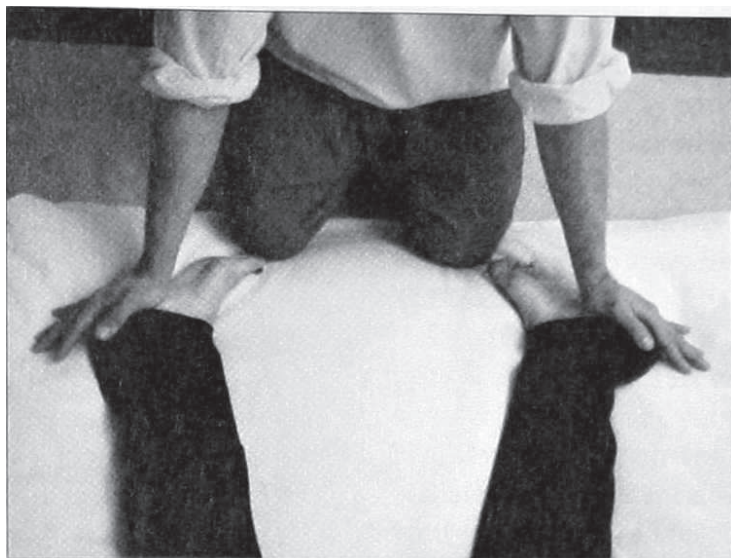


Pro větší uvolnění zádových svalů použijte techniku thajského sekání podél stran páteře. Začněte dolní částí zad a postupujte směrem k trapézovým svalům. Nesekejte příliš silně, zvláště na citlivých oblastech, jako jsou například ledviny. Přestože je tato technika

doprovázena poměrně hlučným zvukem, měla by být pro klienta uvolňující, a nikoliv disharmonická či rušivá.

Záda

78. Dlaně stlačují chodidla



Instruuje klienta, aby se otočil na břicho. Já podkládám klientům hrudník polštářem, aby mohli pohodlně položit hlavu na podložku a krk zůstal natažený. Aby se klient cítil pohodlně, je někdy potřeba více než jeden polštář. Klienty též ujistěte, že mohou otočit hlavu, kdykoliv budou potřebovat.

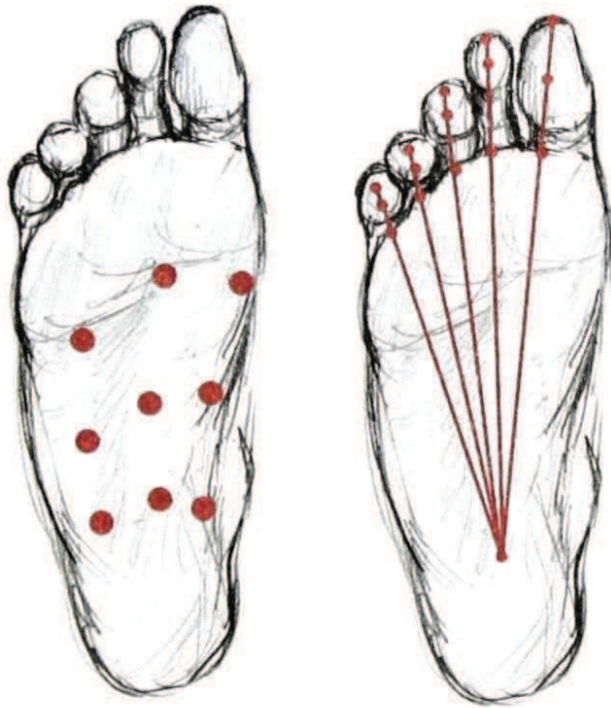
I u zadní strany těla začneme opět chodidly a budeme postupovat směrem k hlavě. Roznožte klientovy nohy tak, abyste mohli pohodlně klečet mezi jeho chodidly. Začněte tlakem dlaní přes plosky chodidel. Jedná se o stejný postup jako v kroku č. 2, kdy jsme postupovali od prstů k patě a zpět. Několikrát se tímto způsobem „projděte“ po klientových ploskách chodidel.

79. Tlak palci na body plosek chodidel



Zopakujte tlačení na devět bodů a pět linií na ploskách chodidel a klenbě, jak bylo vysvětleno v krocích č. 3 a 4 (viz nákres na následující straně).

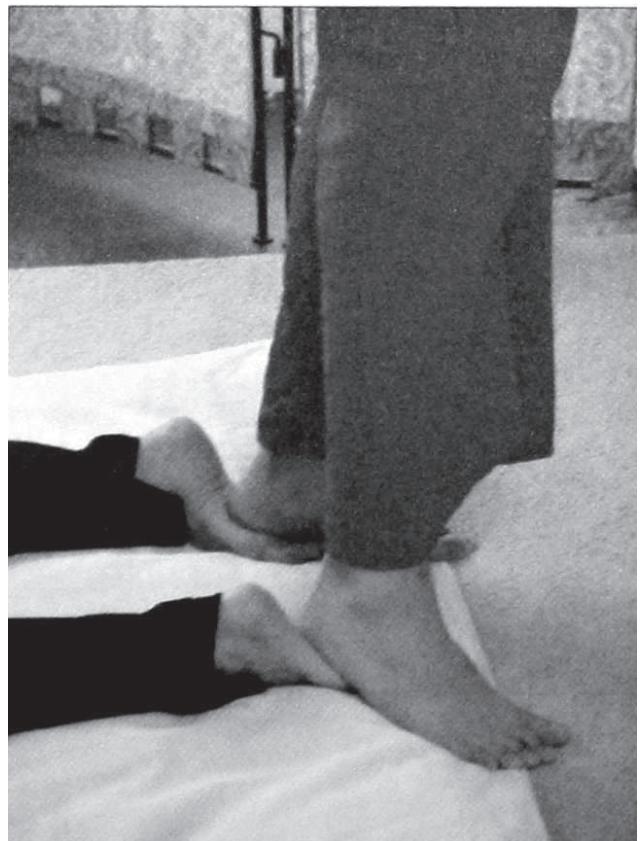
Někdy se může stát, že se klenba chodidla klienta může dostat do křeče, stlačíte-li plošku chodidla v této poloze. V tom případě rozptylte tlak tím, že položíte klientova chodidla na svá kolena.



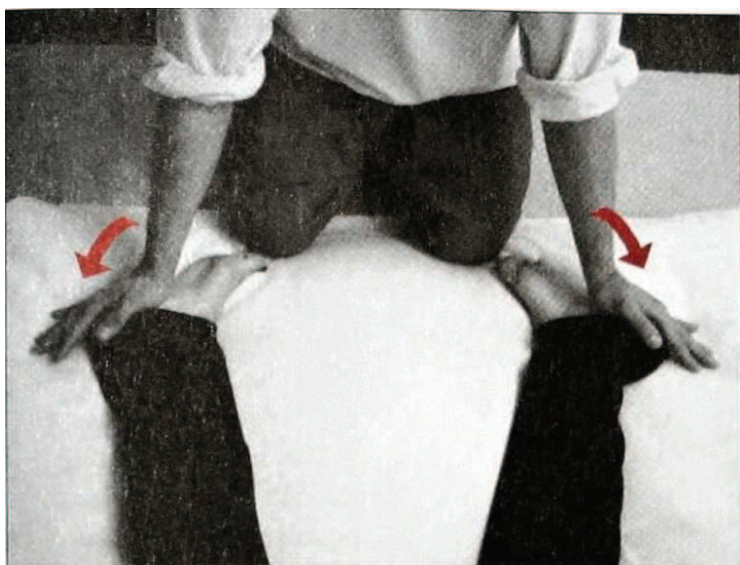
Alternativní metoda: tlak chodidlem a patou

U klientů preferujících silnější přítlak použijte pro kroky č. 78 a 79 tlak svými chodidly. Použijte plochu část chodidla pro „tlak dlaní“ a patu pro presaci bodů. Pata pochopitelně neumožňuje tak přesné zacílení tlaku jako palec. Nicméně postupujte přes celou plochu klientova chodidla a klenbu; tak si můžete být jisti, že jste zpracovali všechny body a linie na chodidle.

Plosky nohou jsou oblastí těla, kde si u většiny klientů můžete dovolit provést tlak patami, aniž byste způsobili bolest. Pracujete-li touto metodou s klientem poprvé, pochopitelně musíte zvýšit svoji pozornost.



80. Protážení nohou



protahujete směrem ven. Netlačte paty směrem dovnitř (do středu). Toto je zahájení vzorce A-B-C-B-A pro zevní linii (z3) nohou.

Protáhněte obě klientovy paty tlačáním směrem ven rovnoměrným přenesením tělesné váhy. Držte ruce v pozici motýla, umístěte je na klientovy paty a nakloněním se vpřed stlačujte klientovy paty směrem k podlaze.

Ujistěte se, že prsty nohou směřují směrem dovnitř (k sobě) a že paty

81. Tlak dlaní po nohou



přímo nad klientem a jemné rolování směrem ven při tlaku od chodidel k hýždím.

Dlaně stlačují zadní stranu nohou od chodidel směrem k hýždím. Tentokrát můžete tlačit i na oblast kolien, neboť zde není žádná kost, které byste se případně museli vyhnout. Postupujte až k rozhraní stehen a hýždí a zpět. Pamatujte: „kočičí tlapky“, široce rozevřené prsty, natažené paže, tělo

82. Tlak palci podél dráhy z3



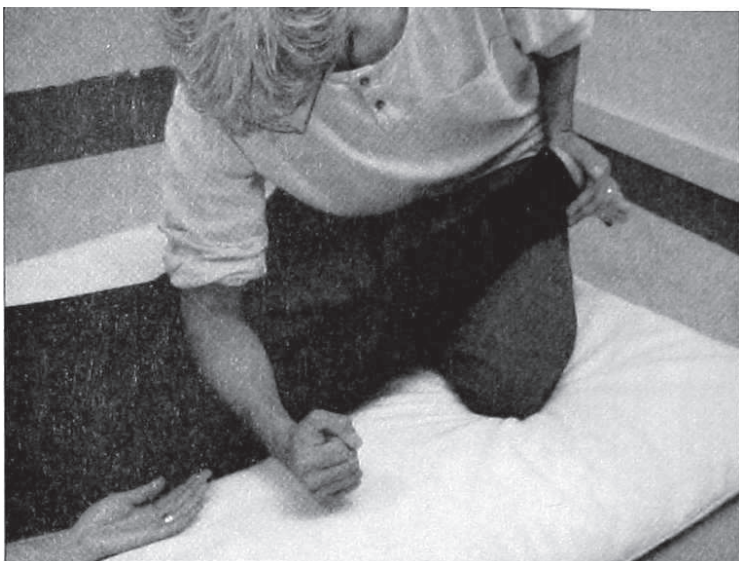
Při tlaku podél této energetické dráhy můžete pracovat na obou nohou současně, jak ukazuje fotografie, nebo napřed na jedné a pak na druhé noze. Energetická linie z3 probíhá v přímce středem zadní strany lýtka, kolena a stehna (pro více detailů viz kapitola 3). Začněte u Achillovy šlachy,

postupujte podél dráhy až k přechodu stehna a hýždí a zpět.



Završte A-B-C-B-A vzorec zopakováním tlaku dlaní (krok č. 81) a protažení (krok č. 80).

83. Rolování předloktím přes stehno



Začněte levou nohou v případě ženy a pravou v případě muže. Umístěte klientovu holeně na své stehno kvůli odstranění jakéhokoliv tlaku na koleno během tohoto kroku.

Přeneste svou tělesnou hmotnost směrem dolů skrze paži ohnutou v pravém úhlu pomocí

rolování předloktím. Začněte pod kolenem a postupujte po zadní straně stehna až k přechodu hamstringů a hýžd'ových svalů, pokračujte dále přes hýždě a dolní část zad, až co nejdále budete moci při zachování korektní tělesné mechaniky. Poté se stejnou cestu vraťte k podkolení. Několikrát opakujte s postupně narůstající intenzitou.

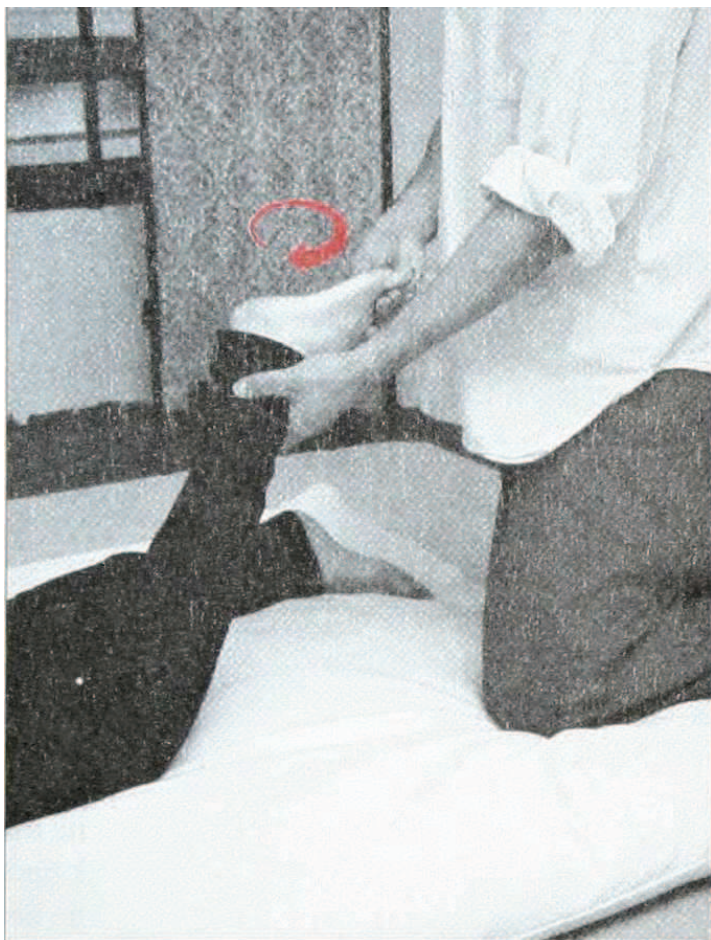
84. Tlak loktem podél dráhy z3

Užijte tlak loktem přes zadní stranu stehna podél dráhy z3 u těch klientů, kteří nejsou příliš citliví. Tlak loktem je prováděn nakloněním tělesné váhy dolů, do svého lokte. Tlak uvolněte natažením paže v lokti.

Když dokončíte tlak loktem, opakujte rolování předloktím podle kroku č. 83 pro uvolnění svalstva.



Zopakujte kroky č. 83 a 84 na druhé straně.

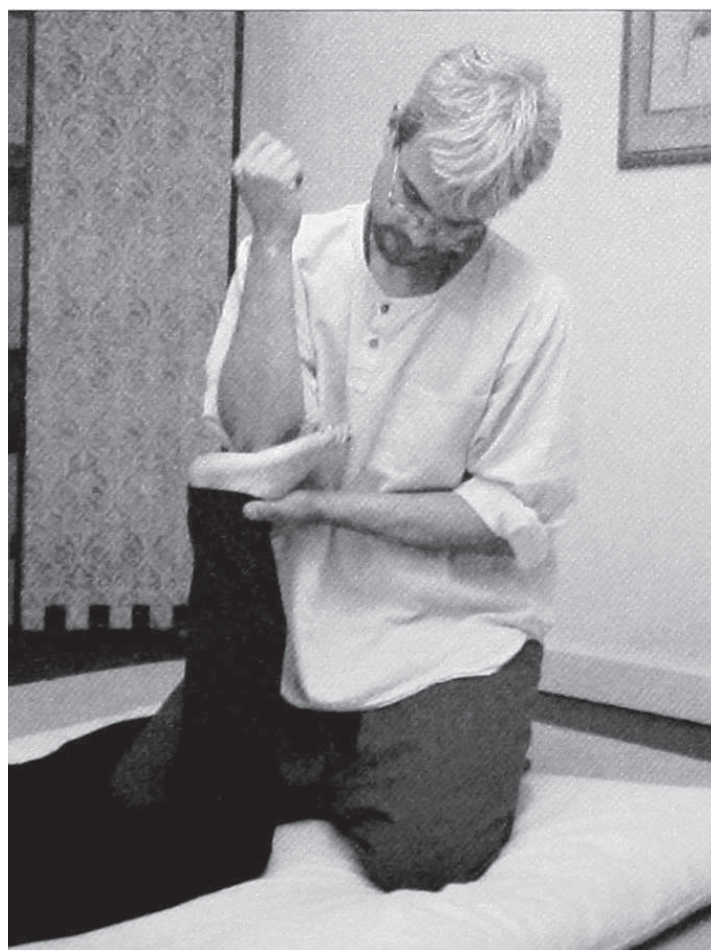


85. Kroužení kotníkem

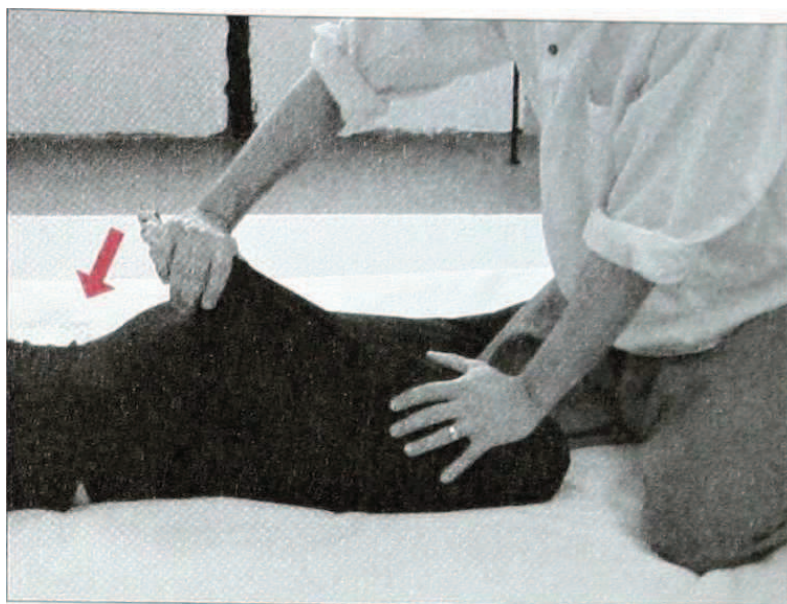
Začněte levou nohou v případě ženy a pravou v případě muže. Rotujte kotníkem pětkrát po směru a pětkrát proti směru hodinových ručiček.

86. Protažení lýtka

Pokrčte nohu v koleni do pravého úhlu. Začněte rolováním předloktí přes plošku chodidla, abyste protáhli lýtkové svaly. Následně stlačujte loktem již známých devět bodů na plosce pro intenzivnější protažení. Pro ukončení zopakujte rolování předloktím.



87. Flexe kolena



Využijte tělesnou váhu k protažení klientovy holeně a přední části stehna. Jednu ruku položte na měkkou část jeho zevní strany lýtka, druhou ruku na nárt. Tlačte jeho patu k hýždím.

Protažení klientovy nohy proveďte třikrát, v synchronizaci s jeho dechem.

Následně rukou, kterou jste tlačili na klientovu holeně, uchopte zespodu jeho koleno. Zatímco znovu přitlačujete klientovu patu k hýždí, zvedněte současně klientovo stehno z podlahy, abyste protáhli čtyřhlavý stehenní sval a flexory kyčle. Opakujte třikrát podle klientova výdechu.

Opakujte kroky č. 85-87 na druhé straně.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Dhanurasana

Česky: pozice luku

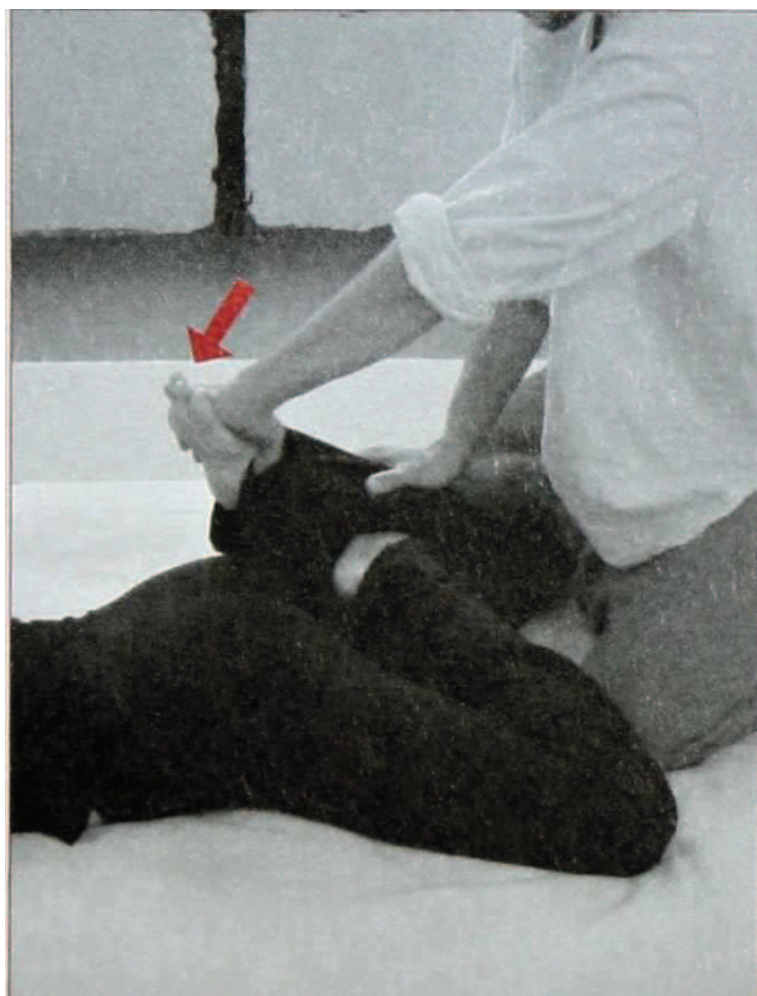
Důležité body: přitažení za kotníky je jemné, aby byla chráněna kolena, vnitřní strany stehen směřují k sobě, kostrč podsazena, klíční kosti rozšířeny, prsní kost zvednuta

Přínosy: protahuje páteř, čtyřhlavé

stehenní svaly, flexory kyčle, břicho, ramena, krk a hrudník, posiluje nohy a paže

Kontraindikace: těhotenství, poranění zad či krku, vysoký či nízký krevní tlak, bolesti hlavy

Alternativní metody



Existují i další možnosti provedení kroku č. 87, takže si můžete sami vyzkoušet, co vám bude více vyhovovat.

První varianta je podobná postupu popsanému výše, ale s kolenem klienta umístěným v jeho podkolení. Je zvláště vhodná v případech, kdy musíte věnovat zvýšenou pozornost kolenům a chcete jim poskytnout méně intenzivní protažení. Položte nárt klientovy nohy do ohybu kolena druhé nohy. Jednou rukou tlačte jeho patu k hýždí a druhou aplikujte tlak dlaní na vnější stranu holeně.



Druhá varianta – flexe obou kolen současně – protahuje jak obě kolena, tak i dolní část zad. Tato verze je určena pohyblivějším klientům. Pokrčte obě klientovy nohy a překřižte je v nártách na křížové kosti. Využijte svou tělesnou váhu k rovnoměrnému tlaku směrem dolů přes nártky obou nohou. Pak vyměňte nohy a opakujte.

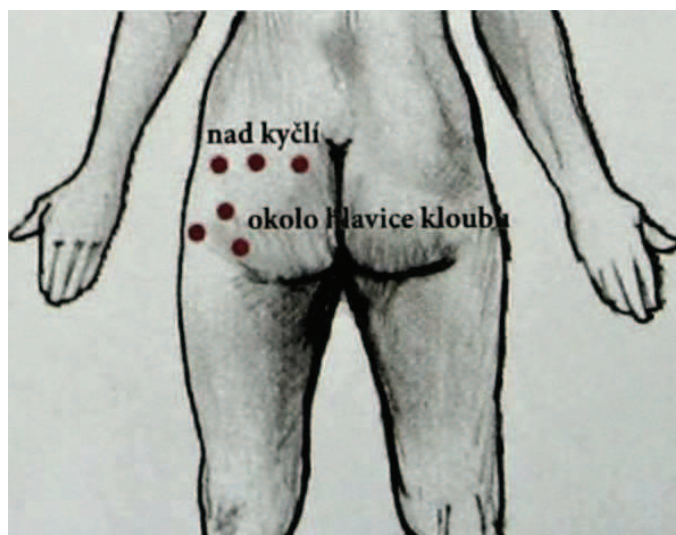
88. Tlak palci na body okolo kyčlí



Tlačte palci s mírným přenesením váhy, v případě citlivějších klientů použijte kroužení palci.

Body v oblasti kyčlí jsou znázorněny na nákresu dole. Tři body jsou okolo hlavice stehenní kosti, ty stlačujte jako první. Zbylé tři leží pod hřebenem kosti pánevní, ty stlačujte následně. Postupujte vždy směrem od zevní strany těla ke středu. Stlačujte v těsné blízkosti kosti, nikdy však přímo na ní.

V tomto kroku můžete postupovat tak, že nejprve zpracujete každou stranu těla samostatně, nebo obě současně, jak ukazuje fotografie.





89. Prsty či lokty stlačují hýžděové svalstvo

V tomto kroku si pro dosažení co nejlepší tělesné mechaniky buďto klekněte, nebo stoupněte nad klienta. Dejte pozor, abyste tlačili na svalovinu, a nikoli na kost. Začněte tlakem prstů, abyste mohli odhadnout klientovu citlivost.



Požaduje-li klient silnější přítlak, použijte tlak loktem. Nakloňte se svou tělesnou váhou pro vyvinutí tlaku, pro uvolnění tlaku natáhněte paži. Jakmile dokončíte tlačení, uvolněte celou oblast rolováním předloktím.



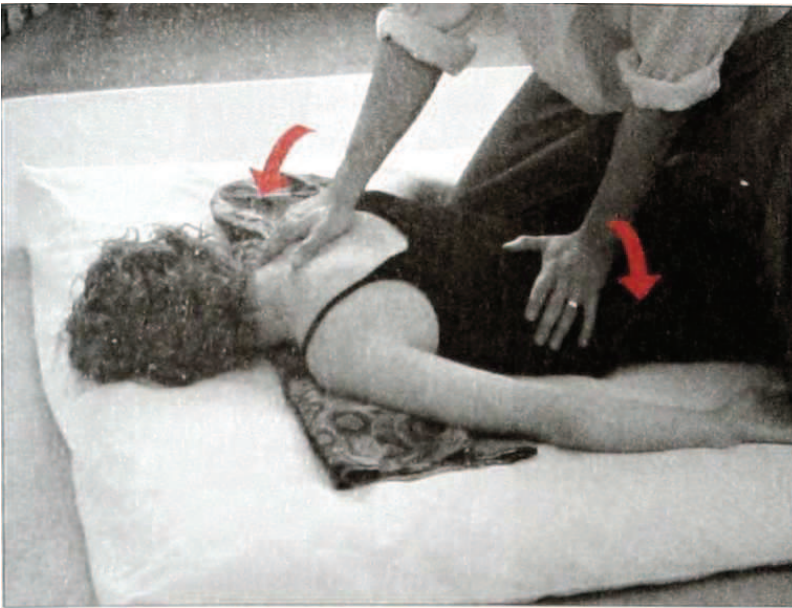
90. Kroužek dlaní přes křížovou kost

Tento kroužek dlaní je podobný tomu užívanému v případě hrudní kosti. Podobně jako hrudní kost je i kost křížová tvořena fúzí několika kostí. Dlaň krouží přes celou křížovou kost.

Nepoužívejte přílišné množství tělesné váhy při tlaku na kost a vždy zachovávejte

kruhový pohyb. Kroužky jak dlaní, tak palci či prsty jsou zde relevantní.

91. Protažení zad



Toto protažení je úvodním krokem vzorce A-B-C-B--A pro energetické dráhy zad. Ujistěte se, že klientovy paže leží podél jeho těla s dlaněmi obrácenými nahoru a že jeho krk je narovnaný.

Jedná se o příjemné jemné diagonální protažení. Umístěte

jednu ruku na horní část zad klienta (v oblasti lopatky) a druhou na opačnou stranu dolní části zad. Aplikujte tlak pomocí tělesné hmotnosti. Dejte pozor, abyste netlačili na žádnou kost.

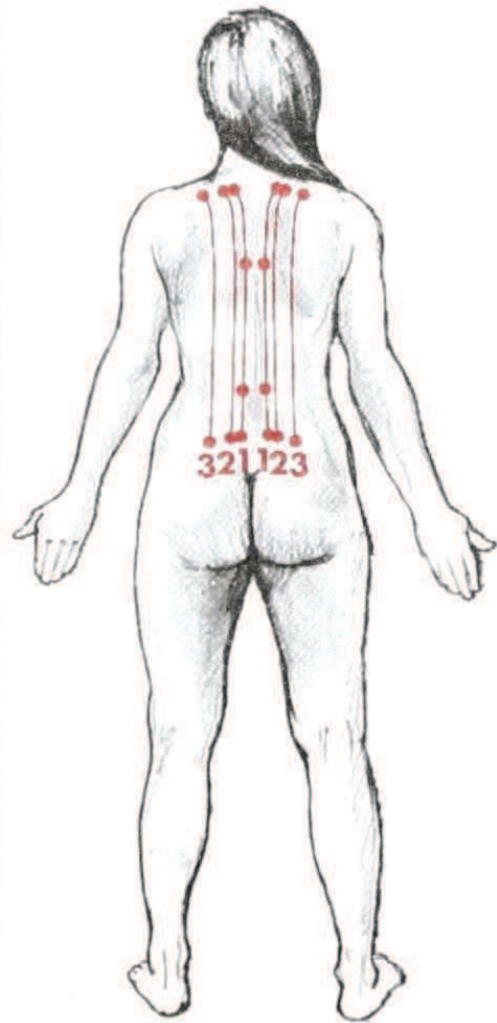
Vyměňte ruce a opakujte na druhé straně.

92. Tlak dlaněmi přes záda

Stejně jako v předklonových protaženích budete i v tomto kroku vyvíjet tlak na klientova záda „chůzí“ dlaněmi po zádech od pánevních kostí k lopatce a zpět. Dlaně zachovávejte v pozici motýla, vzájemně od sebe vzdáleny asi 5 centimetrů, abyste si byli jisti, že netlačíte přímo na páteř.



Jaký použijete tlak, záleží na klientovi. Dejte pozor, abyste nepostupovali výše než k 7. krčnímu obratli (tj. do oblasti lopatek) a nepřetěžovali krk



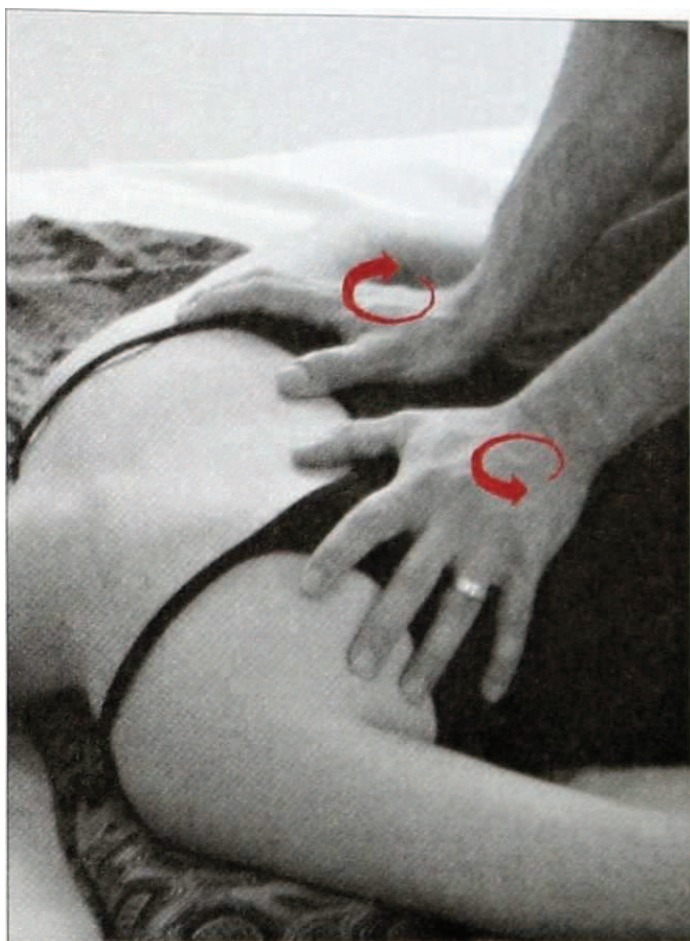
93. Tlak palci podél energetických drah zad

Podle návodu v kapitole 3 tlačte „chůzí“ palci podél všech tří energetických drah zad. Stlačujte obě dráhy Č. 1 současně, pak obě dráhy č. 2 a nakonec obě dráhy č. 3. postupujte od kyčelních kostí k trapézovým svalům a zpět.



Ukončete vzorec A-B-C-B-A opakováním tlaku dlaněmi a protažení.

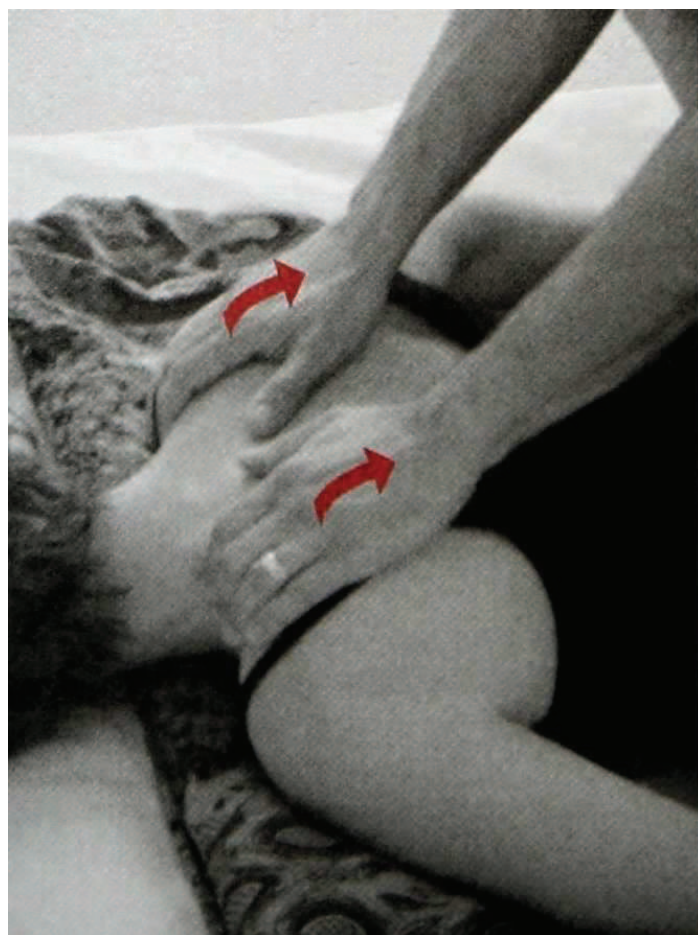
94. Kroužky dlani přes hrudní koš



Dlaně vytvářejí kroužky přes hrudní koš jako na přední části trupu. Připomínám, že u hrudníku ignorujeme pravidlo postupu od dolní části těla k horní. Místo toho postupujeme od ramen dolů s kroužky směrem k páteři. Představujte si, že směřujete stagnující energii a lymfu k srdci. Roztáhněte široce prsty, abyste se nedostali do prostoru mezi jednotlivými žebry. Kružte dlaněmi podél lopatek, ramen a horní části paží. Nezapomeňte také na boční strany hrudníku a místa okolo podpaží.

95. Potažení trapézů

Zakloněním se potáhněte trapézové svaly zaháknutými prsty. Postupujte od ramen směrem ke krku.



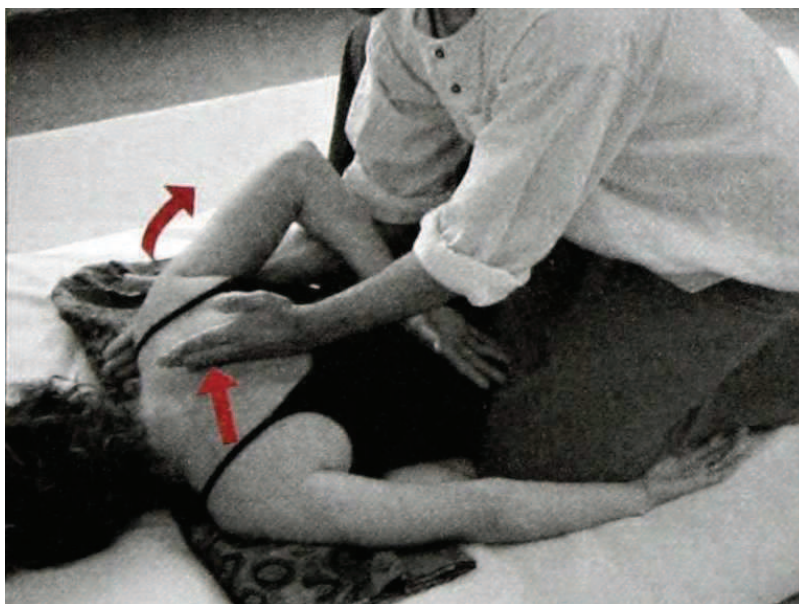
96. Mobilizace ramen

Začněte levým ramenem v případě ženy, pravým v případě muže.

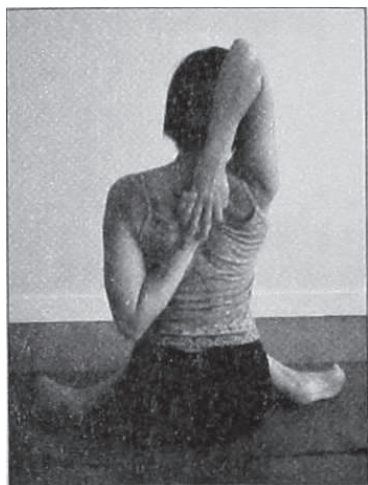


Požádejte klienta, aby otočil hlavu na tu stranu, se kterou pracujete. Pokrčte klientovu paži v lokti a ruku umístěte za záda. S klientovou paží v této poloze rotujte jeho ramenem pětkrát směrem k sobě a pětkrát směrem od sebe.

Následně položte malíkovou hranu dlaně podél okraje lopatky a druhou rukou pohněte klientovým ramenem směrem vzhůru a k sobě, přičemž současně tlačte pod lopatku. Měli byste to provést tak, abyste protáhli svaly ramene a svaly prsní. Pohyb je podobný otevření hrudníku při záklonových protaženích (viz krok č. 73).



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Gomukhasana

Česky: pozice krávy

Důležité body: obě sedací kosti na zemi, horní paže rotována vnitřní částí k hlavě, lopatka spodní paže směřuje k páteři, klíční kosti rozšířeny páteř a krk v prodloužení

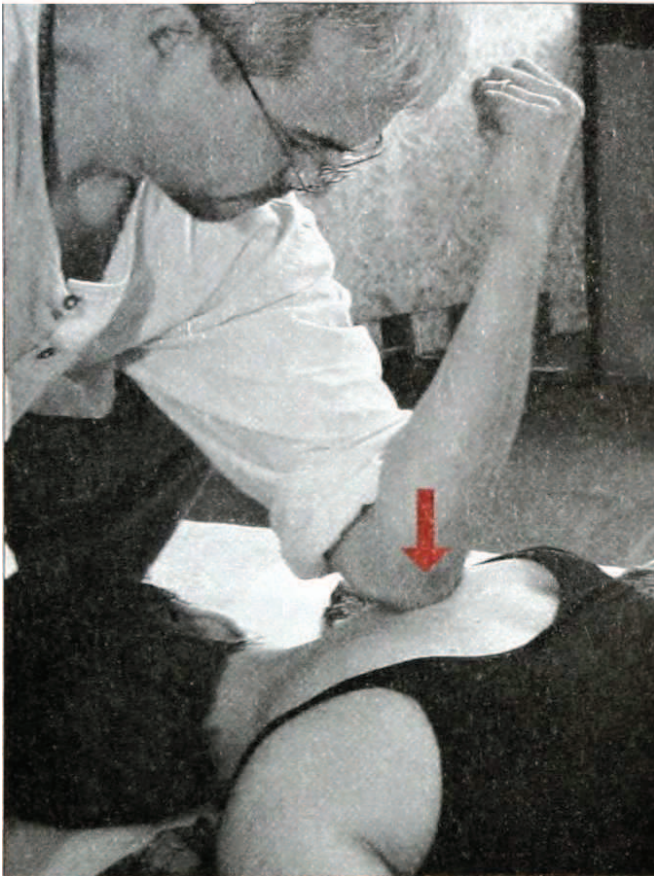
Přínosy: protahuje kyčle, čtyřhlavé stehenní svaly, kotníky, ramena, trojhlavé svaly paže a hrudník

Kontraindikace: poranění páteře, krku či kyčlí

97. Tlak pod lopatku

Udržujte klientovu paži položenou na dolní části zad, abyste „otevřeli“ lopatku, a stlačujte prsty nebo palci rhombické svaly směrem pod lopatku. Tyto svaly masírujte několik minut. Často jsou jedním z nejtěžších míst na těle, zvláště u klientů se sedavým zaměstnáním.

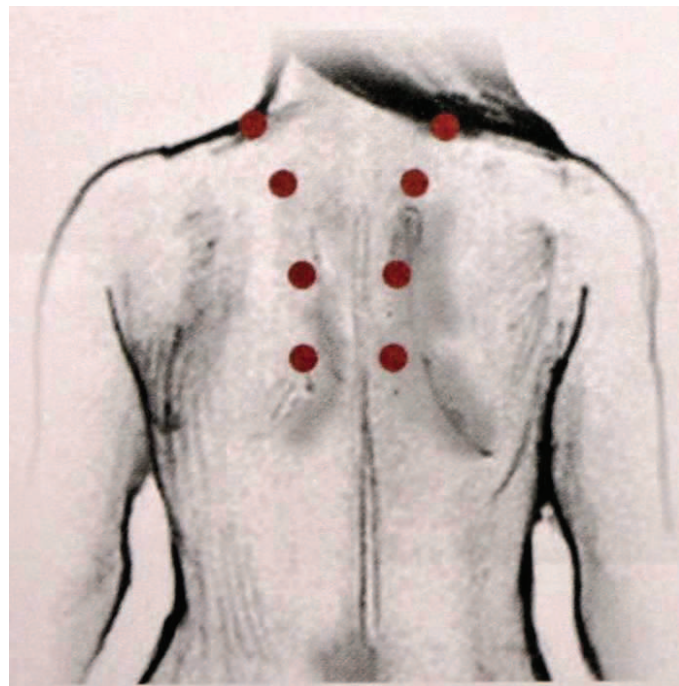




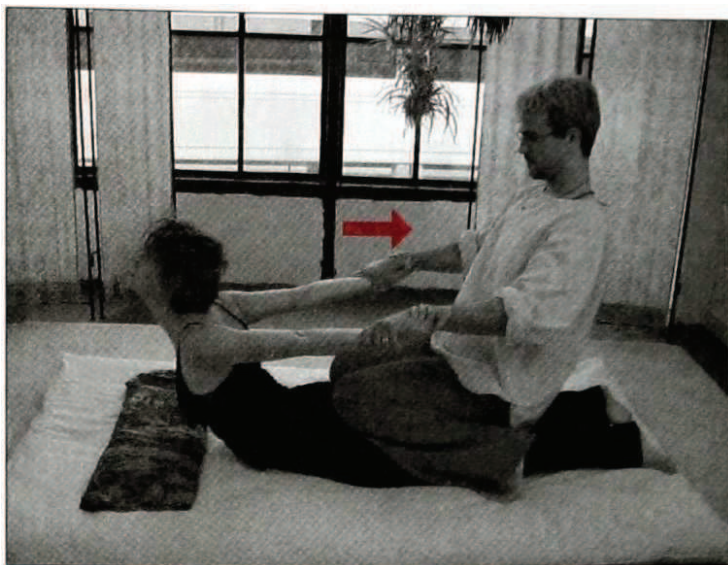
V případě klientů, kteří preferují velmi silný tlak, nebo těch, jejichž zádové svaly jsou obzvláště ztuhlé, je výbornou možností stlačování rhombických a trapézových svalů loktem.

Tlak aplikujte rovnoměrně a stabilně prostřednictvím svého lokte, uvolněte natažením paže. Stlačujte body znázorněné na nákresu dole. Postupujte od spodního bodu ke krku.

Tento postup začněte a ukončete kroužením dlaněmi, palci či prsty, abyste svaly připravili pro hlubší tlak, respektive poté relaxovali.



98. Kobra



Položte klientovy nohy k sobě. Klekněte si na klientovy hýždě tak, aby kolena byla v linii s jeho spodní částí zad. Svoji hmotnost nechejte spočívat primárně na jeho hýždích. Uchopte paže klienta (za zápěstí nebo lokty) a rotujte jeho rameny, abyste rozevřeli hrudník, tak jak to

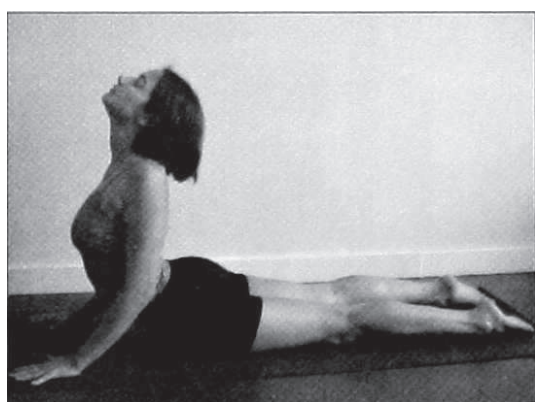
bylo prováděno ve všech záklonových pozicích.

Při tomto kroku je zvláště důležitá správná pozice těla. Jsou-li vaše kolena správně umístěna, pomohou předejít přílišnému záklonu klienta v bederní části páteře, a tím ji ochraňují před přetížením (pro více detailů viz následující strana).

Toto protažení je provedeno mírným záklonem. Nesnažte se tahat klientovu horní část těla silou svých paží.

Když dosáhnete konečné pozice, požádejte klienta, aby zvedl bradu směrem ke stropu. Protažení udržujte po dobu pěti hlubokých nádechů a výdechů.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



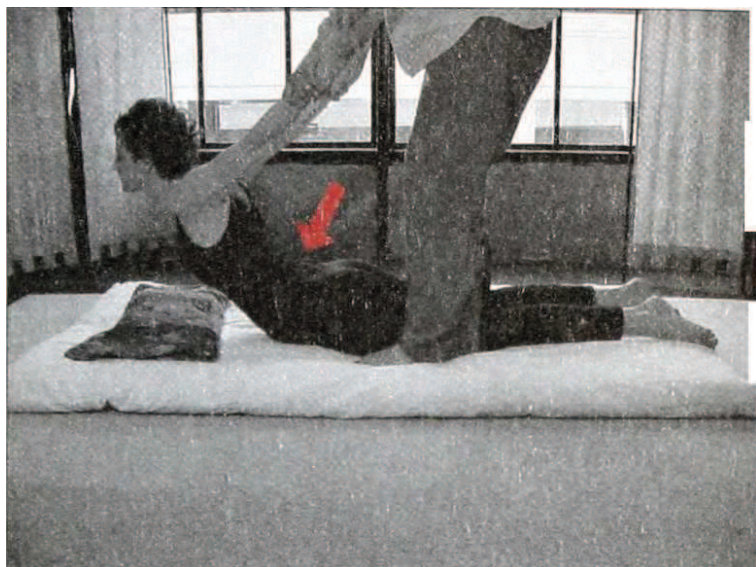
Sanskrt: Bhujangasana

Česky: pozice kobry

Důležité body: svalstvo nohou aktivní, hřbety malíků tlačí k podložce, kostrč podsazena, obě paže vyvíjejí rovnoměrný tlak, hrudní kost pozvednuta, ramena směřují dolů a dozadu k páteři, krk v prodloužení

Přínosy: protahuje hrudník, ramena, břicho a páteř, posiluje hýždě a páteř, zmírňuje astma a ischias

Kontraindikace: poranění zad, krku Či zápěstí, těhotenství, bolesti hlavy



Kobra je jednou z nejzajímavějších pozic klasické masážní sestavy. Naneštěstí také jednou z nejčastěji špatně vyučovaných.

V případě kobry, a vlastně ve všech záklonových protaženích, je kriticky důležité pochopit korektní pozici těla. To zahrnuje nezbytnost

vnějšího rotování rameny klienta (jak ukazuje fotografie u kroku č. 37).

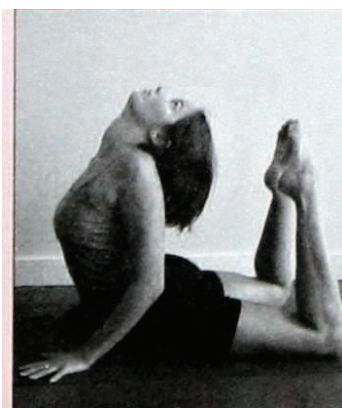
Správná pozice také zahrnuje náležité stabilizování klientovy pánve, aby bylo zabráněno poranění bederní části páteře. Až příliš často je kobra jak v thajské masáži, tak v jógových lekcích prováděna takovým způsobem, že je bederní páteř vystavena nemístnému a nadměrnému přetěžování. Při provádění kobry, jak ukazuje fotografie vpravo, popřípadě s kolena na hamstringy, bude klientova páteř ohrožena zraněním.

Jakožto terapeut praktikující thajskou masáž musíte mít na paměti, že pozice kobry je vlastně určena pro protažení hrudníku a hrudní části páteře a ramen, nikoliv pro protažení bederní části zad a páteře. Abyste tedy znehybnili bederní část páteře a izolovali její horní část, klekněte přímo na klientovy hýždě.

Přestože vaše hmotnost bude umístěna na klientově pánvi, kolena by měla být nad obloukem kyčelních kosti, čímž je zabráněno bederní páteři nadzvednout se z podložky.

Jak zatáhnete vzad, všimněte si, jak bude u klienta docházet k protažení v oblasti hrudní páteře ve formě příjemného pravidelného oblouku.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Bhujangasana (varianta)

Česky: pozice královské kobry

Důležité body: viz Bhujangasana

Přínosy: protahuje hrudník, ramena, břicho a páteř, posiluje hýždě a páteř, zmírňuje astma a ischias

Kontraindikace: poranění zad, krku či zápěstí, těhotenství, bolesti hlavy

Pokročilá variace: královská kobra

Královská kobra je pokročilá varianta pro značně pohyblivé klienty. Pokrčte klientovy nohy v kolenu do pravého úhlu a posaďte se na jeho chodidla. Dříve než začnete s vlastním protažením, musíte si být jisti, že sedíte stabilně.

Následně uchopte klienta za ramena podvlečením rukou pod jeho pažemi a položením dlaní na přední část deltových svalů. Můžete požádat klienta, aby položil ruce na vaše nohy (jak ukazuje fotografie), nebo je-li klient méně pohyblivý, nechat jeho paže položené na podložce (jak ukazuje fotografie jógové pozice na předchozí straně).

Použijte vlastní nohy k odtlačení, zakloňte se se současným přenesením své



hmotnosti do klientových chodidel a zvednutím jeho ramen z podložky. Požádejte ho, aby zvedl bradu ke stropu.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Svou tělesnou hmotností byste skrze klientovy nohy měli stabilizovat jeho pánev a ochránit bederní páteř od náporu z tohoto protažení. Vidíte-li, že je páteř klienta ohrožena, tento postup vynechejte.

99. Pozice poloviční kobyly (kobylyka jednou nohou)



Držte klientův kotník a zvedněte jej zakloněním se. Toto protažení je zacíleno na bedrokyčlostehenní a Čtyřhlavý stehenní sval. Dejte pozor, abyste nohu nezvedli příliš vysoko a nezatěžovali tak dolní část zad. Začne-li se klientova pánev zvedat od podložky,

zašli jste příliš daleko. U pohyblivějších klientů zkuste stejné protažení tak, že umístíte své chodidlo na dolní část zad klienta.

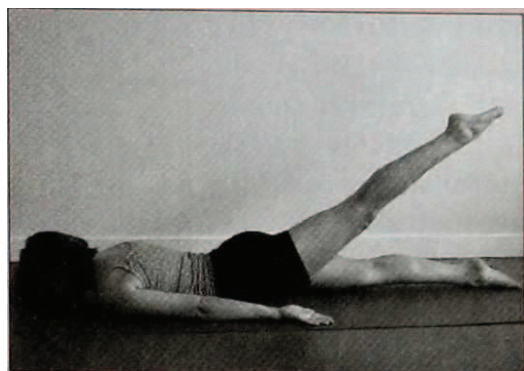
Svým chodidlem vyvíjejte mírný tlak pro udržení klientovy pánve na podložce. Ujistěte se, že chodidlo kladete na měkkou (svalovou) část klientových zad, a nikoliv na páteř či kyčelní kost. Tento krok také můžete vyzkoušet s aplikací lehkých přítlačů na klientovu křížovou kost.



U zvláště pohyblivých klientů můžete tuto variantu vyzkoušet se současným zvednutím obou nohou.

Opakujte krok č. 99 na druhé straně.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Ardha Salabhasana
(varianta)

Česky: pozice poloviční kobyly
(varianta)

Důležité body: nohy aktivní, kostrč
podsazena, páteř v prodloužení

Přínosy: protahuje čtyřhlavé stehenní
svaly, ohybače kyčle a dolní část zad, posiluje páteř, hýždě,
hamstringy a lýtka

Kontraindikace: těhotenství, poranění zad či krku

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Dhanurasana

Česky: pozice luku

Důležité body: tažení za kotníky jemné
pro bezpečnost kolen, vnitřní část
stehen směřuje k sobě, kostrč
podsazena, klíční kosti rozprostřeny,
hrudní kost zvednuta

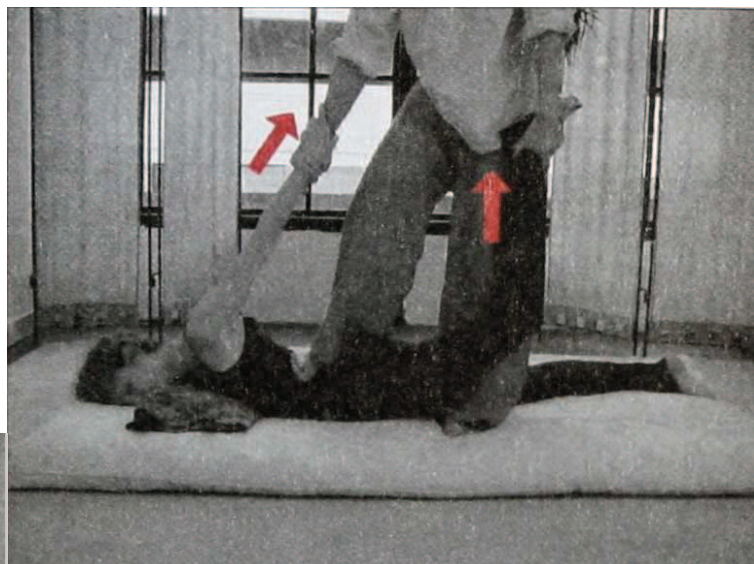
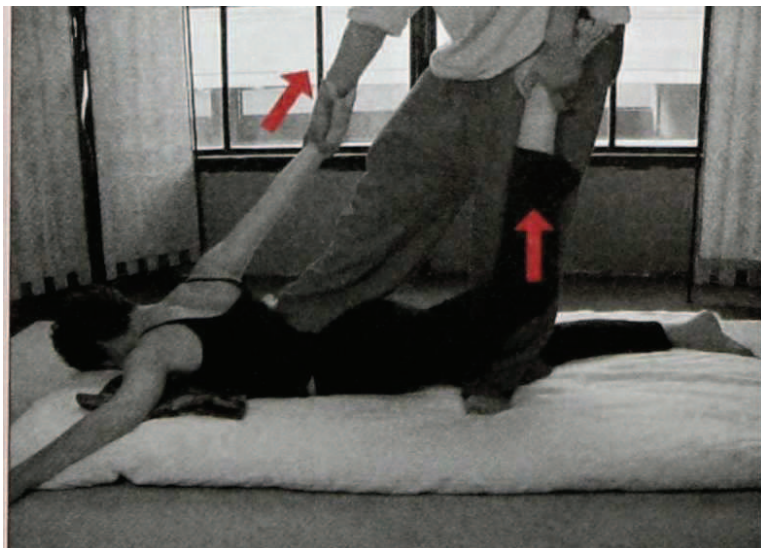
Přínosy: protahuje páteř, čtyřhlavé
stehenní svaly, ohybače kyčle, břicho, ramena, krk a hrudník,
posiluje nohy a paže

Kontraindikace: těhotenství, poranění zad či krku, vysoký či nízký
krevní tlak, bolesti hlavy

Varianta pro velmi flexibilní klienty

Pro intenzivnější protažení v kobylyce jednou nohou můžete
zapojit také klientovu paži. Horní snímek ukazuje zvednutí
stejnostranné paže a nohy, dolní zvednutí různostranné paže a nohy.

U obou variant je důležité rotovat klientovou paží směrem ven před započítáním vlastního protažení, jako ostatně u všech záklonových pozic. Požádejte klienta, aby otočil hlavu na



stranu zvednuté ruky, ale nechal ji volně ležet na podložce.

Umístěte své chodidlo na dolní část zad na stejné straně, jako je ruka, kterou zvedáte, a jemně pozvedejte za ruku a nohu.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Natarajasana

Česky: pozice tanečnicka

Důležité body: tato pozice patří mezi pokročilé a nedoporučuje se její provádění bez vedení kvalifikovaného učitele

Přínosy: protahuje hrudník, ramena, Čtyřhlavé stehenní svaly, ohybače kyčle, břicho, páteř a krk, posiluje chodidla, kotníky a dolní končetiny, energetizuje páteř a nervový systém

Kontraindikace: vysoký či nízký krevní tlak, problémy se srdcem, poranění zad, krku či hrudníku, bolesti hlavy, potíže s udržením rovnovah)

Hlava, krk a obličej

100. Tlak palcem podél klíčních kostí

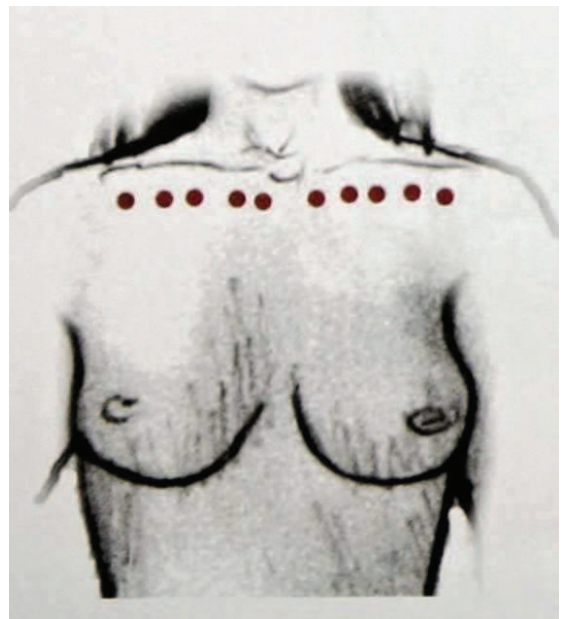


Požádejte klienta, aby se přetočil zpět na záda, a přemístěte mu polštář pod hlavu. Posad'te se s nohama překříženými za hlavu klienta, abyste mohli pracovat na hlavě a krku s využitím co nejlepší mechaniky těla.

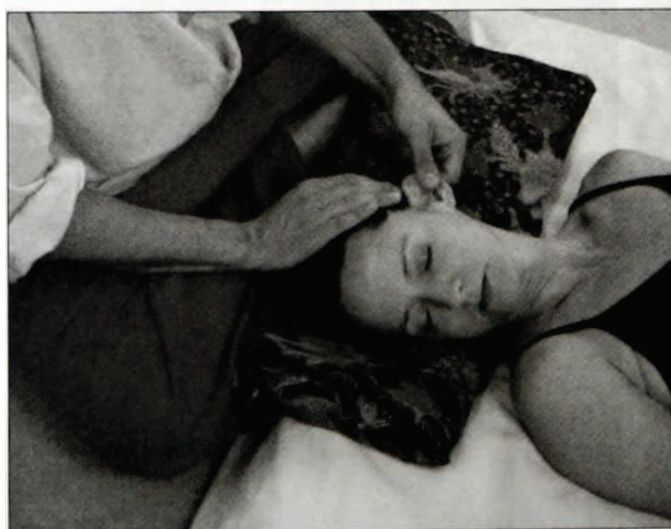
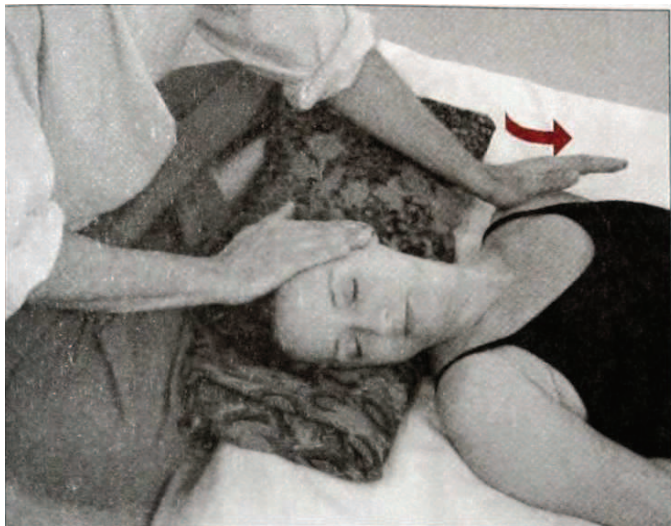
Všimněte si, že toto je jediný případ v celé thajské masáži, kdy se nacházíte nad hlavou klienta. Potřebujete-li se v průběhu masážní sestavy přemístit z jedné strany klienta na druhou, vždy procházejte kolem jeho nohou, nikoli kolem hlavy. Tradičně uváděným důvodem, proč neprocházet

kolem hlavy klienta, je, abyste nenarušovali jeho korunní Čakru. Nicméně existuje i praktický důvod, a tím je bezpečnost klienta ležícího na zemi. Jedna věc je zakopnout o klientova chodidla, když kolem něho procházíte, ale představte si, že byste ho během masáže nešťastnou náhodou kopli do hlavy!

Naši masáž hlavy, krku a obličej začneme tlakem palců pod klíčními kostmi, podél vrchní části prsních svalů. Následujte konturu klíčních kostí od ramen k hrudní kosti a zpět.



101. *Jemné protažení krku tlakem na rameno*



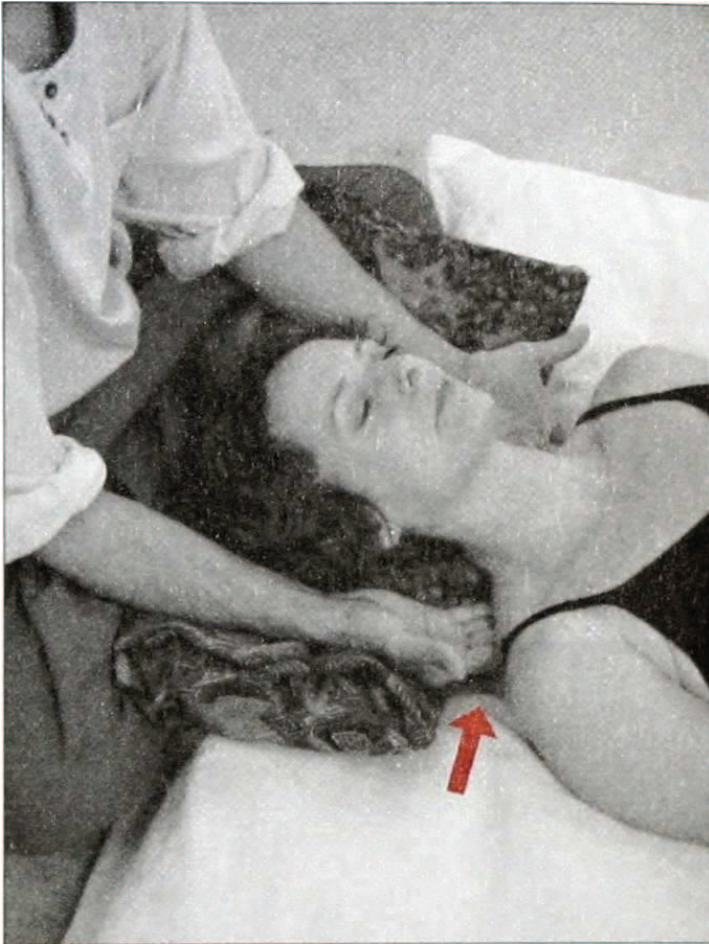
Otočte klientovu hlavu jemně do strany, klientův krk při tom udržujte narovnaný. Svou dlaň položte na jeho hlavu bez dalšího tlaku. Protažení je dosaženo tlačáním klientova ramena směrem od krku. Tlačte jeho rameno dolů směrem k podlaze a současně směrem od krku (k chodidlům).

Uvolněte tlak na rameno, ale hlavu držte stále otočenou do strany. Použijte jemný tlak nad klíčními kostmi podél základny krčních svalů. U klientů preferujících silnější přítlak použijte tlak palci. Sledujte konturu klíční kosti a postupujte od ramene k hrudní kosti a zpět. Když dosáhnete střední linie, jemně zatlačte do jamky mezi klíčními kostmi a poté postupujte zpět k ramenu. Zakończete kroužením prsty po straně krku směrem k uchu.

102. *Masáž ucha*

Jemně promněte ušní boltec mezi palcem a prsty. Promasírujte celé ucho za současného povytahání do všech směrů. Na uchu se nachází spousta akupresurních a akupunkturních

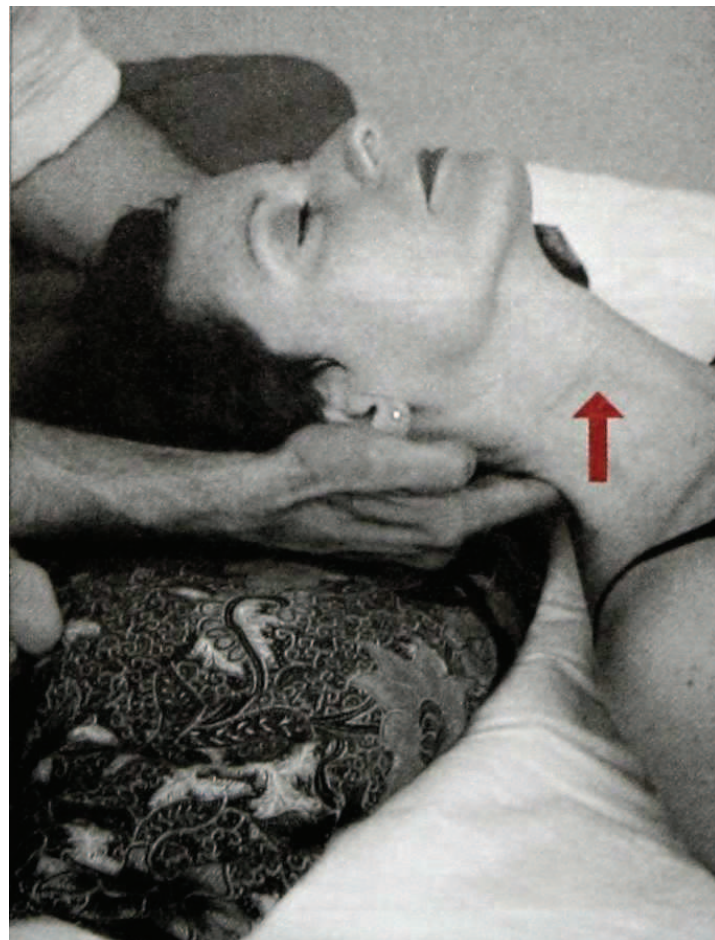
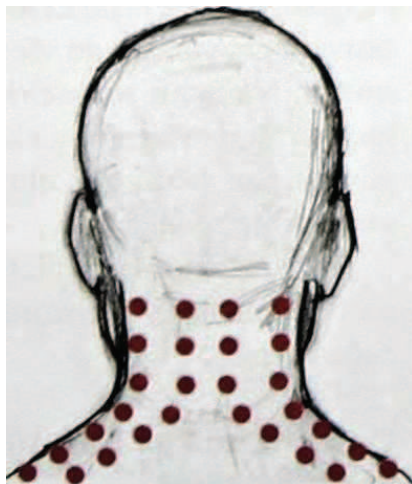
bodů, stimulujte proto skutečně celé ucho. Jemně otočte hlavu klienta na druhou stranu, krk udržujte rovný. Opakujte kroky č. 101-102 na druhé straně.



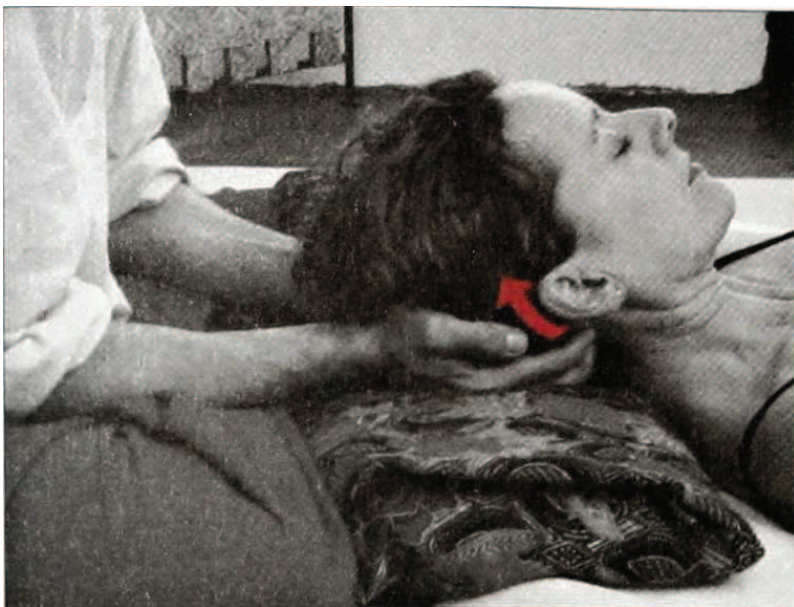
103. Tlak prstů podél svalů kápových a krku

Jemně rotujte hlavou klienta zpět do neutrální polohy. Tlačte prsty podél kápových svalů od vrcholu lopatky ke krku a zpět. Prsty zespodu nadzvedněte ramena od podložky. Můžete také použít silnější tlak palcem podél kápových svalů a krku u klientů, jejichž svaly jsou zvláště zatuhlé. Stlačujte obě strany současně, nebo střídavě jednu po druhé.

Následně budeme pokračovat dráhou zad č. 1 a 2 na krku. Pro dráhu č. 1, stejné jako u zad, tlačte jemně mezi jednotlivé obratle. Provádějte jemné nadzdvížení svými prsty při postupu k přechodu krku a lebky a zpět. Dráha č. 2 se nachází přibližně 2,5 centimetru vně od dráhy č. 1. Sledujte krční svaly nahoru k přechodu hlavy a krku a zpět.



104. Baze lebeční a zadní část hlavy

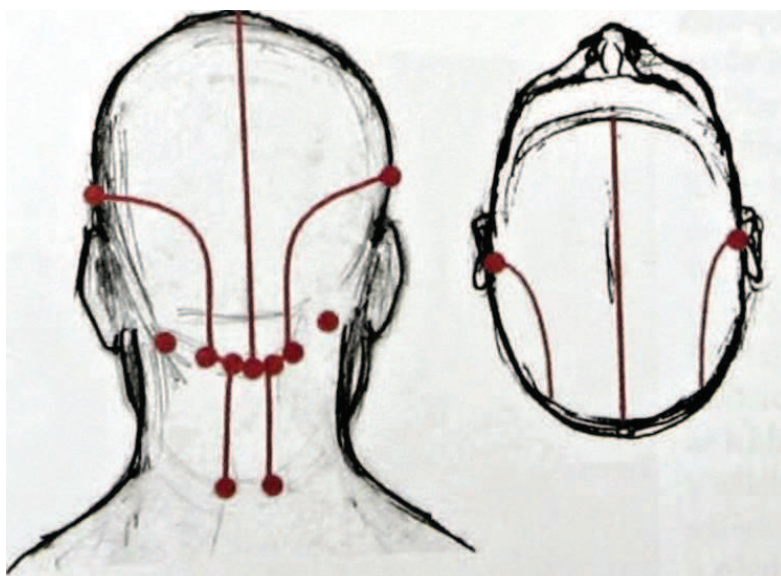


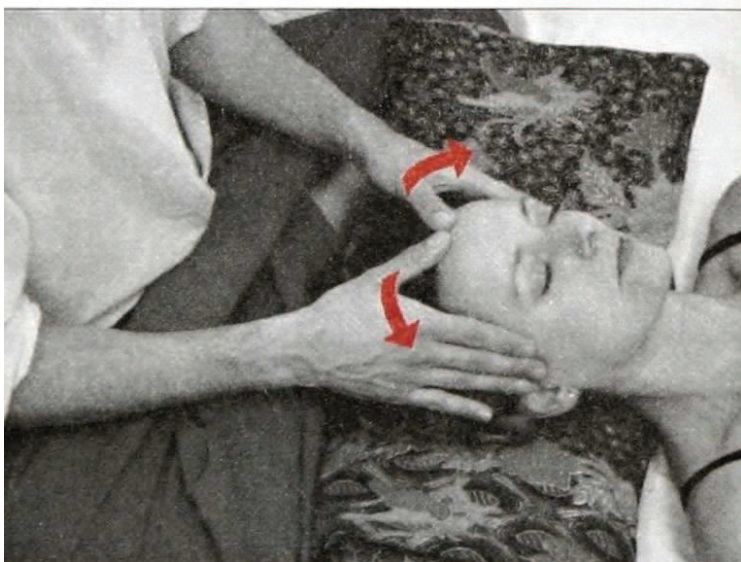
„Zahákněte“ prsty do bodů (znázorněných na obrázku dole) baze lebky. Začněte na bocích a postupujte směrem k centrálnímu bodu. Zakloněním se potažením směrem k sobě vyvíňte mírný tlak na bazi lebky. Nezapomeňte na korektní tělesnou

mechaniku, potažení vyplývá ze zaklonění se v kyčlích, nikoliv z potažení pažemi. Provádíte stimulaci akupresurních bodů se současnou trakcí krku.

Následně postupujte jemným tlakem prsty nebo kroužením prsty podél na obrázku znázorněných drah od baze lebky ke spánkům. Zakončete kroužením prsty v oblasti spánků.

Potom sledujte střední dráhu tlakem palce a prsty od baze lebky ke „třetímu oku“, tj. bodu mezi obočími. Klientova hlava se při tom může mírně otáčet ze strany na stranu. Ukončete několika kroužky prsty na třetím oku.





105. Dráhy čela a brady

Sledujte dráhy brady podle obrázku dole, postupujte od spodku brady k dolnímu rtu. Začněte na středu a sklouzněte k uším. Skončete kroužením prsty přímo pod ušima na temporomandibulárním kloubu. Začněte znovu na středu a pohyb opakujte. Pokaždé posuňte ruce o kousek směrem nahoru (ke rtu), abyste pokryli oblast pod bradou, na krku i pod ústy.

Následně sledujte palci dráhy čela. Začněte na třetím oku a sklouzněte jimi přes obočí na spánky. Zde proveďte jemné kroužky palci. Posuňte ruce o kousek nahoru a začněte opět na

středu. Znovu ruce o kousek posuňte a začněte na středu. Pokračujte, pokaždé se posuňte asi o šířku palce nahoru, dokud nedosáhnete vlasové linie. Vaše poslední linie by měla sledovat právě linii růstu vlasů, opět od středu ke spánkům (viz fotografie).



106.



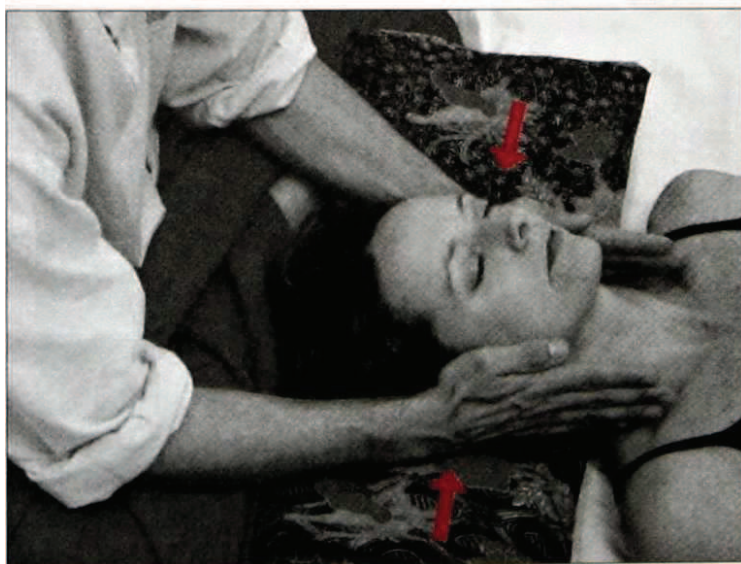
„Šamponování“ kůže hlavy

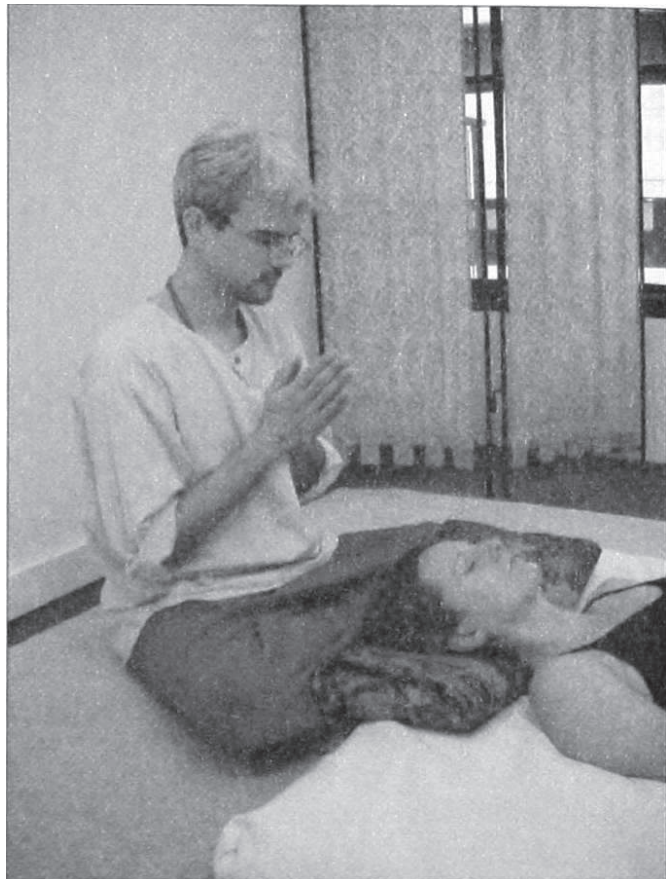
Probrali jsme celé tělo, od chodidel k hlavě, a nyní ukončíme masáž nejvyšším místem na těle – korunou (míněno korunní čakrou). Na toto místo lidského těla je v Thajsku tradičně nahlíženo jako na jeho nejsvatější část, neboť se věří, že naše spojení s duchovní energií univerza se uskutečňuje právě skrze korunní čakru. „Prošamponujte“ celou vlasovou část hlavy. Otočte klientovu hlavu na stranu, abyste skutečně obsáhli celou její plochu. Vytvořte si představu, že jste průběhem masáže pozdvihli energii skrze meridiány, a nyní vytahujete veškeré negativy ven korunní čakrou.

107. Ušní vakuum

Masáž končí tím, že je klientovi umožněno jít dovnitř sebe samého. Jemně přikryjte relaxovanými pažemi klientovy uši. Utvořte vakuum vyvinutím tlaku směrem k hlavě (možná bude nutné udělat několik kroužků dlaněmi, abyste dosáhli těsného uzávěru).

Uzavřen vnějším podnětům se klient může obrátit dovnitř sebe samého; slyší pouze zvuk svého vlastního dýchání a pravděpodobně i srdečního tepu. Při tom, jak udržujete vakuum po dobu pěti hlubokých nádechů a výdechů, si vytvořte představu, že toto vakuum nasává nečistoty z celého těla. Představujte si, jak ony nečistoty postupují tělem až k hlavě a shromažďují se v uších. Uvolněte vakuum s třesnutím či prásknutím a představujte si, jak tyto nečistoty opouštějí klientovo tělo.





108. Závěrečná děkonná modlitba za uzdravení

Nyní, když jste odstranili negativní energii, vyčkejte na okamžik, abyste mohli klienta zahrnout prospěšnými vibracemi metta. Opakujte v duchu: „Necht' jste šťasten/Šťastna. Necht' dosáhnete klidu a uzdravení.“ Také můžete použít své vlastní afirmace.

Tato závěrečná modlitba je tradičně chápána jakožto vzdání díky Otci doktorovi za léčivou energii, kterou vám poskytl v průběhu masáže. Thajský masér též klientovi, až otevře oči, poděkuje za jeho práci

pozdravením gestem „wai“ (sepjatýma rukama).

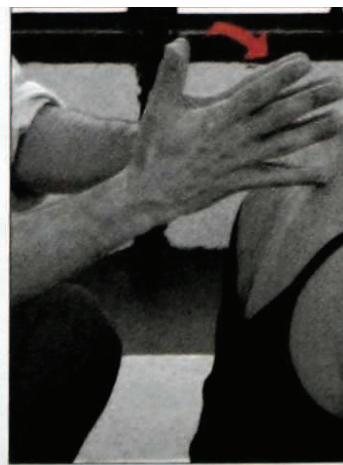
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Nepřehlížejte tuto závěrečnou část masáže! Popravdě řečeno, tento dar metta může být nejdůležitějším krokem ze všech. Celá masážní procedura může být z jistého úhlu pohledu chápána jako důkladně propracovaný proces sloužící k otevření energetických drah klienta pro příjem tohoto závěrečného daru uzdravení a požehnání. Zanechejte klienta několik minut v tichu. Jak se pomaloučku probírá z relaxace, bude možná dobré pomoci mu posadit se za přispění následných kroků z klasické sestavy:



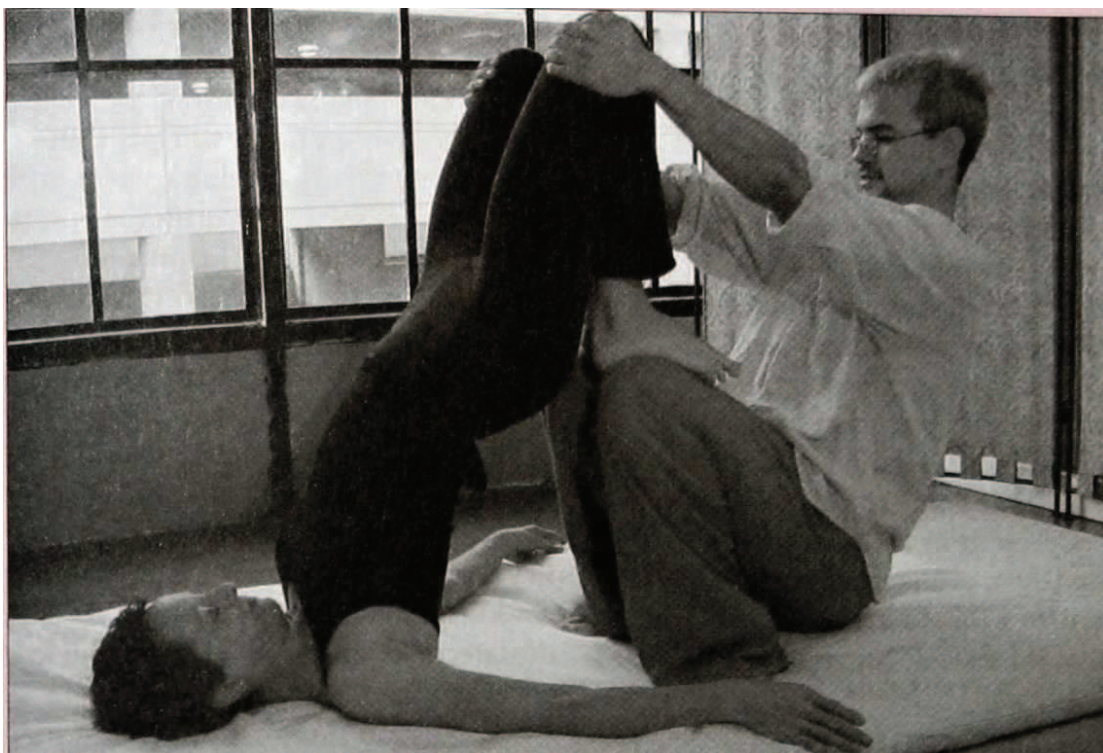
Potažení nahoru se zkříženýma nohama



Do sedu



Thajské sekání zad



Kapitola 5

Varianty a pokročilé postupy

Tato kapitola představí některé varianty a pokročilé postupy, které můžete zahrnout do své klasické sestavy, jakmile zvládnete oněch 108 kroků popsaných v předchozí kapitole. Při užití těchto nových postupů mějte na paměti klientovy hranice a možnosti.

Varianty pro pozici v lehu na boku

Varianta v lehu na boku je sled kroků, které můžete zahrnout do své regulérní masážní sestavy místo postupů pro záda. Typickým příkladem jejího využití je případ klientů, kteří z jakéhokoliv důvodu neshledávají leh na břiše pohodlným (například těhotenství, obezita, rozměrný hrudník). Tato varianta rovněž sehrává svou roli v terapeutické masáži představované v kapitole 8, takže bude dobré se s ní blíže obeznámit.

Celá série by měla být provedena ve zde uvedeném průběhu, od začátku do konce, jakožto náhrada kroků č. 78-99 klasické masážní sestavy. Klient by se měl následně otočit na druhý bok a vy byste stejný postup měli zopakovat i na druhé straně těla. Nezapomeňte začít levou stranou těla v případě ženy a pravou v případě muže. Jelikož byste již měli být dobře obeznámeni s klasickou sestavou, detailní instrukce zde nebudou probírány. Nicméně pro lepší orientaci budou uvedeny číselné odkazy ke klasické sestavě. (Pro více informací k jednotlivým krokům viz kapitolu 4.)

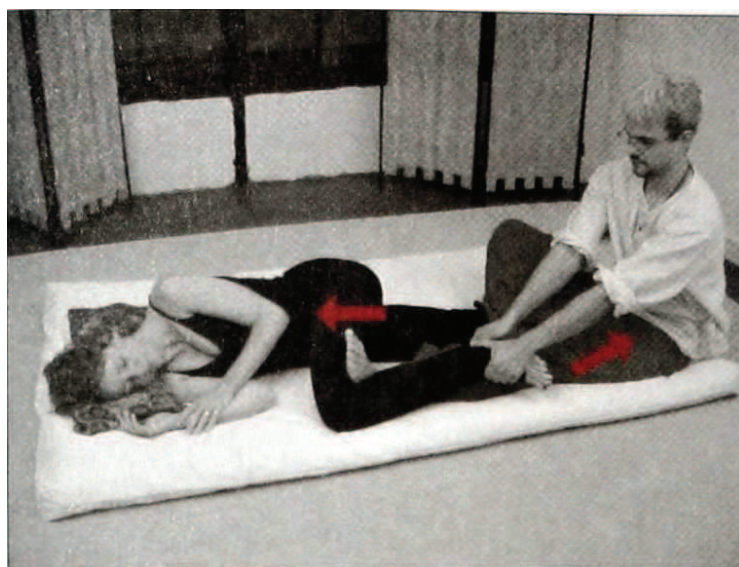
Při všech krocích v této sekci leží klient na boku, se spodní nohou nataženou a horní pokrčenou. Polštář pod pokrčenou nohou může pomoci udržet klientovu pánev svislou vůči podložce. Dejte též pozor, aby klientova ramena byla rovná a aby měl dostatečně podloženou hlavu a jeho krk tak zůstal rovný.

1. Body chodidel a dráhy nohou

Stejně jako v klasické sestavě při sekci pro záda začněte i tuto sekci stlačováním bodů na chodidle klientovy pokrčené nohy. Nejprve pomoc přítlaku dlaněmi a poté kroužením palci.

Postupujte od chodidla pokrčené nohy ke kyčli a zpět. Aplikujte přítlak palci podél dráhy v3, od chodidla ke kyčli a zpět. Ukončete zopakováním tlaku dlaněmi.

(Srovnejte s kroky č. 78-82.)



2. „Šlapací člun“

Zachovávejte klientovu nohu pokrčenou v přibližně pravém úhlu a chodidlem stlačujte zadní stranu stehna (dráha v3) od kolena k hýždí a zpět.

(Srovnejte s krokem č. 19.)

3. Tlak chodidlem

Pomocí své holeně udržujte klientovu pokrčenou nohu v poloze připomínající číslici 4, tlačte při tom chodidlem oproti střední části svalstva klientovy zadní strany stehna. Současně uchopte stehno v průběhu drah v1 a z1 a potáhněte směrem k sobě zakloněním se vzad. Opakujte pětkrát.

(Srovnejte s krokem č. 20.)





4. Body v oblasti kyčli

Stlačujte palci, nebo preferuje-li klient důraznější tlak, loktem body okolo hlavice stehenní kosti a pod obloukem kyčelní kosti. Rovněž proved'te tlak palci, popřípadě kroužky palci v oblasti křížové kosti a hýžd'ového svalstva.

(Srovnejte s kroky č. 88-90.)

5. Dráhy zad

Zahajte vzorec A-B-C--B-A položením jedné ruky na dolní část klientových zad a druhé na lopatku, protáhněte záda. Následně proveďte tlak dlaní od kyčlí k lopatce a zpět. Dále stlačujte palci v průběhu všech tří energetických drah zad. Zakončete vzorec A-B-C--B-A zopakováním tlaku dlaní a protažení.



V tomto kroku se zpracovává pouze jedna strana
Krok ukončete kroužky dlaní podél žeber od lopatky k pasu.

(Srovnejte s kroky č. 91-94.)

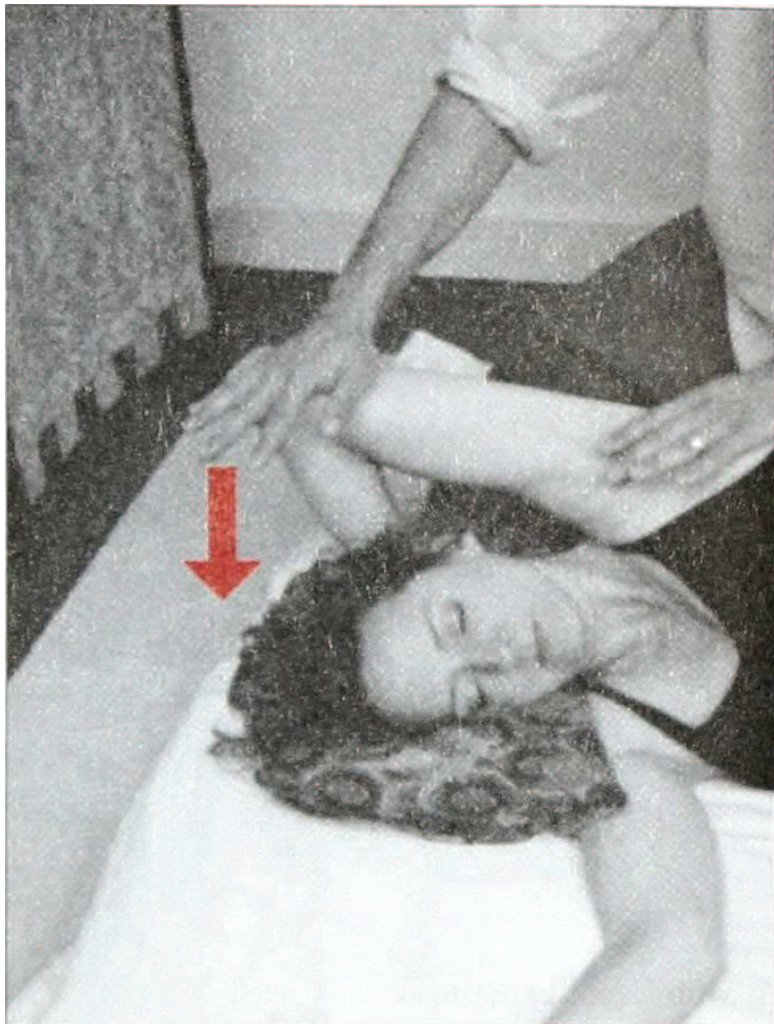
6. Mobilizace ramene



(Srovnejte s kroky č. 96 a 97.)

Umístěte paži klienta za záda. Své ruce položte tak, jak je ukázáno na fotografii vpravo. Nyní současně přitáhněte rameno klienta směrem nahoru a k sobě a hranou druhé ruky tlačte pod lopatku směrem do rhombických svalů.

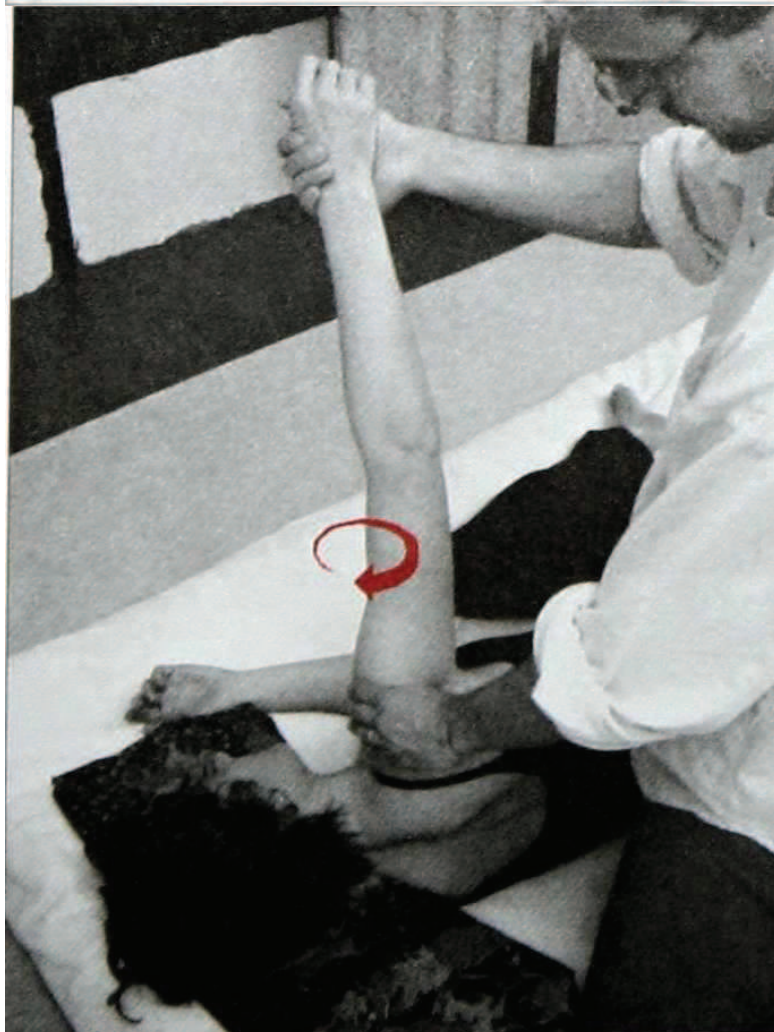
V této pozici můžete vyvíjet tlak pod lopatku také palci.



7. Protážení trojhlavého svalu paže

Umístěte klientovu paži za ucho, dlaní naplocho na žíněnku tak, aby prsty směřovaly k jeho ramenu. Dlaní stlačujte jeho zadní stranu paže tak, aby se loket přiblížil k zemi. V této pozici tlačte palcem podél dráhy z1 směrem od ramene k lokti a zpět. Ukončete opětovným tlakem dlaní.

(Srovnejte s krokem č. 48.)



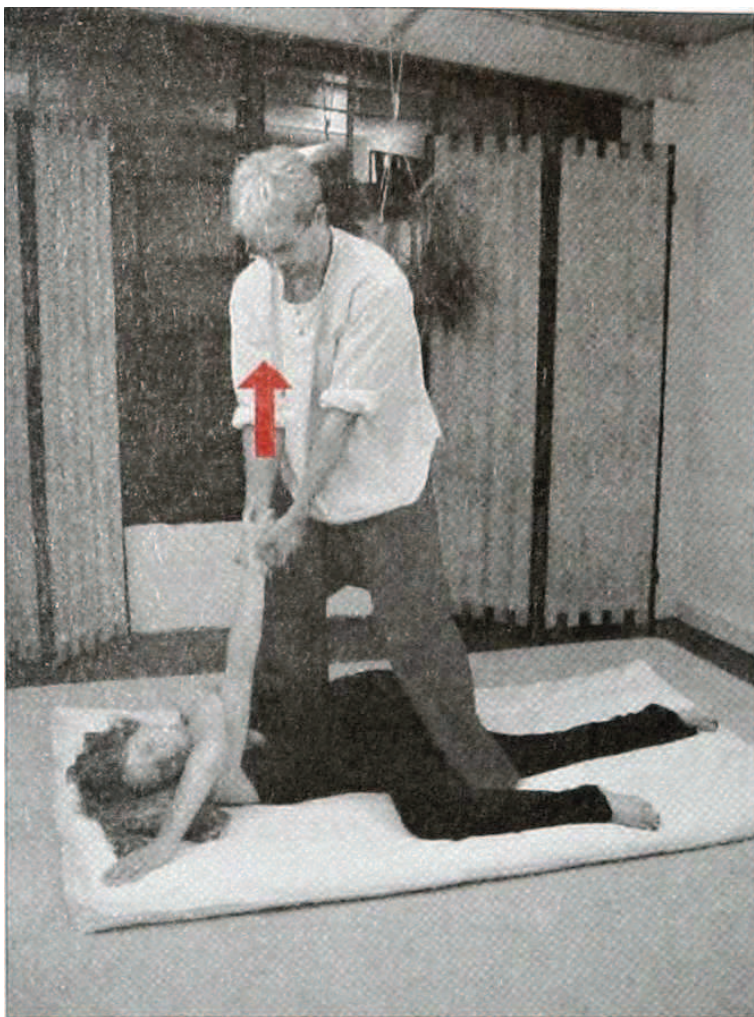
8. Kroužení ramenem a potažení za paži

Držte klientovu ruku, popřípadě zápěstí jednou rukou, druhá stabilizuje jeho rameno. Proveďte rotací v rameni pětkrát ve směru a pětkrát proti směru hodinových ručiček.

Následně potáhněte za klientovu paži do všech směrů.

(Srovnejte s kroky č. 42 a 46.)

9. Křížové protažení paže

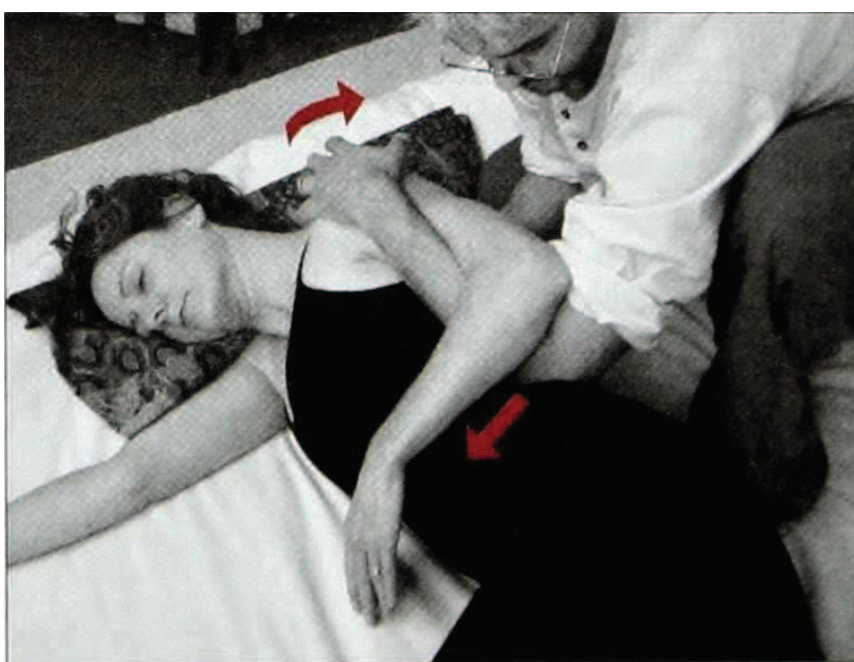


Překřížte jednu klientovu paži před tělem. Druhou potahejte pod překříženou směrem vzhůru, abyste protáhli do kříže jeho horní část zad, krk a ramena. Ujistěte se, že klientova neaktivní paže je skutečně umístěna mezi krkem a aktivní paží, aby během protažení nedocházelo ke stlačování klientova hrdla.

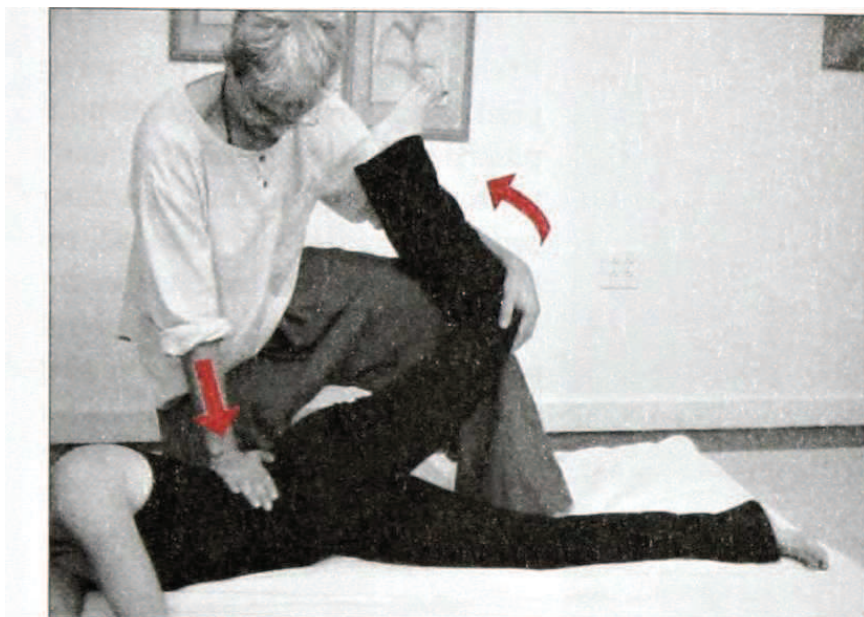
(Srovnejte s krokem č. 47.)

10. Základní protažení zad

Proplet'te své předloktí pod paží klienta, dlaň položte na rameno a loket na oblast dolní části zad. Současně tlačte do lokte a tahejte dozadu za klientovo rameno. Tímto poskytnete klientovým zadům příjemné protažení, zatímco udržujete oblast ramen otevřenou, což je cílem u všech záklonů. Opakujte třikrát za klientova výdechu.



11. Varianta kobylky

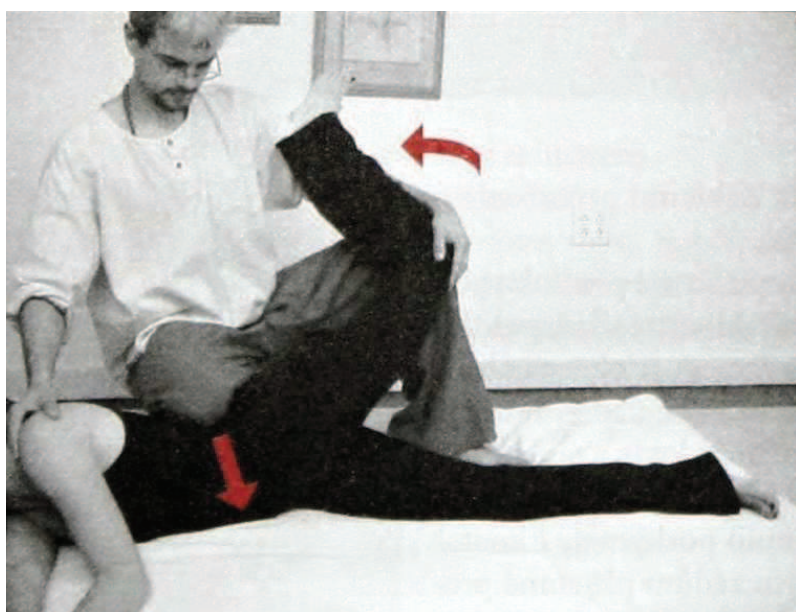


Umístěte klientovu nohu na své předloktí a uchopte ho za koleno. Dlaň druhé ruky položte na oblast dolní části zad, jak ukazuje fotografie.

Přenesením váhy potáhněte nohu směrem k sobě a současně tlačte na záda.

Tímto protáhnete

bedrokyčlostehenní a čtyřhlavý stehenní sval.



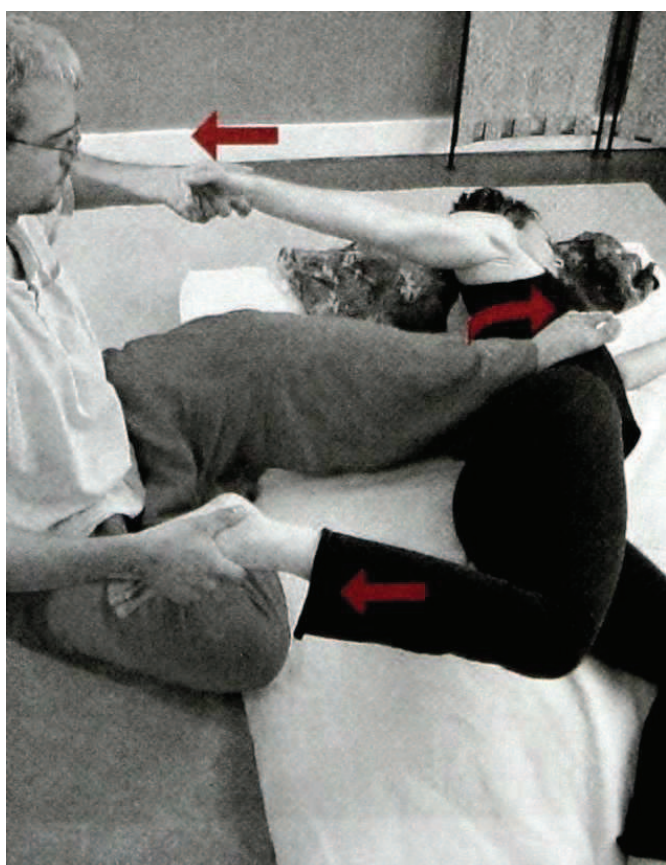
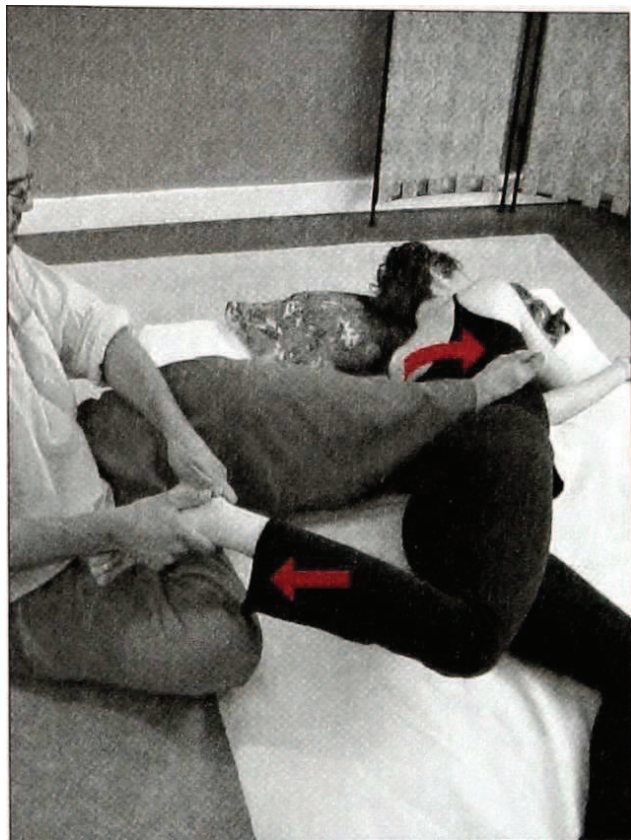
Stejně protažení může být provedeno s kolenem umístěným na dolní části klientových zad, shledáváte-li tuto verzi pro vás výhodnější. Ujistěte se, že kolenem netlačíte na žebra, ledviny či jinou citlivou část těla.

(Srovnejte s krokem č. 99.)

Pokročilé verze

Pro pohyblivější klienty existují další dvě možné verze tohoto protažení. Na fotografii vpravo používám chodidlo pro vyvíjení tlaku na dolní oblast zad a roluji tak klientovo tělo směrem od sebe a při tom tahám za jeho nohu (kterou držím za kotník) směrem k sobě.

Tím dochází k intenzivnějšímu protažení čtyřhlavého stehenního a bedrokyčlostehenního svalu.



Na spodním snímku zahrnuji do protažení ve větší míře jak ramena, tak i záda uchopením klientovy paže. U této verze, stejně jako u všech záklonových pozic, zajistěte zevní rotaci paže pro otevření oblasti ramen.

Varianty pro pozici v sedu

Varianty pro pozici v sedu mohou být zahrnuty jako celek nebo jako samostatné kroky v průběhu klasické masážní sestavy, kdykoliv je klient přiveden do pozice v sedu. Mohou být provedeny v průběhu 2-3 hodinové masáže za účelem prodloužení času. Mohou být též použity v případě klientů, kteří z jakéhokoliv důvodu nejsou schopni ležet na podložce pohodlně (Například klienti se závažným onemocněním dýchacího traktu či spastickou bránicí mohou preferovat možnost zůstat během masáže v sedu.) Tato série by mohla tvořit výbornou 15-20 minutovou demo masáž pro klienty sedící v kancelářích.



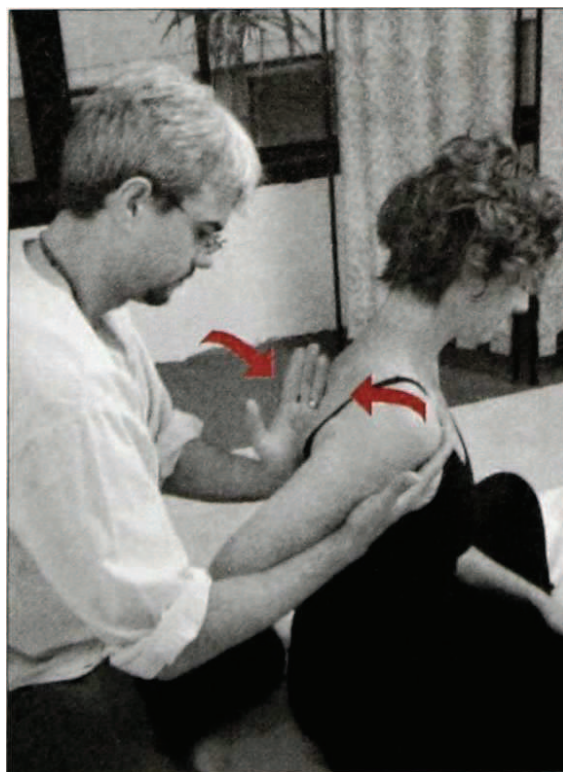
1. Stlačování drah zad palci

Začněte tlakem dlaní podél obou stran klientovy páteře. Poté stlačujte palci všech Šest energetických drah zad (tři na každé straně zad).

Ukončete opětovným tlakem dlaní. Nezapomeňte postupovat od dolní části zad směrem k trapézovým svalům a zpět. (Srovnejte s kroky č. 91-94.)

2. Mobilizace lopatky

Postupy pro lopatku mohou být úspěšně provedeny i v této pozici. Umístěte malíkovou hranu ruky na oblast rhombických svalů a druhou rukou rotujte klientovo rameno směrem vzhůru a k sobě. Ukončete tlakem palci pod lopatku. (Srovnejte s kroky č. 96 a 97.)



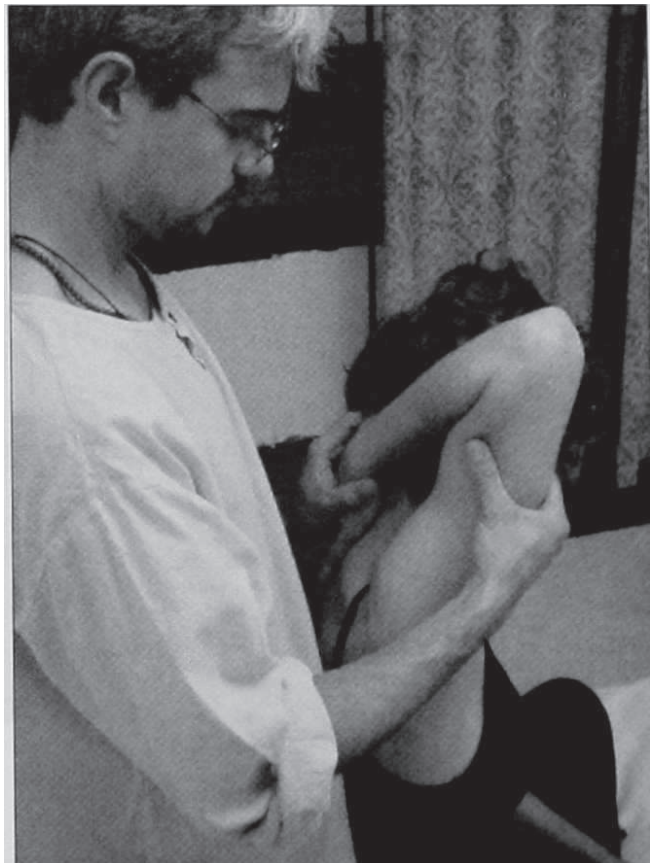


3. Postupy pro trojhlavý sval pažní

Umístěte klientovu ruku na zadní stranu krku. Jednou rukou udržujte klientovu ruku v této pozici, druhou přitáhněte loket pokrčené ruky vzad směrem k sobě. Protáhnete tak trojhlavý sval pažní.

Následně proved'te tlak palci podél dráhy z1 od ramene k lokti a zpět.

(Srovnejte s krokem č. 48.)



Alternativní metoda

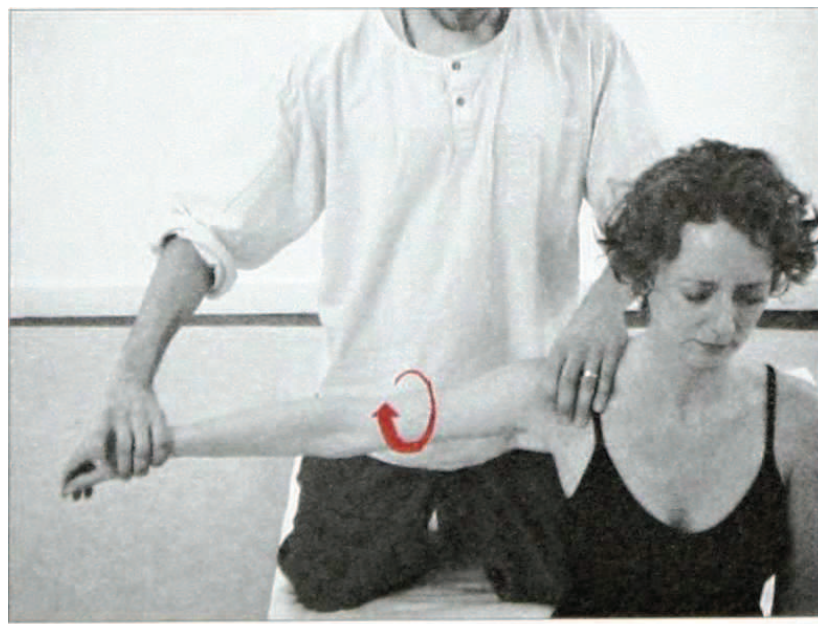


U klientů, kteří vyžadují silnější přítlak, umístěte loket na sval kápoový a uchopte jeho zápěstí, popřípadě ruku. Tahejte klientovu ruku směrem k sobě a při tom vyvíjejte tlak loktem na oblast kápoového svalu. Tato metoda je výbornou kombinací tlaku a protažení.

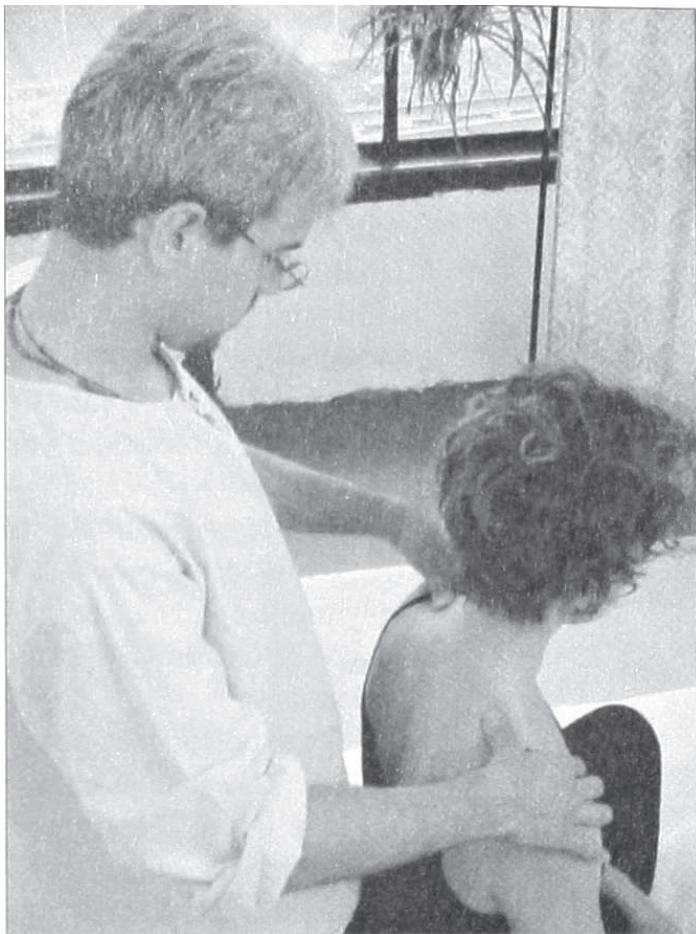
4. Rotace paže

Jednou rukou držte klienta za zápěstí či paži, druhou stabilizujte jeho rameno. Rotujte klientovou paží pětkrát ve směru a pětkrát proti směru hodinových ručiček.

(Srovnejte s krokem č. 42.)



5. *Palce stlačují kápový sval*



Sval kápový je jedním z nejvíce chronicky přetěžovaných svalů. Pomocí tělesné váhy vyvíjejte tlak palci směrem dolů do svalstva. Sledujte dráhy znázorněné na diagramu u kroku č. 102.

(Srovnejte s krokem č. 102.)

6. *Protážení krku a svalu kápového*

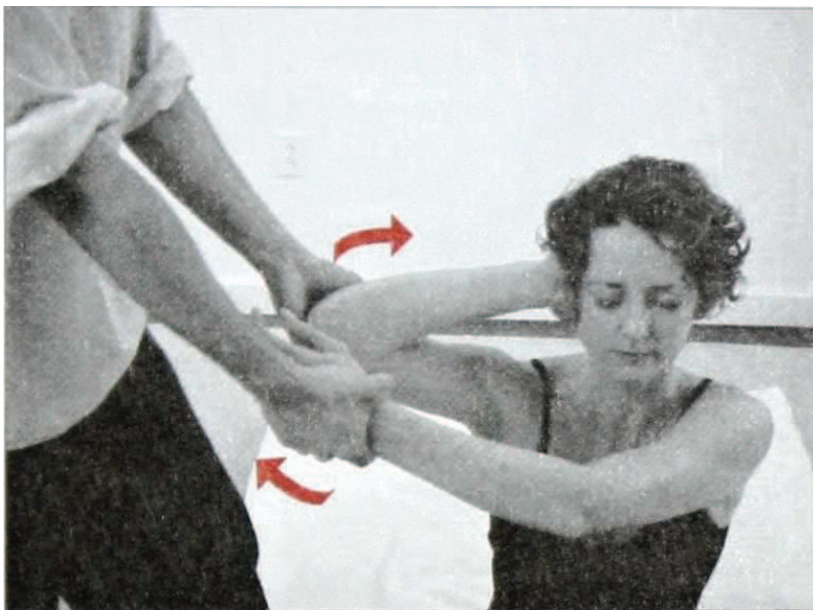
V tomto kroku použijte svá předloktí k současnému stlačení kápového svalu a ramene směrem dolů a krku do úklonu.

Položte svá předloktí na oblast přechodu klientova krku a horní části zad. Za mírného tlaku rolujte svá předloktí vzájemně od sebe. Několikrát opakujte.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Při práci v oblasti krku vyvíjejte jen velmi jemný tlak.

(Srovnejte s krokem č. 101.)





7. Pokročilé protažení krku

Položte jednu klientovu ruku na jeho ucho. Druhou ruku uchopte za zápěstí a držte křížem před trupem. Zatímco táhnete za tuto ruku, druhou rukou tlačíte skrze pokrčený loket směrem k hlavě. Tímto by mělo dojít k otočení hlavy a protažení svalů krku, jak ukazuje spodní snímek.

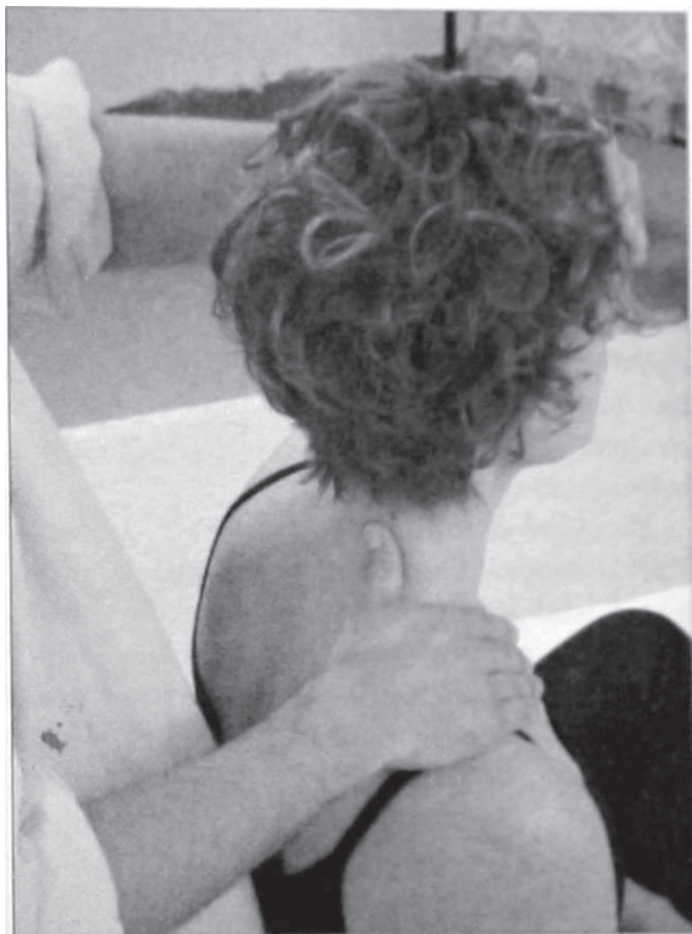
Tento postup provádějte plynule a opatrně, aby nedošlo k přetížení příslušného svalstva.

Tento postup lze provést tak, že vaše ruka je na klientově uchu. Důvod pro umístění jeho vlastní ruky na ucho je, že vám tak nedovolí provést přílišné protažení tím, že uvolní ruku dříve, než se protažení stane příliš intenzivní. Jste-li si dostatečně jistí, že rozpoznáte klientovy možnosti a protažení nepřehženete, vyzkoušejte variantu s vaší rukou na jeho uchu.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Buďte vždy vnímaví ke klientovým možnostem a hmitům, zvláště při práci v krční oblasti.

V Thajsku je tento postup často prováděn velmi rychle jakožto forma chiropraktického napravení krku. O tento způsob by se v žádném případě neměl pokoušet nekvalifikovaný terapeut.

8. Stlačování bodů krku palci



Palci stlačujte body podle diagramu pro krok č. 102. Postupujte podél obou linií od svalů kápových k bazi lebky.

Umístěním dlaně na klientovo čelo, jak ukazuje fotografie vpravo, zachováte při vyvíjení tlaku jeho hlavu rovně a krk vzpřímený.

Následně stlačujte body na bázi lebky podle diagramu pro krok č. 103. Ukončete zpracováním tří linií hlavy od baze lebky ke spánkům a „třetímu oku“.

(Srovnejte s kroky č. 102 a 103.)

9. Masáž obličeje

Opřete klientovu hlavu o svůj hrudník. Proved'te postupy pro masáž obličeje popsané v kroku č. 105. Následně „šamponujte“ vlasatou část hlavy podle kroku č. 106. Zkončete ucpáním uší podle kroku č. 107.

(Srovnejte s kroky č. 105-107.)



Pokročilá protažení

Po přezkoumání klasické masážní sestavy, představené v kapitole 4, jste možná nabyli dojmu, že thajská masáž je modalita, která se nehodí pro každého. Pochopitelně se najdou klienti, pro které bude lepší některé komplikovanější jógové kroky vypustit. Takoví klienti spíše preferují práci na energetických dráhách (viz kapitola 6), terapeutické postupy (viz kapitola 8) nebo bylinnou masáž (viz kapitola 9). Nicméně se můžete setkat i s klienty, kteří si naopak libují v jógových pozicích a kteří jsou připraveni pro ještě intenzivnější práci, než představují postupy v klasické sestavě. V jejich případě můžete zvážit přidání některého z těchto pokročilých postupů. Pokročilé techniky představené v této části se zaměřují převážně na záda. Do klasické sestavy by měly být začleněny v patřičném čase, tj. během jógových protahovacích pozic (nebo v případě pozice kobylinky v průběhu postupů pro záda). Mějte na paměti, a to i v případě klientů preferujících intenzivní protažení a silný tlak, že před zařazením těchto pokročilých postupů by klientův organismus měl být „rozcvičen“ klasickou masážní sestavou.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Následující postupy by neměly být aplikovány nedostatečně vyškoleným terapeutem. Jsou-li provedeny nesprávně, mohou vést ke zranění klienta či terapeuta. Zvláště důležité je důsledné porozumění správné tělesné mechanice a dodatečné proškolení kvalifikovaným instruktorem před jejich vlastním užitím je velmi doporučováno.

Pokročilé protažení zad

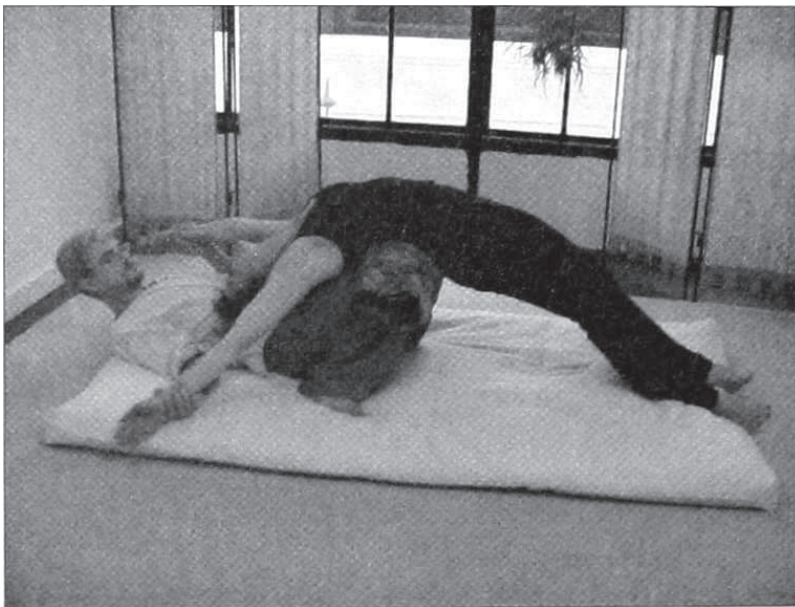
Jedná se o úplné prohnutí zad vyhrazené pro opravdu flexibilní klienty. Začněte tím, že klečíte za klientem, a kolena umístíte přímo pod jeho lopatky. Použijte polštář jakožto vycpávku. Zkřížte klientovy paže před tělem a držte ho za zápěstí.





pozice odtlačení se od země.

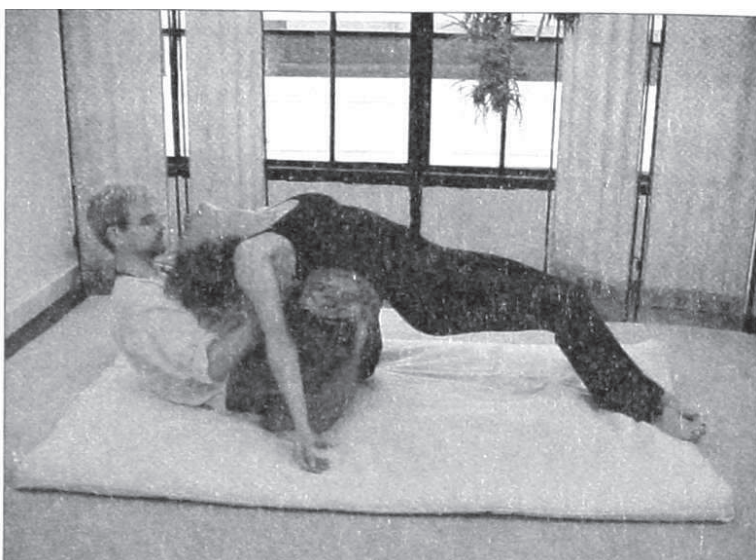
Jedním kontrolovaným a stabilním pohybem se zakloňte vzad na paty a posadte se mezi ně, čímž zvednete klientovu pánev ze země. Pracujete-li s klientem těžším, než jste vy sami, bude možná nutné ho požádat, aby vám asistoval v začátku



Nechejte kinetickou energii své hmotnosti, aby dostala klienta do protažení do záklonu přes vaše kolena. V tomto okamžiku byste měli být plně relaxovaní a dotýkat se celou plochou zad země.

Pohybujte klientovými pažemi přes hlavu a současně je rozpažte. Pro extra protažení můžete za paže potáhnout, a to buď za obě současně, nebo za každou zvlášť. Také byste mohli držet klientovu hlavu a mírně ji přitahovat směrem k sobě, abyste tak provedli trakci páteře.

V této pozici můžete regulovat intenzitu protažení zvyšováním či snižováním kolen. Podržte klienta v pozici po dobu pěti nádechů a výdechů.



Pro uvolnění z pozice uchopte klienta v podpaží. Současně rozevřete kolena, aby mohl mezi nimi sklouznout, a zvedněte ho do sedu.

Měli byste skončit ve stejné pozici, ze které jste začínali.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



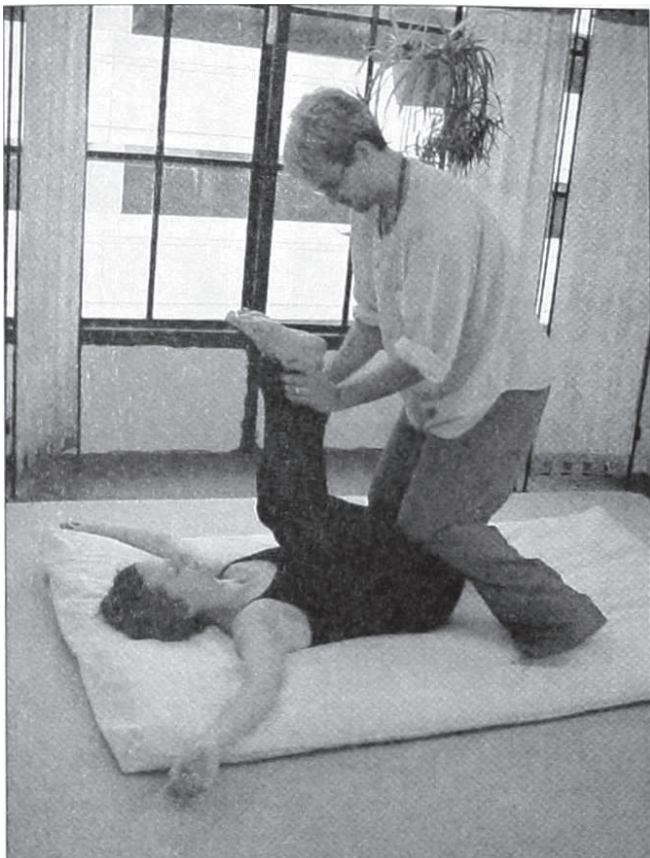
Sanskrt: Urdhva Dhanurasana

Česky: vzhůru směřující pozice luku

Důležité body: jedná se o pokročilou pozici; vnější hrany chodidel jsou rovnoběžné, umístěte paže tak, že prsty směřují k ramenům a lokty ke stropu, rovnoměrně se zvedněte za užití rukou i nohou, podsad'te pánev a rozevřete hrudník

Přínosy: protahuje páteř, čtyřhlavé stehenní svaly, ohybače kyčle, břicho, ramena, krk a hrudník, posiluje nohy, paže a zápěstí

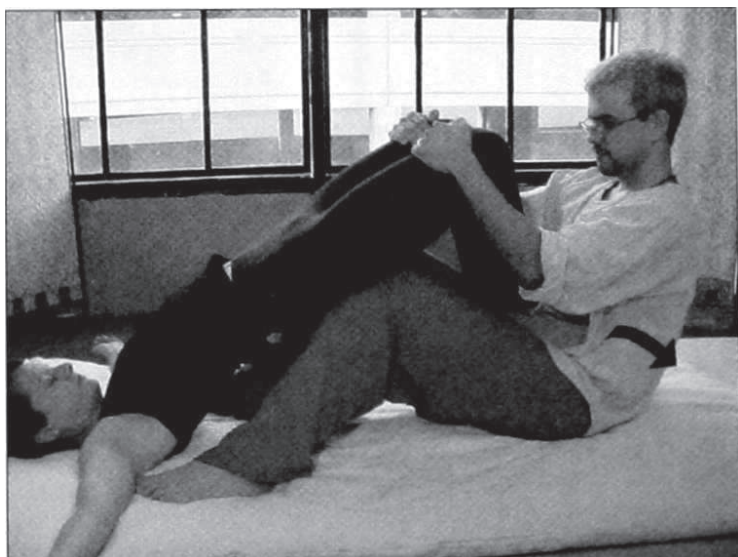
Kontraindikace: poranění zad či krku, oslabená horní část trupu, vysoký či nízký krevní tlak, bolesti hlavy



Pozice mostu

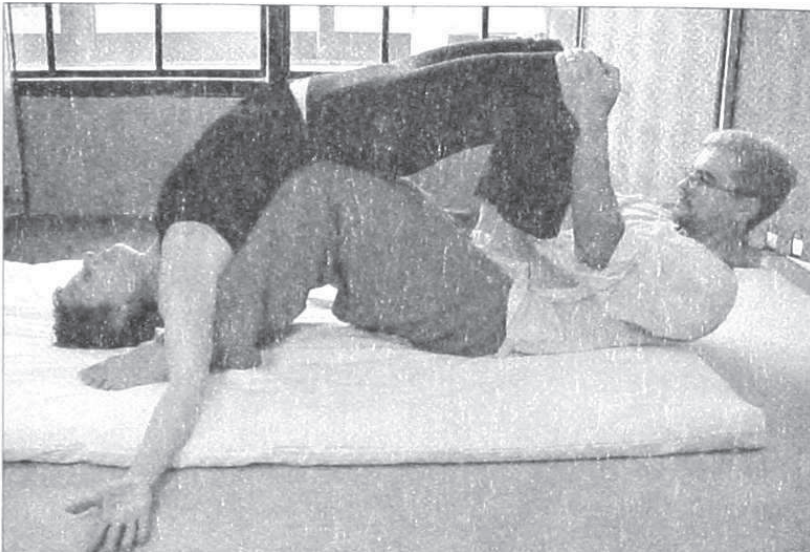
Tato pozice je úchvatným protažením zad, i když může být poněkud obtížnější pro provedení než pozice předchozí. Budete s ni muset trochu experimentovat, než se pokusíte ji použít u klientů.

Začněte umístěním kolen do oblasti svalů zadní strany stehů těsně pod hýžděmi.



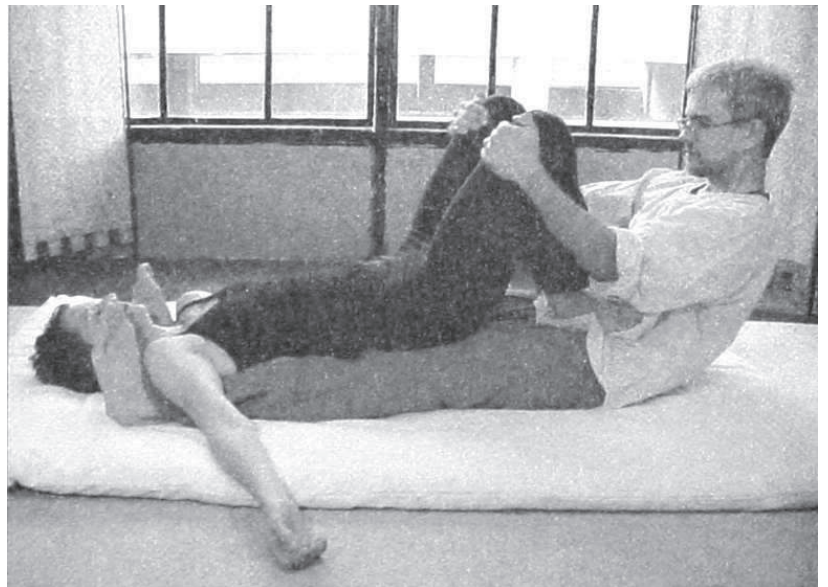
Klientova chodidla nechejte buď spočinout na svých kyčlích, nebo rozevřít do stran. Posad'te se a při tom současně pokračujte v přitahování klientových nohou směrem k sobě. Jeho kyčle by se měly zvednout od země.

Udržujte tuto pozici po dobu pěti hlubokých nádechů a výdechů.

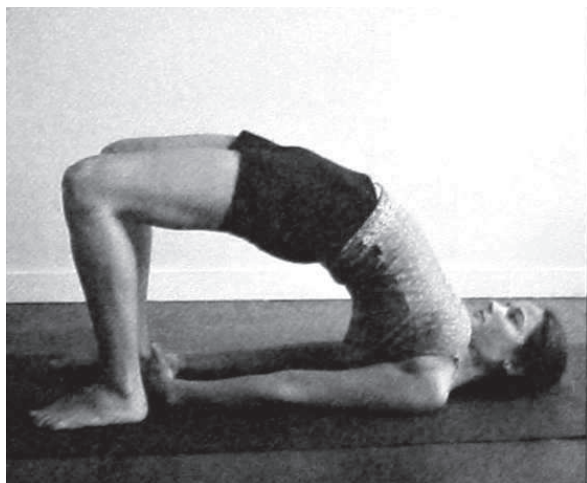


V případě poměrně pohyblivých klientů můžete umístit svá kolena do oblasti dolní části zad, abyste tak provedli ještě intenzivnější protažení. (Možná bude potřeba použít polštářek jako určitou vycpávku pro kontakt zad a kolen.)

Pozici uvolněte natažením svých nohou v kolenou.



JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Setu Bandha Sarvangasana

Česky: pozice mostu

Důležité body: zadní část hlavy zůstává na podlaze, vnější hrany chodidel rovnoběžné, krk v prodloužení, zvedněte pánev a podsad'te ji, zvedněte oblast hrudní kosti

Přínosy: protahuje páteř, hrudník a krk, podporuje trávení, zmírňuje

astma a problémy nosních dutin, mírní menstruační obtíže, bolesti hlavy, nespavost, potlačuje rozrušení, stres a deprese zklidněním nervového systému

Kontraindikace: poranění krku či ramen

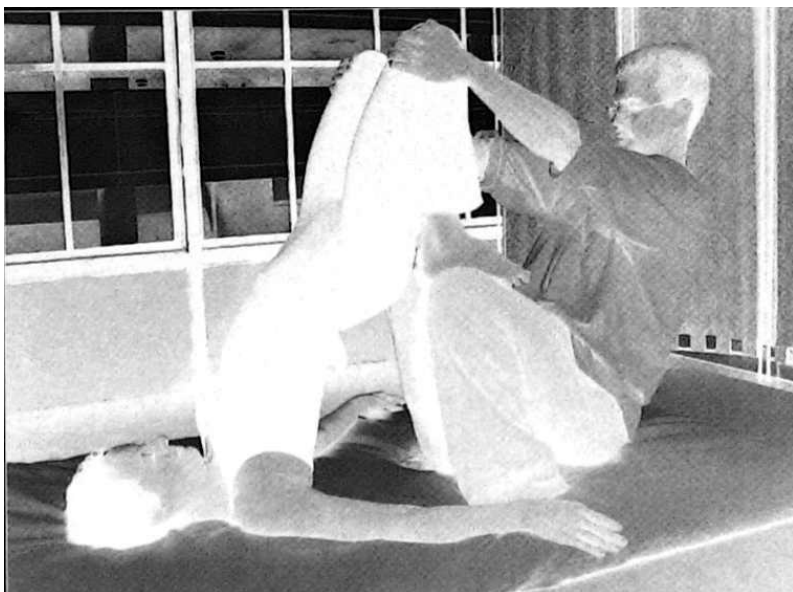


Stoj na ramenou

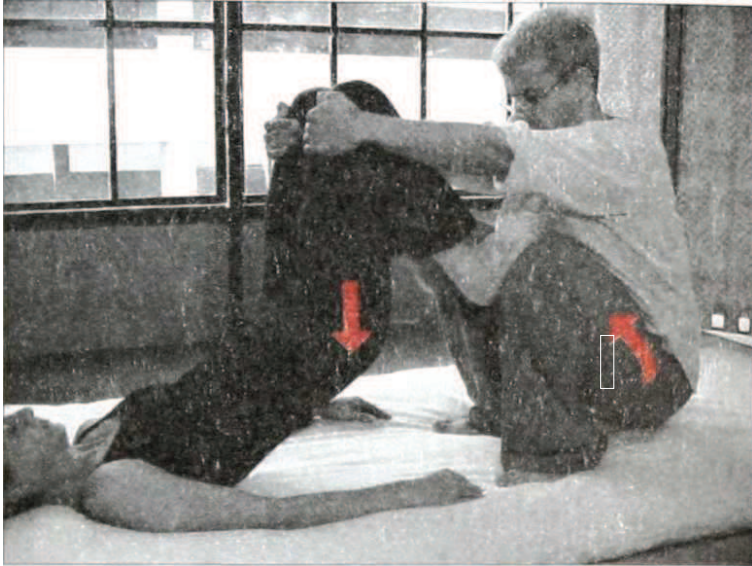
Tato pozice je nejnáročnější z pozic pro protažení zad. Umístěte klientova chodidla na svá kolena.



Udržujte klientova chodidla spojená, dřepněte na plných chodidlech a potáhněte jeho pánev ze země.

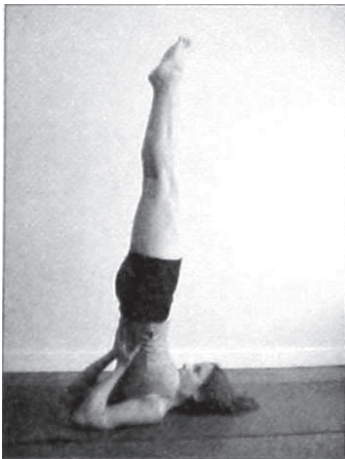


Zvedněte klienta na lopatky a pozici zachovávejte po dobu pěti hlubokých nádechů a výdechů.



Protažení uvolněte obrá-
ceným zopakováním před-
chozích kroků.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Salamba Sarvangasana

Česky: stoj na ramenou s oporou

Důležité body: jedná se o pokročilou pozici; nejsnáze dosažitelnou je z pozice pluhu – umístěte ruce podél páteře s prsty směřujícímu vzhůru, zatímco zvedáte nohy, zachovávejte rozevřený hrudník

Přínosy: protahuje páteř a krk, posiluje nohy a záda, zmírňuje astma, problémy nosních dutin,

potlačuje stres, mírné deprese, vyčerpanost a nespavost zharmonizováním nervového systému, stimuluje štítnou žlázu, brzlík a předstojnou žlázu

Kontraindikace: srdeční obtíže, těhotenství (není-li součástí zaběhané praxe), menstruace, vysoký krevní tlak, poranění krku či páteře, bolesti hlavy a průjem

Kobylka (úplná)



pokrčené nohy v kolenou, aby klientovu hmotnost nesly vaše nohy, a nikoliv horní část těla.



Z této pozice napřimte nohy a zvedněte tak klienta do pozice úplné kobyly. Postupte jeden či dva kroky vpřed, snese-li klient takovéto protažení. V případě skutečně velmi flexibilního klienta ho můžete požádat, aby pokrčil nohy v kolenou a nasměroval svá chodidla k hlavě, jak je ukázáno na fotografii jógové pozice na následující straně. (Ideálem v této pozici je dotknout se před hlavou země nohama.) Pozici udržujte po pět hlubokých dechových cyklů.

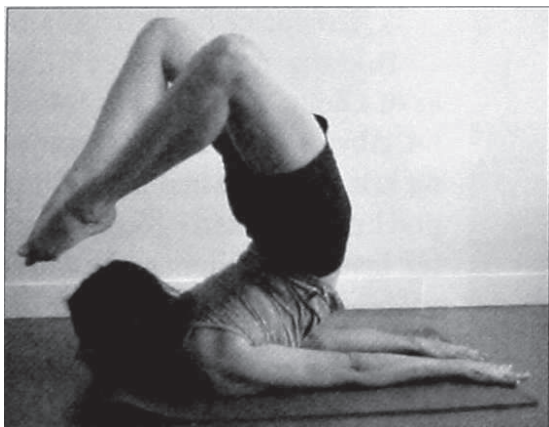
U této pozice buďte velmi obezřetní, aby nedošlo k přetížení krku a dolní části zad masírovaného. Abyste zmírnili stres vyvíjený na krk, můžete klientovi podložit pod hrudník polštář. Nezapomeňte též instruovat klienta, aby udržoval bradu na zemi a hlavu zpříma. Klient by za žádných okolností neměl v této pozici hýbat hlavou.



Abyste klienta dostali z této pozice, proved'te předchozí kroky v opačném pořadí. Udělejte krok vzad, pokrčte kolena, umístěte kolena klienta na svá a opatrně položte jeho nohy na matraci.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Tato pozice je jedním z nejnáročnějších jógových protažení a pokusit o ni byste se měli pouze v případě opravdu velmi flexibilních klientů. Také si musíte být jisti, že klientovi poskytujete dostatečnou oporu v podobě zvedání v průběhu celé pozice. Nebudete-li jej kontinuálně zvedat vzhůru (a to dokonce i když ho z konečné pozice opět snižujete do lehu), jeho záda se zborší a bederní obratle tak budou vystaveny silnému stresu, což by mohlo vést ke zranění.

JÓGOVÉ SOUVZTAŽNOSTI



Sanskrt: Salabhasana

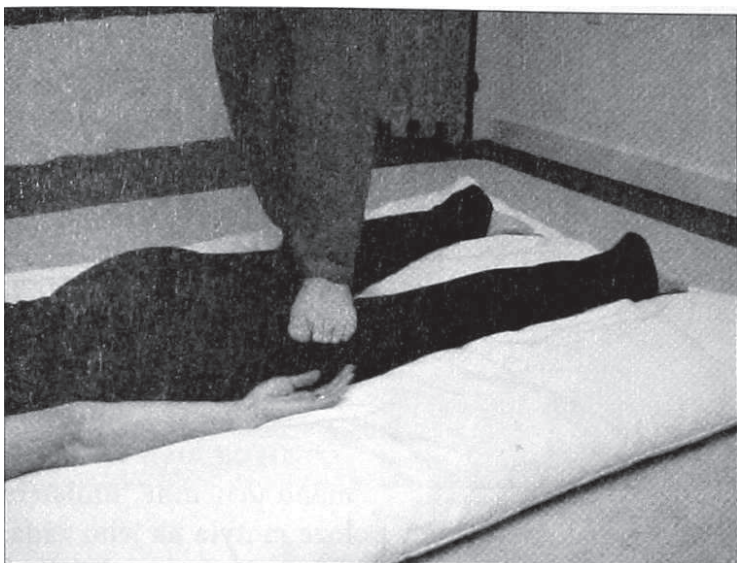
Česky: pozice úplné kobylinky

Důležité body: toto je pokročilá pozice a nedoporučuje se provádět ji bez odborného dohledu

Přínosy: protahuje hrudník, ramena, čtyřhlavé svaly stehenní, ohybače kyčle, břicho, páteř a krk, posiluje paže, nohy a páteř, energetizuje páteř a nervový systém

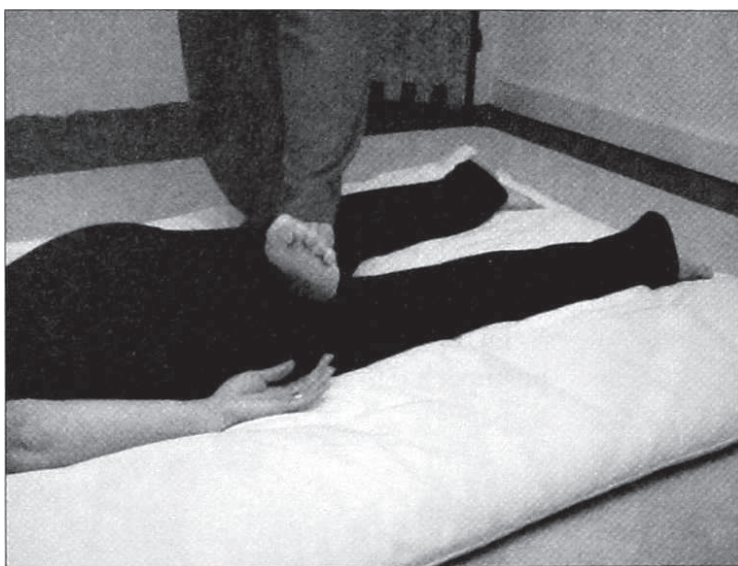
Kontraindikace: těhotenství, srdeční obtíže, vysoký či nízký krevní tlak, poranění páteře, krku či ramen

Masáž chodidly



V případě klientů, kteří preferují silný, do hloubky jdoucí přítlak, můžete pro práci na energetických dráhách, respektive bodech, vždy užít tlak koleny, chodidly či patami.

Na několika následujících stránkách si představíme techniku chůze po klientových zádech, která je nejintenzivnější metodou tlaku a která by měla být použita pouze v případě, že jste si naprosto jisti, že klient preferuje opravdu silný typ přítlaku.



Mnozí terapeuti v Thajsku používají pro dosažení lepší rovnováhy během chůze po klientových zádech provaz připevněný ke stropu – terapeut se přidržuje provazu, zatímco se plnou váhou prochází po zádech klienta.

V praxi není takovéto zařízení v moderních masážních centrech vždy možné. Výbornou alternativou je využití židle, stolu či jakéhokoliv vhodného kusu nábytku. S postupující praxí můžete zjistit, že jste schopni techniku chůze provést i bez jakékoliv opory, pokoušet se o to byste se ale neměli dříve, než budete ve zde načrtnutých krocích natolik zdatní, abyste neuklouzli a klienta nezranili.



Tlak dlaněmi ve stoji

Nejprve se postavte na klientova stehna. Svá chodidla umístěte přímo pod klientovy hýždě, kde začínají stehna. Toto místo je oblasti těla, která snese velký tlak, a klienta by to nemělo bolet. Cítí-li klient bolest, vynechejte chůzi po zádech a vraťte

se k tlaku dlaněmi, palci či lokty.

Je-li naopak toto množství tlaku klientem vnímáno příjemně, umístěte své dlaně v poloze motýla na jeho záda. Pamatujte, že vždy začínáte spodní částí zad a postupujete směrem vzhůru za tlaku po stranách páteře oběma dlaněmi současně. Posuňte dlaně o šíři dlaně a přitlačte. Takto postupujte až k lopatkám a dejte pozor, abyste netlačili přímo na kost. Potom tlačte zpět k dolní části zad.

Nikdy netlačte na záda rychle či trhavě. Vždy vyvíjejte pevný, stabilní tlak. Nenechejte se překvapit možným lupnutím obratlů, ale nevnímejte to jako svůj vlastní cíl.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Při všech postupech této sekce nikdy netlačte přímo na páteř!





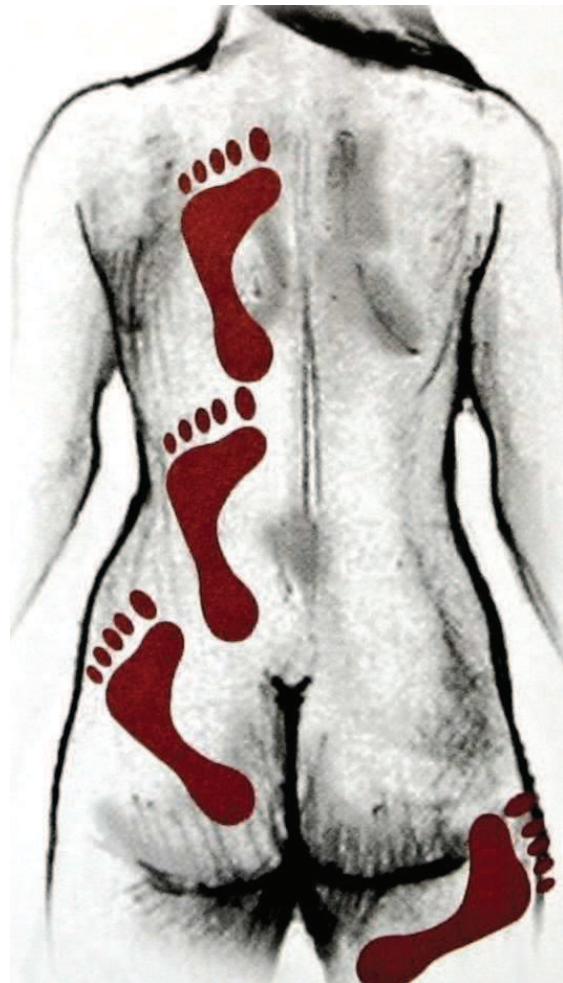
Chůze po zádech jednou nohou

Jedno chodidlo nechejte na klientově stehně, druhé položte na hýžděové svaly. Přeneste celou svou hmotnost do tohoto chodidla, čímž rovnoměrně tlačíte dolů svým chodidlem, zatímco

klient vydechuje. Přenesením váhy zpět do chodidla, které zůstává statické, uvolňujte tlak, zatímco se klient nadechuje. Posuňte tlačící nohu do oblasti dolních zad. Přenesením váhy vyviňte přítlak. Opakujte, postupujte takto podél páteře směrem nahoru, ujistěte se, že tlačíte na svaly, a nikoliv na kost (páteř).

Nepostupujte tlakem výše než ke klientově lopatce, protože by to vedlo k ohrožení jeho krku. Na diagramu si také všimněte, jak se mění postavení tlačícího chodidla v souladu s konturou zad. Při tlaku na hýždě je chodidlo vytočeno ven, při tlaku na záda naopak směřuje přímo vpřed, aby váha byla přenesena přímo na svaly zad okolo páteře, a nikoliv na žebra.

Vyžaduje-li klient ještě větší tlak než chodidlem, můžete uvedený postup zopakovat pomocí přítlaku patou. (Ujistěte se, že při tlaku patou neztratíte rovnováhu!)





Tlak chodidlem na svaly kápové a rhombické

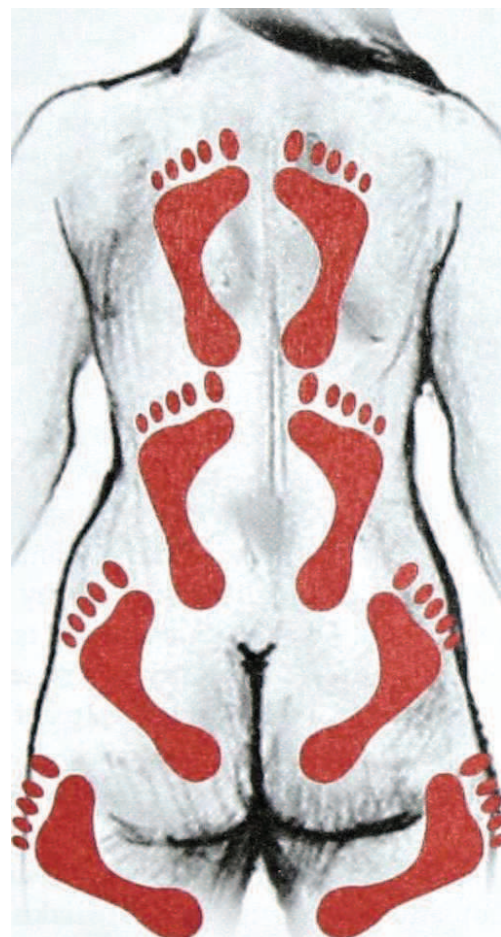
Poté, co jste dokončili předchozí kroky, obejděte klienta a postavte se k jeho hlavě. Umístěte své chodidlo tak, aby pata spočívala v oblasti kápového svalu a zbytek chodidla mezi lopatkou a páteří. Vyviňte chodidlem tlak na tyto oblasti. Je-li to nezbytné, posuňte chodidlo tak, abyste pokryli celé svaly kápové a rhombické.

Všimněte si, že k tlaku na levou stranu klientova těla užívám levé chodidlo, takže klenba chodidla sleduje konturu jeho lopatky, čímž se minimalizuje možnost přímého tlaku na kost.

Chůze po zádech oběma chodidly

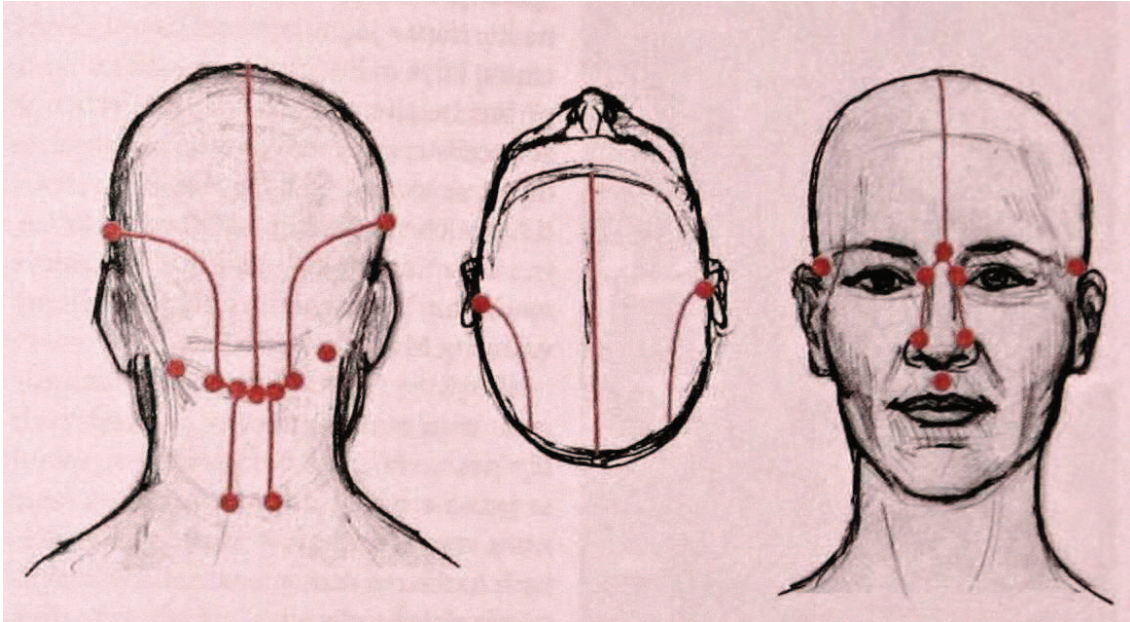
Poté, co jste aplikovali tlak jedním chodidlem, vyzkoušejte tlak oběma chodidly. Se svou hmotností přímo na klientových zádech můžete aplikovat maximální možné množství tlaku. Projděte po obou stranách páteře, jak je znázorněno na obrázku vlevo. Postupujte velmi pomalu a rozvážně, hmotnost přenášejte rovnoměrným, kontrolovaným a harmonickým způsobem. Nezapomeňte postupovat v souladu s klientovým dýcháním.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Dejte pozor, abyste nestoupali přímo na páteř a nikoli výše než k lopatce, abyste neohrozili krk.



Část 2

Thajská jógová masážní terapie



Kapitola 6

Sén – thajské energetické dráhy

Sén dráhy

Ačkoliv se na první pohled zdá, že existují podobnosti mezi čínským a thajským systémem drah, jsou ve skutečnosti poměrně odlišné. Dráhy sén, stejně jako ájurvédské nádí, například neodpovídají žádnému vnitřnímu orgánu, jak je tomu u čínských energetických drah. Všechny thajské dráhy začínají v pupku a vyúsťují v okrajových částech těla. Thajské dráhy mohou být použity k léčbě kteréhokoliv, popřípadě všech orgánů či systémů, kterými procházejí, spíše než přiřazeny k jednomu určitému orgánu.

Thajské sén dráhy vykazují mnoho společných znaků se svými indickými protějšky – nádí – a některé dokonce mají stejný název.



Sochy poustevníků v jógových pozicích, Wat Po, Bangkok

Tak například sén Sumana, sén Itha a sén Pingala jsou příbuzné jógovým Sushumna nádí, Ida nádí a Pingala nádí. Akupresurní body používané v thajské masáži jsou také velmi často shodné s indickými body marma. Přesto ale nejsou obě tyto tradice vzájemně zaměnitelné.

Thajské texty uvádějí červené, černé a bílé sén dráhy, kteréžto zevrubně odpovídají tepnám, žilám a nervům. Nicméně ve starém Thajsku nebyla rozvinuta anatomie ve vědeckém slova smyslu a toto rozlišení není příliš jasné. Zdá se, že při mapování sén drah hrála anatomie jen minimální roli. Sén dráhy z

největší části sledují prohlubně mezi svaly, probíhají podél jejich úponů. Avšak tyto dráhy se náhle stáčejí do těla a je obvykle velmi těžké určit jejich přesný průběh, jelikož sén dráhy nejsou anatomicky prokazatelné a díky rozdílům mezi severní a jižní linií existují mezi thajskými školami vzájemné protiklady.

Výsledkem tohoto zmatku je, že knihy o thajské tradici zde na Západě se často ve svém popisu sén drah více či méně liší. Přestože jsou tyto odlišnosti vesměs poměrně drobné, někdy si přímo protirečí. Podíváme-li se na tři odlišné knihy, uvidíme často tři rozdílně znázorněné průběhy těchto drah. Je to jednoduše proto, že autoři studovali v různých školách. Další zmatek pak nastává úsilím některých autorů o zkombinování různých asijských tradic.

Díky jistým podobnostem mnozí západní autoři a učitelé thajské masáže při svém vysvětlení masážní techniky smísili tradiční učení thajské s indickým či čínským.

I když je tento přístup užitečný pro poukázání na společné kořeny těchto medicínských tradic, technicky vzato je nesprávný. V této knize je a bude poukázáno na korelace s jógou anebo čínskou medicínou, když to bude vnímáno jako užitečné pro čtenáře; nicméně

thajský systém je zde představován ve své podstatě, tak jak je dnes vyučován v Chiang Mai. Popis deseti hlavních sěn drah, použitý v této knize, je založen na modelu severní linie, jak je vyučován Nemocnicí tradiční medicíny v Chiang Mai.

Přestože se thajské zdroje neshodnou na přesném průběhu jednotlivých sěn drah, většina z nich souhlasí, pokud se jedná o název a symptomy spojované s tou kterou dráhou. V rozličných publikacích můžete zaznamenat rozdíly v zápisu názvů jednotlivých sěn drah. Je to díky přetrvávající nerozhodnosti v akademické komunitě o tom, který způsob transkripce thajštiny lze považovat za definitivní. To znamená, že tak běžné slovo jako anglické „hello“ bývá zapsáno několika způsoby, například *sawadi*, *sawatdee* a *sawasadii*. Při přepisu thajštiny jsou Thajci samotní těmi nejnedbalejšími ze všech, zaměňujíce *g* za *k*, *l* za *r* a *d* za *t*. Nebuďte tedy překvapeni, uvidíte-li *Kalatharee* psáno i *Galadhari* nebo *Itha* jako *Eeda*.

Za normálních okolností koluje energie bez přerušení 72 000 sěn dráhami a je distribuována podle potřeby a tělesných aktivit. Problémy v těle nastanou, jsou-li tyto dráhy buďto blokované, nebo přerušené, čímž vzniká energetická nerovnováha (viz kapitola 7). Blokády či přerušování dráhy mohou nastat z různých důvodů, včetně podvrtnutí, vymknutí, natažení svalu, zranění a stresu. Části těla zásobované poškozenou dráhou mohou být afektovány touto energetickou disharmonií a může dojít k narušení jejich optimální funkce.

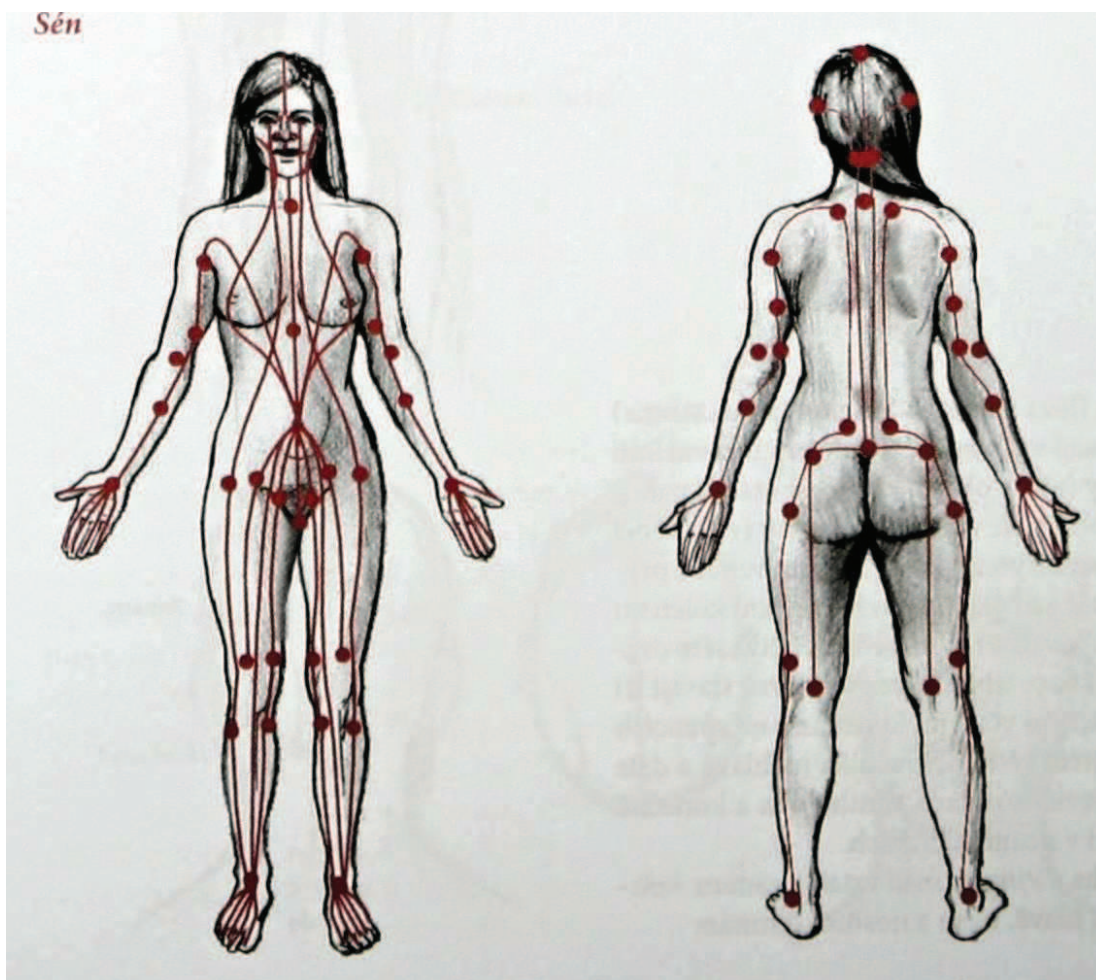
Cílem *nuad boran* je napravení těchto energetických disharmonií přímou prací s odpovídajícími sěn dráhami pro znovu nastolení jejich vitality a síly. Pravidelná masáž podporuje sílu a zdraví sěn drah, které jsou výživou pro dokonalejší zdraví a mentální pohodu. Při blokádě či přerušování dráhy se terapeutická masáž zaměřuje na znovunastolení normálních tělesných funkcí stimulací postižených sěn drah.

Pro každodenní masáž je výhodnější vnímat tělo spíše ve smyslu jeho jednotlivých částí, než přímo sledovat tu kterou dráhu. V průběhu klasické masážní sestavy postupuje terapeut tak, že plně promasíruje každou jednotlivou část těla a teprve poté postoupí k

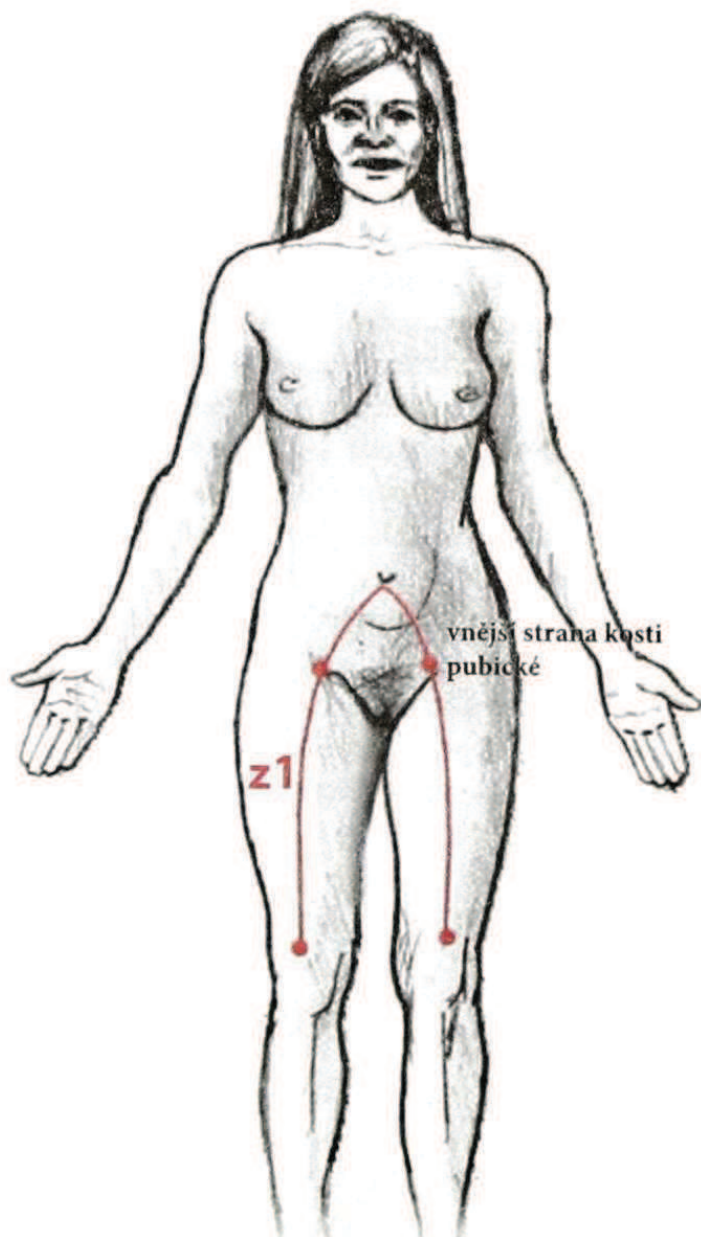
další. Při tomto typu masáže nejsou sén dráhy léčeny jakožto individuální jednotky, nýbrž jsou propracovávány po částech tak, jak přicházejí na řadu. Když tedy terapeut masíruje například nohy, jsou promasírovány všechny dráhy nohou, masíruje-li paže, jsou promasírovány všechny dráhy paží. Tímto způsobem je klientovi zajištěno, že bude promasírováno celé tělo a všechny hlavní energetické dráhy, i když ne jednotlivě.

Pokročilý terapeut si uvědomí, že kroky načrtnuté v klasické sestavě poskytují harmonickou masáž, jelikož neustále krouží po jednotlivých dráhách a věnují každé z nich rovnoměrnou pozornost.

Na teoretické úrovni je ovšem nutné, aby terapeut chápal každou dráhu jako integrovaný systém sám o sobě, jako energetický kanál vyznačený jednotlivými akupresurními body, které mu umožňují přivést energetický tok k určité končetině či orgánům. Během terapeutického postupu se bude terapeut zaměřovat na individuální dráhu a sledovat její průběh po těle. Nákresy začínající na následující straně představují deset hlavních sén drah užívaných v thajské masážní terapii.

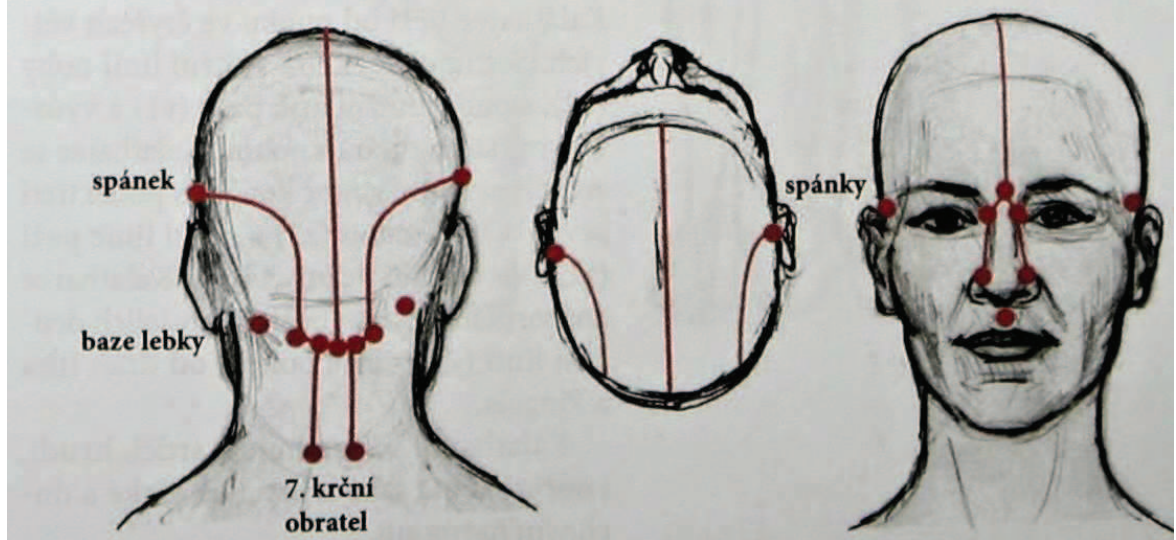
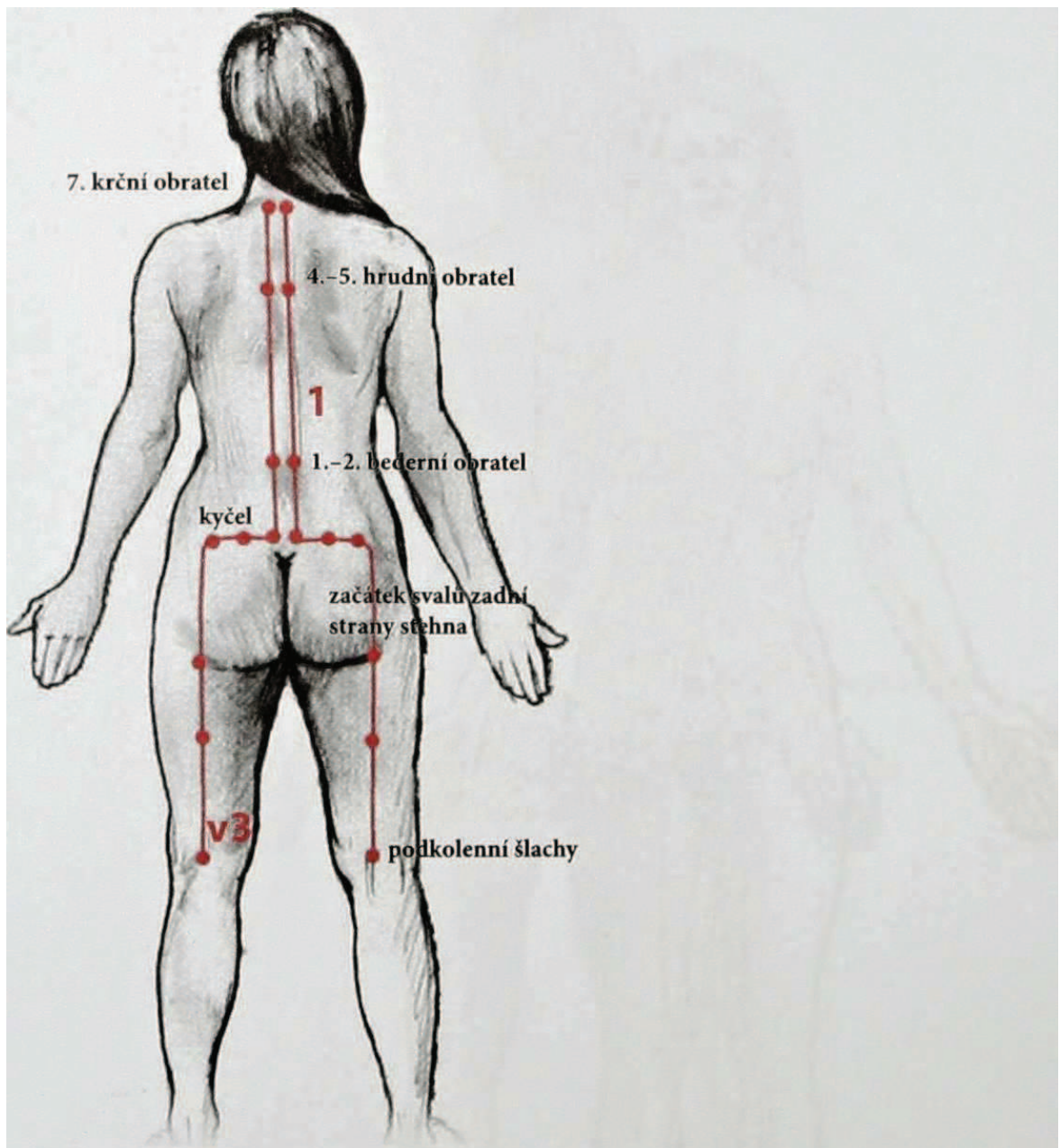


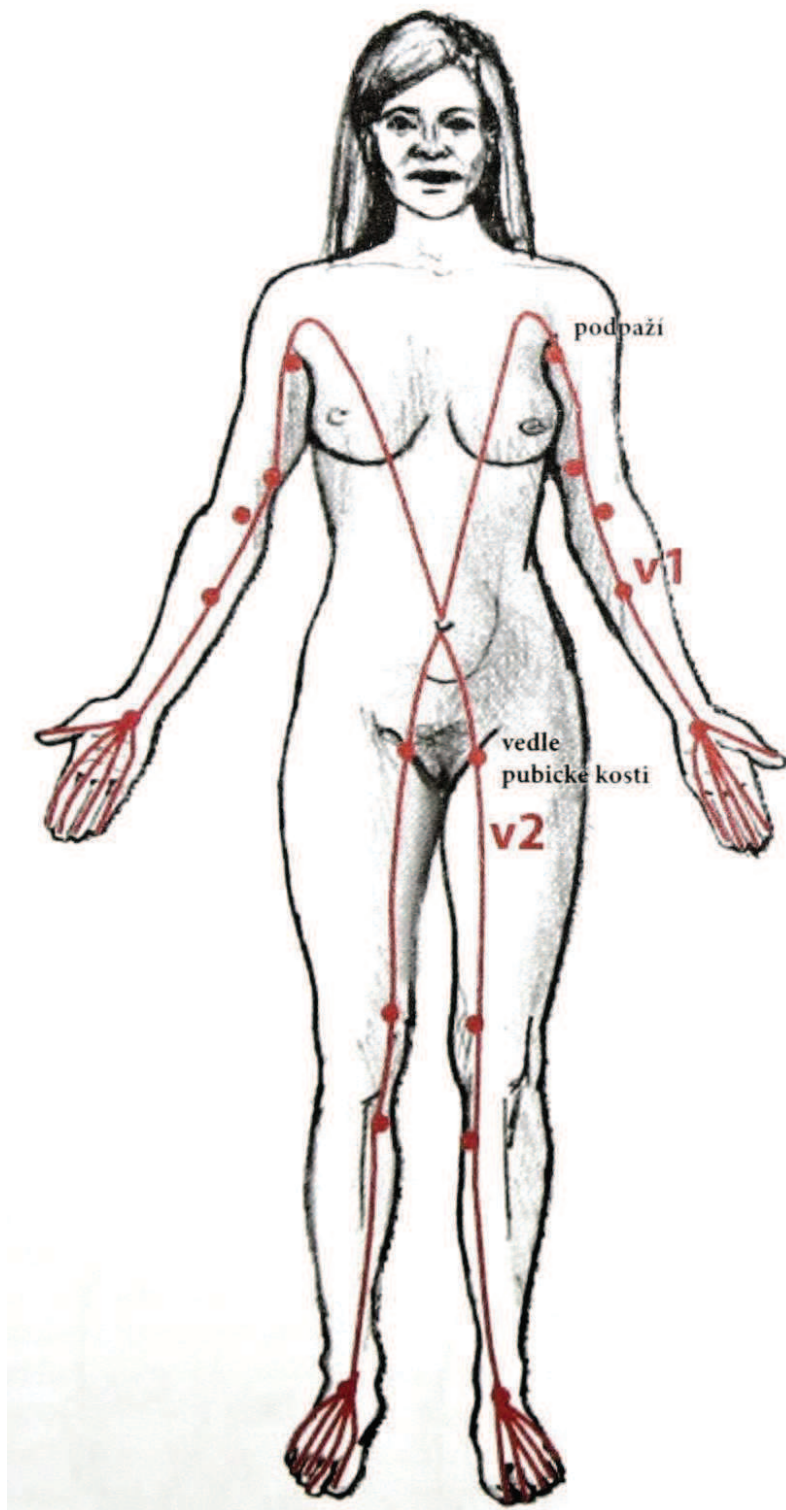
Sén Itha a Pingala



Itha (levá strana) a Pingala (pravá strana) začínají v pupku, běží dolů první zevní linií nohy (z1), v oblasti kolena se stáčí nahoru, běží třetí vnitřní linií nohy (v3), podél hřebene kyčelní kosti směrem vzhůru první linií zad (1). Části z1 a v3 pod kolenem jsou považovány za vedlejší větve této dráhy. U baze lebky se ze dvou drah stávají tři s vnějšími větvemi končícími na spáncích a vnitřní větví pokračující na hlavu a dále se větví v oblasti třetího oka a konečně ústící v nosních dírkách.

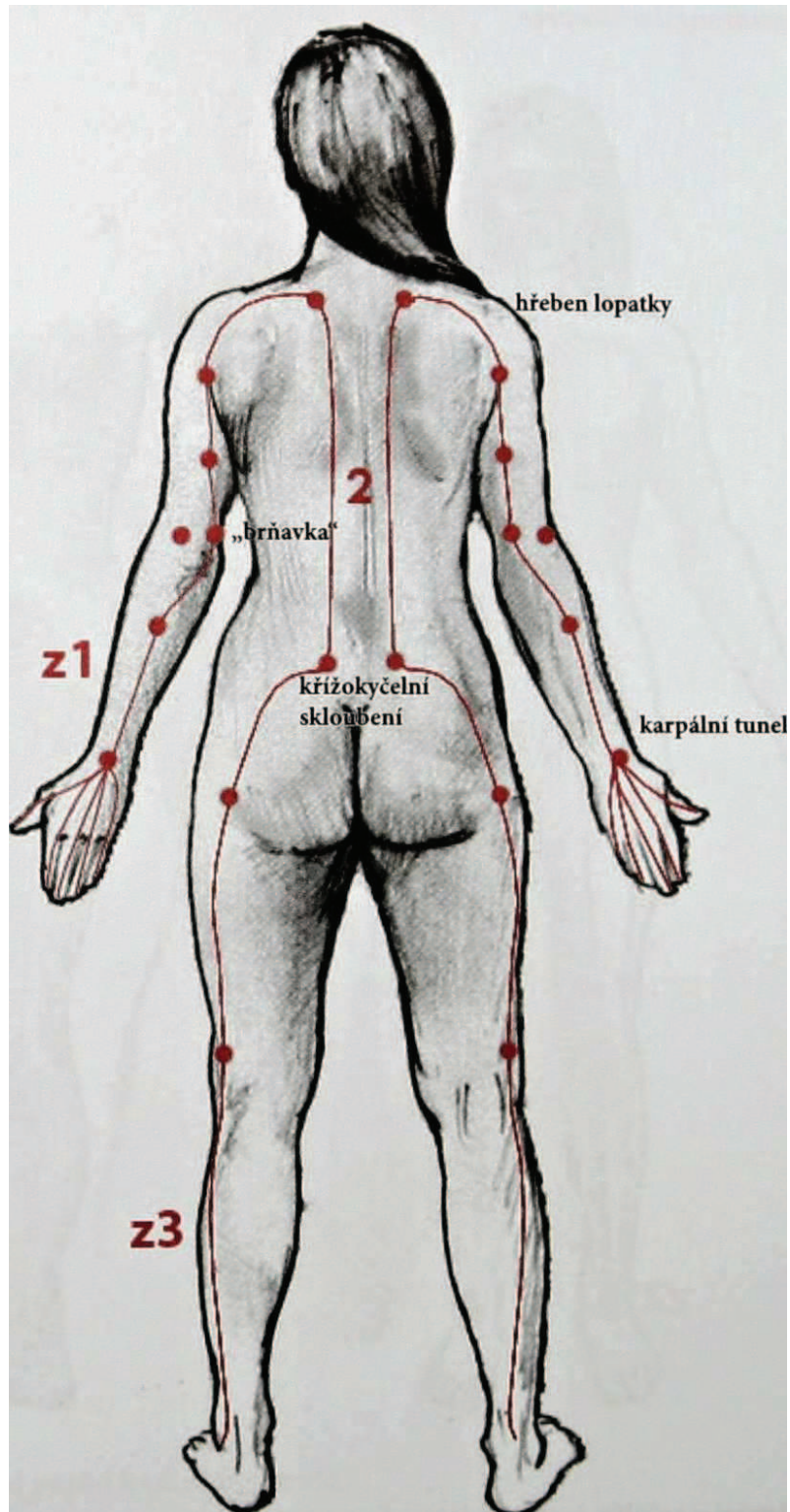
Itha a Pingala mají vztah k zádům, kolům, hlavě, nosu a nosním dutinám



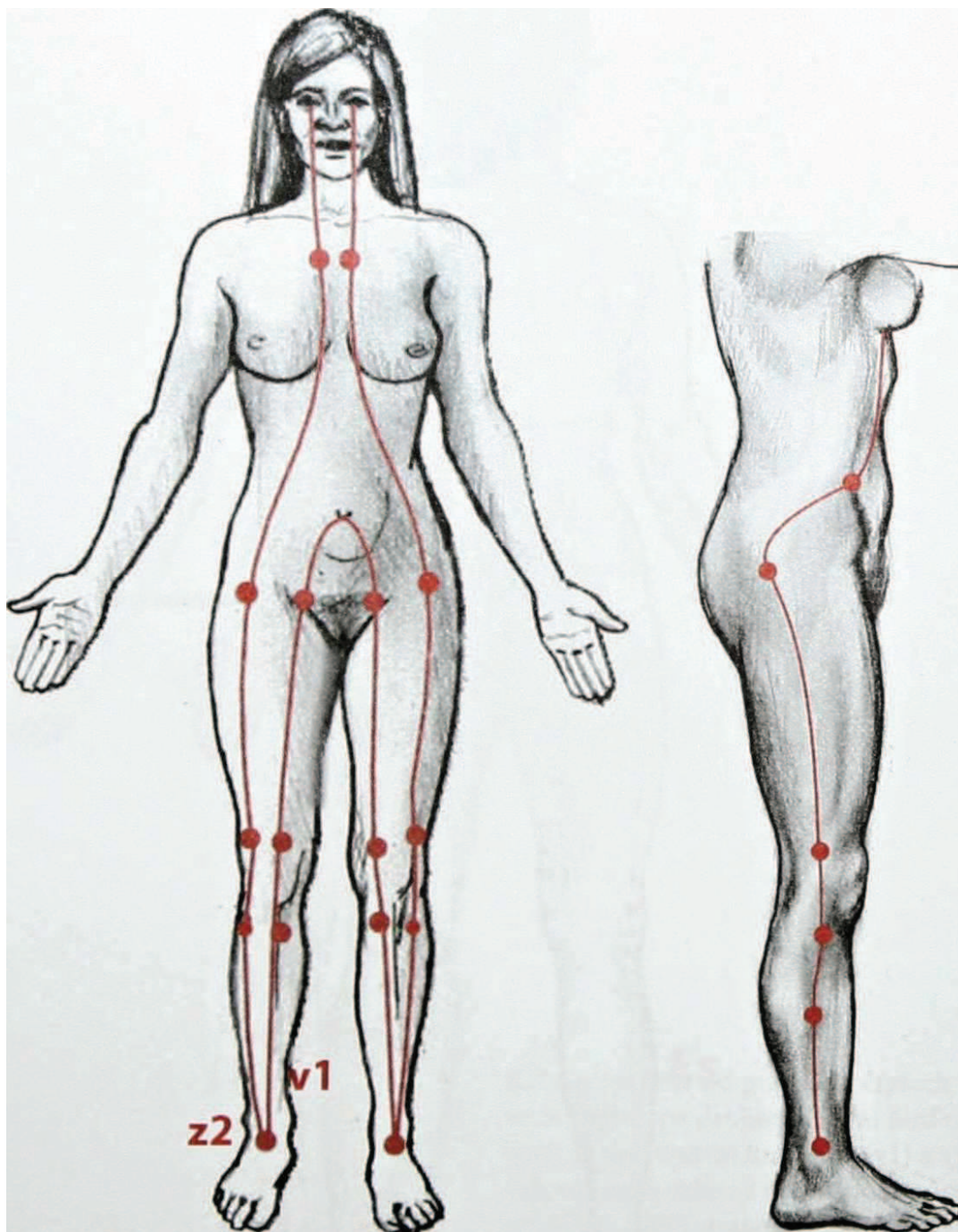


Kalatharee běží od pupku ve čtyřech větvích. Sestupuje druhou vnitřní linií nohy (v2), stoupá vnitřní linií paže (v1) a vyústí v prstech rukou a nohou. Kalatharee se zrcadlí na zadní straně končetin podél třetí zevní dráhy nohou (z3) a zevní linie paží (z1). Na většině ilustrací bývá Kalatharee znázorněna se sekcí běžící zády jejich druhou linií (2), mírně bokem od drah Itha a Pingala.

Kalatharee se vztahuje k srdci, hrudi, končetinám a také k psychologické a duchovní harmonii.



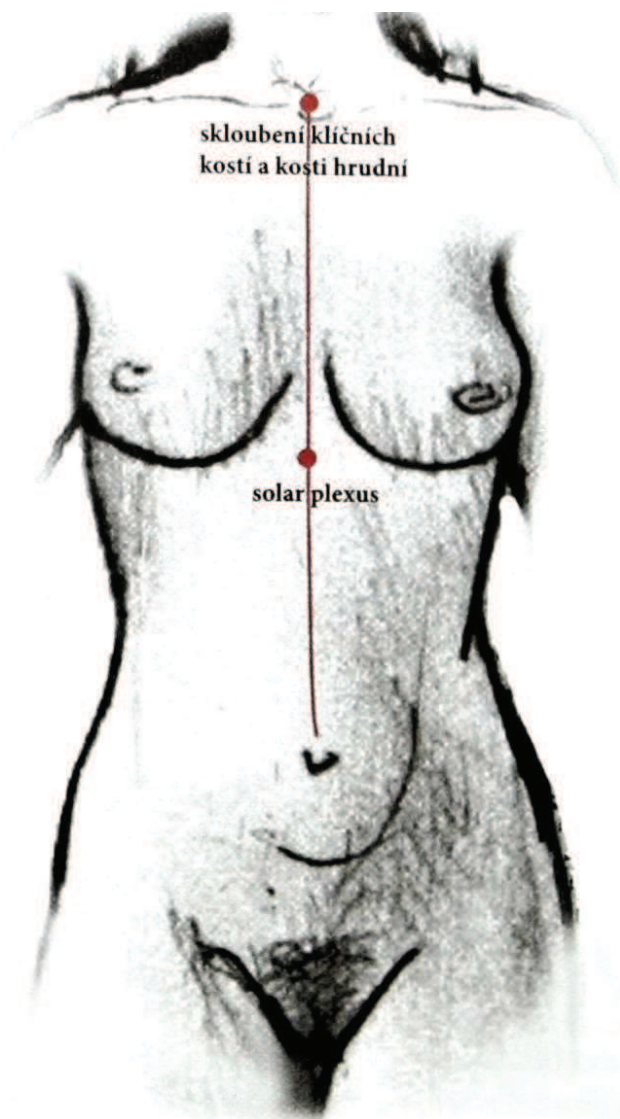
Sén Sahatsarangsi a Tawaree



Sahatsarangsi (levá strana) a Tawaree (pravá strana) sestupují od pupku první vnitřní linií nohou (v1), u kotníku se stáčí, vystupují druhou zevní linií nohou (z2) a končí očima.

Tyto dráhy odpovídají očím, oblasti dolní části břicha a hrudníku.

Sén Sumana

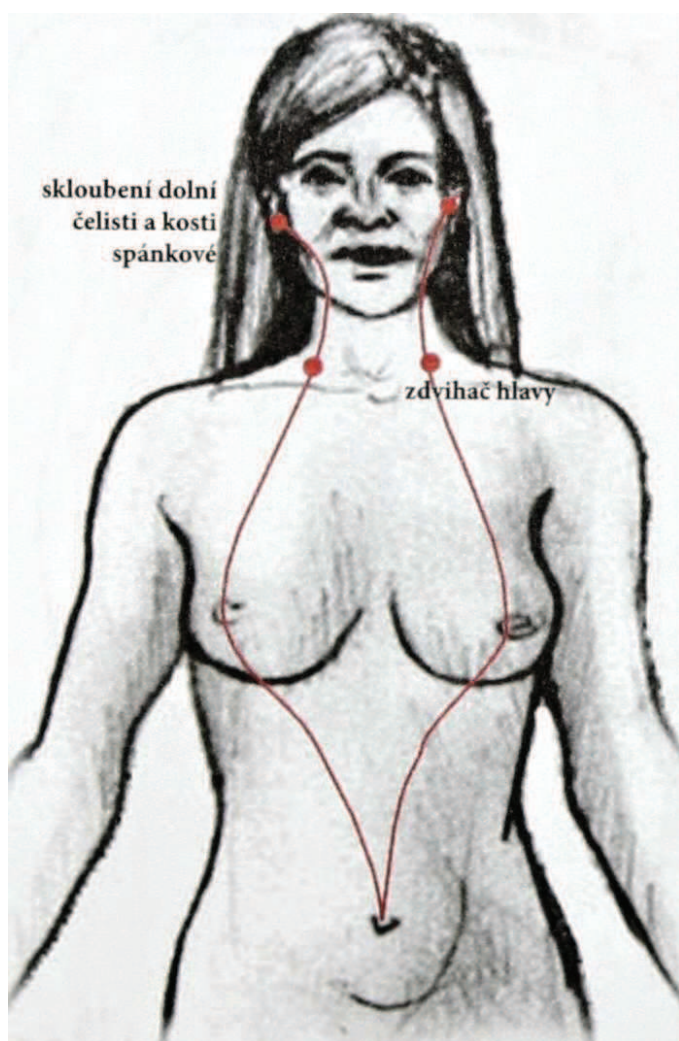


Sumana běží od pupku k základně jazyka.

Sumana se vztahuje k horní části trávicího traktu, srdci, plicím a horním cestám dýchacím.

Tato dráha přibližně odpovídá jógové Sushumna nádí, dráze, která stoupá vnitřkem páteře a na které se nachází šest čakr, hlavních duchovních center v těle. Sushumna je tudíž považována za velmi důležitou dráhu energie a může být použita v případě léčby většiny chorob.

Sén Lawusang a Ulanga

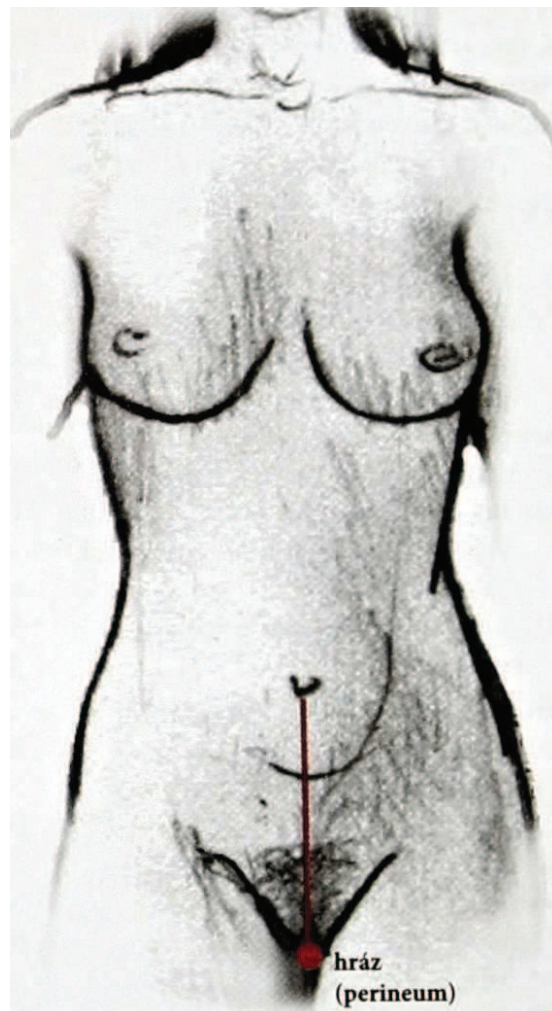


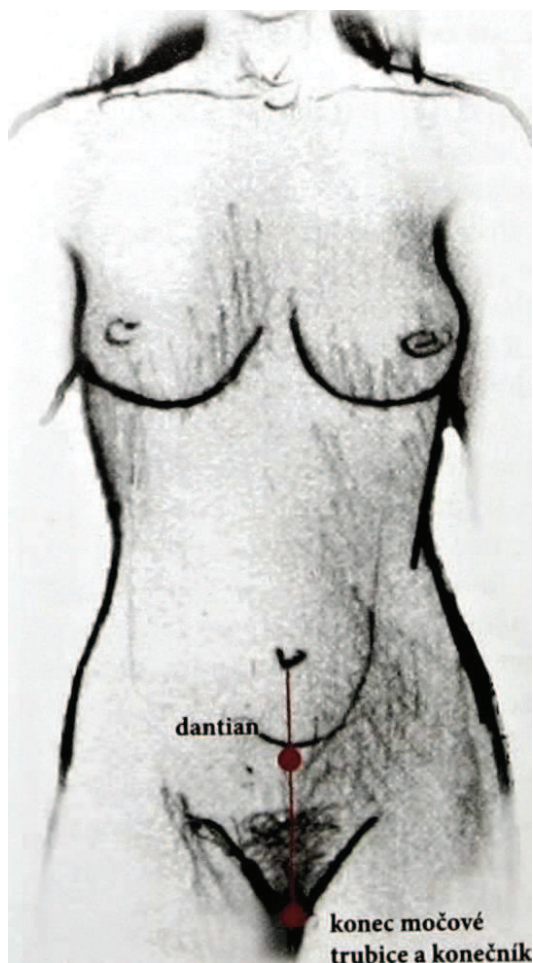
Lawusang (levá strana) a Ulanga (pravá strana) vystupují od pupku, skrze bradavky, postupují po stranách krku a končí přímo pod ušima.

Tyto dráhy se vztahují k prsům, uším, hrdlu, ústům, zubům a čelisti.

Sén Nantakawat a Kitcha

Nantakawat běží ve dvou paralelních liniích od pupku k vylučovacím orgánům. Dráha Sikhinee běží k močové trubici a dráha Sukumad ke konečníku. Akupresurní body břicha jsou více rozebírány v kapitole 7.





Kitcha běží od pupku přes reprodukční orgány. U mužů se Kitcha nazývá Pittakun, u žen Kitchana.

Tato dráha se vztahuje k sexuálním funkcím a fertilitě. Zahrnuje varlata a prostatu v případě mužů, dělohu a vaječníky v případě žen.

SOUVZTAŽNOSTI MEZI SYMPTOMY A SÉN DRÁHAMÍ

Angína: Kalatharee Astma: Sumana

Bellova obrna: Sahatsarangi-Tawaree, Lawusang-Ulanga

Bipolární potucha: Sahatsarangi - Tawaree

Bolesti hlavy: Itha-Pingala

Bolest v krku: Itha-Pingala, Sahatsarangi-Tawaree, Sumana, Lawusang-Ulanga

Bránice (křeče): Sumana

Bronchitida: Sumana

Břicho – dolní (bolesti, poruchy): Itha –Pingala, Kalatharee, Sahatsarangi--Tawaree

Břicho – horní (bolesti, poruchy): Sumana

Břišní dutina (křeče): Sahatsarangi--Tawaree

Čelist (strnulost, bolest): Lawusang – Ulanga

Černý/dávivý kašel: Kalatharee
Dásně: Sahatsarangsi-Tawaree
Dechové obtíže: Sumana
Deprese: Kalatharee
Děloha (poruchy, nemoci):Nantakawat, Kitcha
Epilepsie: Kalatharee
Faciální paralýza: Sahatsarangsi –Tawaree, Lawusang-Ulanga
Glaukom: Sahatsarangsi-Tawaree
Hernie: Kalatharee, Sahatsarangsi-Tawaree, Kitcha
Horečka: Itha-Pingala, Sahatsarangsi--Tawaree
Hrdlo (infekce, nemoci); Itha-Pingala,
Sahatsarangsi-Tawaree, Sumana, Lawusang-Ulanga
Hrudník (bolesti): Kalatharee, Sahatsarangsi-Tawaree, Sumana,
Lawusang-Ulanga
Impotence: Kitcha
Inkontinence: Nantakawat
Infertilita: Kitcha
Játra (poruchy): Pingala
Kašel: Itha-Pingala, Kalatharee, Sumana
Kat ar akt a: Sahatsarangsi-Tawaree
Koleno (bolesti, ztuhlost, zranění): Itha-Pingala, Kalatharee,
Sahatsarangsi-Tawaree
Končetiny (paralýza): Kalatharee
Krevní tlak: Itha-Pingala
Krk (bolesti, ztuhlost, zranění): Itha--Pingala
Laktace: Lawusang-Ulanga
Letargie: Itha-Pingala, Sahatsarangsi - Tawaree
Mdloby: Itha-Pingala
Menstruace (bolesti): Nantakawat
Menstruace (nepravidelnost):Nantakawat
Močové ústrojí (infekce): Itha-Pingala, Nantakawat
Nachlazení: Itha-Pingala, Sumana
Nedoslýchavost: Lawusang-Ulanga
Nevolnost: Sumana
Noha – celá končetina (bolesti, ztuhlost, zranění): Kalatharee
Noha – chodidlo (bolesti, ztuhlost, zranění): Kalatharee

Noha (křeče): Sahatsarangsi-Tawaree
Nos (rýma, ucpání): Itha-Pingala
Oči: Itha-Pingala, Sahatsarangsi--Tawaree
Oční infekce: Sahatsarangsi-Tawaree
Páteř (paralýza, ochrnutí): Itha-Pingal:
Paže (bolesti, ztuhlost, zranění):Kalatharee
Peptický vřed: Sumana
Plíce (onemocnění, poruchy): Sumana, Lawusang-Ulanga
Poruchy spánku: Sahatsarangsi –Tawaree
Prostata (nemoci, poruchy): Kitcha
Prsty (bolesti, ztuhlost, zranění): Kalatharee
Prsty nohou (bolesti, ztuhlost, zranění): Kalatharee
Prsy (nemoci): Lawusang-Ulanga
Průjem: Nantakawat
Psychologické poruchy: Kalatharee
Ramena (bolesti, ztuhlost): Itha--Pingala
Reprodukční systém (onemocnění, poruchy): Kitcha
Respirační systém (infekce, onemocnění, poruchy): Sumana
Revmatická karditida: Kalatharee
Ruka (bolesti, ztuhlost, zranění):Kalatharee
Septum: Itha-Pingala
Sexuální energie (nedostatek): Kitcha
Sexuální poruchy: Kitcha
Schizofrenie: Kalatharee
Sinusitida: Itha-Pingala
Slabost: Itha-Pingala, Sahatsarangsi – Tawaree
Slepé střevo (zánět): Sahatsarangsi – Tawaree
Srdce (onemocnění): Kalatharee, Sumana
Srdeční arytmie: Kalatharee
Srdeční poruchy: Kalatharee
Stres: Itha-Pingala
Střeva (onemocnění): Itha-Pingala, Kalatharee, Sahatsarangsi-
Tawaree, Nantakawat
Šok: Kalatharee
Temporom andibulární skloubení: Lawusang-Ulanga
Testikulární onemocnění: Kitcha

Tlusté střevo (bolesti, onemocnění, poruchy): Itha-Pingala, Kalatharee, Sahatsarangsi-Tawaree, Nantakawat

Trávicí obtíže: Sumana

Trávicí trakt – dolní (bolesti, onemocnění, poruchy): Itha-Pingala, Kalatharee, Sahatsarangsi-Tawaree, Nantakawat

Trávicí trakt – horní (bolesti, onemocnění, poruchy): Sumana, Lawusang--Ulanga

Třesy: Itha-Pingala

Urogenitální infekce, poruchy, onemocnění: Itha-Pingala, Sahatsarangsi-Tawaree

Uši (infekce, onemocnění): Lawusang-Ulanga

Ušní šelesty: Lawusang-Ulanga

Únava: Itha-Pingala, Sahatsarangsi--Tawaree

Ústní dutina (infekce): Sahatsarangsi--Tawaree

Úzkostné stavy: Itha-Pingala

Vagína (infekce, poruchy, onemocnění): Kitcha

Vaječníky (onemocnění, poruchy): Kitcha

Zácpa: Nantakawat

Záda (bolesti, ztuhlost, zranění): Itha – Pingala

Zánět kloubů končetin, prstů: Kalatharee

Závrat': Itha-Pingala

Zrak (poškození, poruchy): Itha – Pingala, Sahatsarangsi-Tawaree

Zuby (bolest): Sahatsarangsi-Tawaree, Lawusang-Ulanga

Zvracení: Sumana

Žaludek (bolesti, onemocnění, poruchy): Sumana, Lawusang-Ulanga

Žaludek (překyselení): Sumana

Žloutenka: Kalatharee

Žlučník (onemocnění, poruchy): Itha--Pingala

Severní a jižní styl

Nejnápadnější rozdíl mezi severní a jižní linií je ve způsobu manipulace s drahami. Na jihu, s centrem okolo masážní Školy Wat Po, masáž vždy začíná břichem a postupuje ke končetinám. Na severu, s centrem okolo masážních škol v Chiang Mai, začíná masáž vždy chodidly a končí hlavou. Pouze při terapeutické masáži se začíná pupkem, sleduje se průběh konkrétní dráhy a opět končí u pupku. A i v tomto případě je tento postup dodržován pouze pro asi třicetiminutovou terapeutickou sekci s tím, že po zbytek masáže se postupuje opět od nohou k hlavě (pro více informací o terapeutické masáži viz kapitola 8).

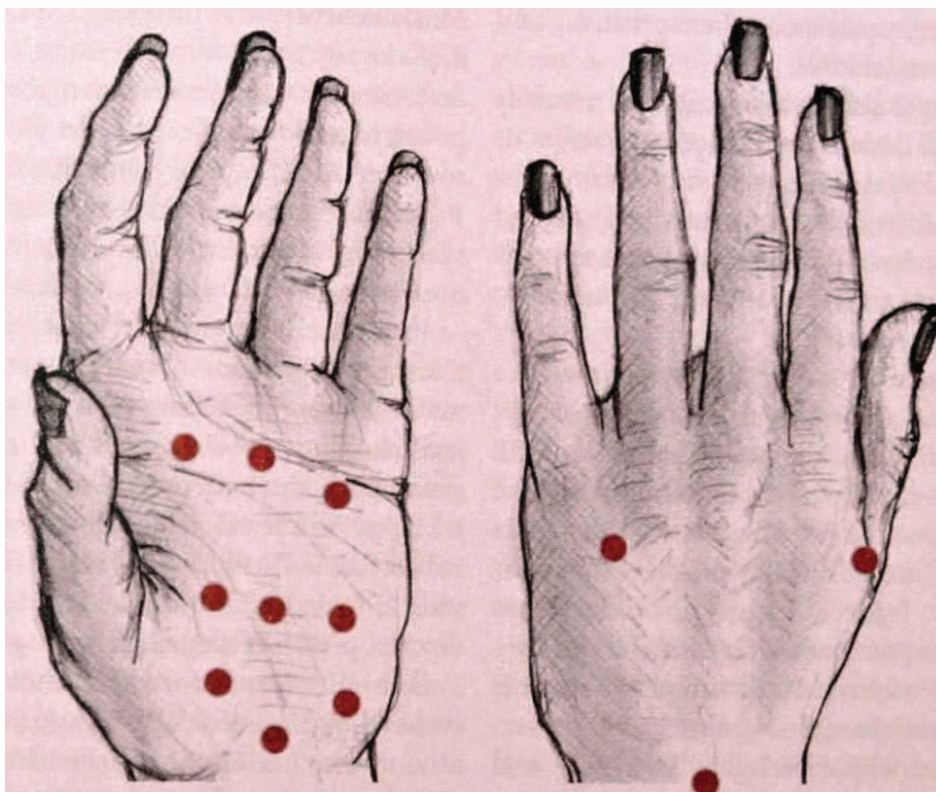
Další rozdíl mezi oběma liniemi spočívá ve způsobu přitlaku na energetické dráhy. U severního stylu postupuje terapeut pomocí techniky jemného tlaku palcem podél dráhy. Tlak je aplikován kolmo ke kůži s postupně rostoucí silou a následně pomalu uvolněn.

Jižní styl je silnější formou manipulace. Terapeut stále užívá palec ke kolmému tlaku na kůži. Nicméně jakmile je dosaženo maximální síly přitlaku, rychle roluje palcem napříč dráhou, zatímco uvolňuje tlak. Výsledné „brnknutí“ na dráhu je klientem někdy vnímáno jako mírný šok. Je-li však tato technika aplikována korektně, je výbornou metodou uvolnění tenze, zvláště u velmi tuhých či bolestivých svalů. S trochou praxe může být tato technika zajímavým a příjemným doplňkem terapeutova technického repertoáru. Abyste si vyzkoušeli tuto techniku a otestovali její korektní provedení, „brnkněte“ na dráhu běžící středem vnitřní strany vašeho předloktí. Je-li „brnknutí“ provedeno správně, prsty sebou samovolně šklubnou.

Není snad ani nutné poznamenávat, že tuto techniku byste neměli používat bez dostatečné praxe. Navíc je nutno dát pozor, abyste do klienta nerýpali příliš tvrdě, protože při nesprávném provedení může tato technika přinést více škody než užitku.

Ve své denní praxi užívá spousta thajských masérů severní styl pro obecnou masáž celého těla a jižní styl pro intenzivnější terapeutický postup u zvláště ztuhlých či bolestivých oblastí. Tento postup by měl být volen pouze tehdy, je-li terapeut dostatečně zběhlý v obou masážních stylech a je schopen plynulého přechodu mezi

nimi, neboť změna stylu uprostřed průběhu masáže může na klienta působit rušivě.



Kapitola 7

Thajská akupresurní terapie

Akupresurní techniky

Thajská akupresura neboli *jap sén* je integrální součástí praxe thajské terapeutické masáže. Výraz „akupresura“ se v moderní hantýrce používá jak pro označení specifické čínské techniky, tak v mnohem obecnějším smyslu jednoduše jako označení pro tlak

vyvíjený na příslušných bodech po těle. V této knize používám uvedený termín v obecnějším významu. Thajská akupresura, zjednodušeně řečeno, je vyvíjení tlaku (obvykle palci) na body, které leží na energetických dráhách za účelem stimulování energie. Tlak na tyto body slouží k dodání energie meridiánu jako celku a je nedílnou součástí thajské terapeutické masáže.

Akupresurní body se často Uší od okolních oblastí. Takový bod bývá vnímán jako senzitivní, a je-li stlačen s větším než mírným tlakem, i bolestivý. Akupresurní body lze často nalézt podél průběhu hlavních nervů či vedle kostí, respektive kloubů.

V této kapitole předkládám seznam akupresurních bodů, běžně užívaných při thajské masážní terapii, na ilustracích jednotlivých částí lidského těla. Body jsou poměrně snadno naležitelné a nalezení jejich správného umístění můžete vyzkoušet sami na sobě. Jelikož se všechny body nenabodávají jehlou, nýbrž stlačují palci, terapeut se nutně nemusí snažit rozvinout nejjemnější přesnost akupunkturisty. Nalézt příslušný bod je ovšem důležité. Ve většině případů, začnete-li pátrat po bodu kroužením palce, naleznete příslušný bod s relativní lehkostí.

Při aplikaci tlaku na akupresurní bod by měly být dodržovány následující kroky:

1. Před vyvinutím tlaku na vybraný akupunkturální bod by tento bod měl být „připraven“ kroužením palci, a sice pětkrát ve směru a pětkrát proti směru hodinových ručiček.
2. Akupresura by měla být prováděna pomocí tlaku palci. Přítlak by měl být vyvíjen bříškem palce kolmo ke kůži. (Pro detaily ohledně korektní tělesné mechaniky pro tlak palcem viz kapitola 3.) Každý z bodů by měl být stlačen třikrát. Terapeut by měl pokaždé začínat postupným zesnováním tlaku v průběhu 5 vteřin. Maximální přítlak by měl být udržován po dobu 2 až 3 vteřin. V průběhu dalších 2 až 3 vteřin by měl být přítlak opět uvolňován.
3. Akupresurní bod by poté měl být relaxován pěti kroužky palcem ve směru a pěti proti směru hodinových ručiček

Je důležité poznamenat, že uvedeným způsobem by měly být zpracovány pouze akupresurní body, nikdy jej neužívejte jinde po

těle. Nikdy by se akupresura neměla provádět na kostech, v případě zranění vyžadujících tzv. „chladný tlak“ (viz níže) nebo na jiných citlivých oblastech. Existují také akupresurní body, které jsou příliš zranitelné, než aby je bylo možno stimulovat tlakem palce, jako například oblast spánků či mnohé body tváře. Tyto body je možno ovlivňovat pouze jemným tlakem prsty či dokonce jen kroužením prsty. Klienti s rozdílnými tělesnými typy budou na akupresuru reagovat odlišně a terapeut bude muset získat jistou praxi, než začne vnímat „správný tlak“ Obecným pravidlem je, že mohutní, obézní lidé jsou vůči akupresuře senzitivnější a vyžadují slabší přítlak, i když velmi hubení lidé bývají stejně citliví.

Muskulturní jedinci obvykle naopak vyžadují více síly a v extrémních případech budete muset pro dosažení efektivní stimulace použít loket, koleno či chodidlo. Platívá to rovněž u jedinců s paralýzou či necitlivostí. V těchto případech je žádoucí maximální síla přítlaku, pochopitelně s dostatečnou opatrností, aby nedošlo ke zranění klienta.

Provádíte-li akupresuru u jakéhokoliv tělesného typu klienta, věnujte mu maximální pozornost. Během času si vypěstujete schopnost „naslouchat“ klientovu tělu svými palci a nebudete muset odhadovat, jak silný tlak je již příliš silný. Prozatím začněte s menší silou, než jaká se domníváte, že by byla vhodná, a bude-li to vyžadováno, přítlak zesilujte. Jakákoliv grimasa či zkřivení tváře, stažení kontaktovaného svalstva, popřípadě jakékoliv jiné známky diskomfortu naznačují, že máte užít menší přítlak (Ačkoliv v Thajsku se říká, že „bez bolesti není zisk“) Není-li klientovi akupresura příjemná, je ji vždy možno vynechat Či nahradit bylinnými kompresemi (viz kapitola!)).

Chladný a horký tlak

Mohou se vyskytnout dva hlavní fenomény negativně ovlivňující energetické dráhy – blokáda a přerušení Jejich znalost bude předurčovat to, jak budete akupresuru aplikovat. Rozdíl mezi blokádou a přerušením je pro terapeuta často těžko rozpoznatelný,

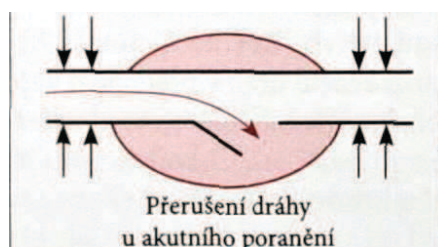
protože klient v obou případech vykazuje bolest jakožto symptom. Je nicméně důležité je odlišit, jelikož to předurčí, jak budete k příslušné energetické dráze přistupovat

Přerušeni

Hlavní příčinou přerušeni dráhy je natažení svalu, podvrtnutí šlachy, nervová bolest a poranění kosti. Přerušeni dráhy je téměř vždy akutním stavem, přivoleným náhlým poraněním vyžadujícím okamžitou pozornost. Přerušeni dráhy způsobuje únik energie z dráhy do okolní tkáně. To se projevuje otokem, zarudnutím, výraznou citlivostí afektované oblasti.

Pro tento typ poranění je typická ostrá bodavá bolest a říká se, že vyžaduje „chladný“ typ léčby.

Chladný přítlak je technika, která pomáhá rozptýlit rozlitou energii z afektované oblasti, a tím umožňuje přerušené dráze vyléčení. Lehký přítlak palcem by měl být aplikován nad a pod místem přerušeni dráhy a měl by směřovat od místa přerušeni až po konec dráhy či jejího segmentu. Pocítí-li klient kdykoliv bolest, zjemněte přítlak. Terapeut by měl dbát na to, aby nikdy nevyvíjel tlak přímo na oblast přerušené dráhy, neboť by tím způsobil ještě větší rozlití energie z dráhy.



Horní obrázek znázorňuje přerušenu dráhu s okolním otokem (červená). Černé šipky vyznačují místa, kde by měl být aplikován přítlak. Nikdy netlačte přímo na oteklou oblast.

Typické přerušeni dráhy se po osmačtyřiceti hodinách začíná napravovat, otoky a zarudnutí mizí. V tomto okamžiku chladnou terapii střídá terapie horká a poranění je léčeno jako blokáda dráhy, aby byla vyčištěna jakákoliv stagnovaná energie a opět nastolen její volný tok.

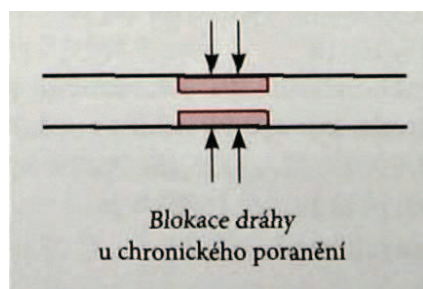
Blokády

Zablokování dráhy je obvykle chronické povahy, způsobené vyčerpáním, stresem, špatným držením těla a opakovaným přetěžováním. Blokády se nejčastěji projevují jako svalové zatvrdliny, lokalizovaná svalová ztuhlost, bolestivost. Mohou ale také být charakteristické tupou bolestí, ochablosti, strnulostí či dokonce paralýzou. Blokády jsou obstrukce energetické dráhy a způsobují, že tok energie k orgánům anebo končetinám je omezen; metaforicky je to podobné zvyšování hladiny cholesterolu v arteriích.

Zablokované dráhy se léčí horkou terapií: použitím horkých obkladů (viz kapitola 9), horkými koupelemi, saunou či „horkým“ tlakem. Horký tlak je přímá akupresura zablokovaného místa dráhy silným přitlakem palce za účelem prolomení obstrukce a zvýšení volného toku energie.

Někteří klienti mohou vyžadovat (nebo preferovat) použití tlaku loktem, kolenem či patou v místě blokády. Zde je na místě opatrnost, aby těmito agresivnějšími technikami nedošlo ke zranění klienta. Energetická dráha je v místě své blokády zvláště zranitelná a přílišný tlak může způsobit její přerušování. Pociťuje-li klient příliš silnou bolest, a proto není možno použít akupresuru, je místo toho vhodné použití horkých obkladů (viz kapitola 9).

Ať již zvolíte jakoukoliv metodu, vždy aplikujte silný tlak na oblast blokace a poté postupujte po energetické dráze směrem od tohoto místa, jako byste chtěli blokádu „spláchnout“. Postupujte až na konec dráhy či jejího segmentu a poté se vraťte zpět k původnímu místu blokády. To podpoří odstranění zablokované energie a přítok energie čerstvé. Blokády také velmi dobře reagují na techniku zastavení krevního toku.



Obrázek znázorňuje zablokovanou dráhu. Šipky naznačují, kde by měl být aplikován přitlak, tj. přímo na blokádu.

Akupresurní seznam

Zjistil jsem, že prakticky všechny body thajského systému jsou používány také v čínské anebo ájurvédské akupresuře/ akupunktúře (v ájurvédě jsou akupresurní body známy jako marma).

Následující akupresurní seznam vychází výhradně z thajské tradice. Nicméně díky silnému čínskému a indickému vlivu, jenž prosakuje thajskou medicínou, můžete nalézt mnoho vzájemných paralel. Tak kupříkladu body na rukou a chodidlech se používají k léčbě celého těla, podobně jako v Čínské reflexologii.

V seznamu uvedené body nejsou seřazeny podle konkrétního pořadí a jejich číslování není nikterak tradiční. Prostě jsem je očísloval od jedné Části těla ke druhé. Dokud nebude existovat všeobecně uznávaný systém číslování, neměl by čtenář očekávat, že mnou uvedené číslování bude odpovídat číslování použitému jinou Školou, respektive jiným autorem v jiné knize. Všimněte si, že u některých bodů je jejich umístění znázorněno na více obrázcích pro jejich snazší lokalizaci. Všimněte si také, že body vyskytující se zrcadlově na opačné straně těla nejsou očíslovány separátně.

Závěrečná poznámka: Provádíte-li akupresuru na konkrétní oblasti, jako doplněk k bodům uvedeným v tabulce na následující straně, měli byste pracovat s co možná nejvíce body nejen v místě problému, ale i poblíž dané oblasti. V tabulce je tak například uveden seznam bodů na hlavě pro léčení bolestí hlavy. Tyto body jsou těmi nejefektivnějšími, terapeut by se nicméně neměl omezovat pouze na ně. Měly by být použity také ostatní body na hlavě a na krku. Jelikož jsou s bolestmi hlavy nejvíce spojovány dráhy Itha a Pingala, měly by být použity všechny na nich ležící body. (Viz znázornění drah v předchozí kapitole pro lokalizaci jejich bodů.) Akupresura tak bude v případě jakýchkoliv konkrétních potíží zahrnovat celé tělo.

SOUVZTAŽNOSTI MEZI SYMPTOMY A AKUPRESURNÍMI BODY

Astma: ruce 19,22; paže 5,11; trup 10, 13,14,15,16,17; záda 11,15,16,19

Bolesti hlavy: chodidla 7; dolní končetiny 2; ruce 4, 5, 6, 9,10,11,17,20,26; hlava 2,3,4,5,6,7,12,13,16,17,19

Bolest v krku: ruce 34; trup 10,13

Dechové obtíže: ruce 19,22; paže 5,11; trup 10,13,14,15,16,17; záda 11, 15,16,19

Dolní končetina (bolest, zranění, artritida): dolní končetiny 3,4,5,6, 8,19,20, 22,23,25, 26, 28,29,30,31, 32; paže 12,15,16,23

Dutiny: hlava 3,4,9,14

Erekce (poruchy): dolní končetiny 1,3,4,5,7,26; paže 7; trup 2; záda 9,10;hlava 19

Horečka: ruce 34; záda 4

Infertilita: dolní končetina 1,3,4,5,7,26; paže 7; trup 2; záda 9,10; hlava19

Ischias: chodidla 15; ruce 6; dolní končetiny 3,4,5,6,8,19,20,22,23, 25, 26,28, 29, 30, 31, 32; paže 12,15, 16, 22, 23

Játra (choroby): chodidla 6

Kašel: ruce 22,36, 37, 38,39; paže 5,11; trup 10,13; záda 11,15,16,19

Kinetózy: ruce 19,24; paže 3

Kolena (bolest, zranění, artritida): dolní končetiny 2,6,7,8,11,12,13,14,15,16,17,19,20,22, 30,31,32

Krk (bolest, zranění, choroby): dolní končetiny 6; ruce 2,4,5,24,32,34;paže 5; trup 13; záda 20,21,22,23,24; hlava 1,2, 3,4

Kyčel (bolest, zranění, artritida): dolní končetiny 33; ruce 20, 26; paže 14;trup 2, 3; záda 8,9,10,11

Ledviny (choroby): trup 6

Mdloba: hlava 10,16

Menstruace: dolní končetiny 1,3,4,5,6,10,25; trup 6, 7,8,9,20; záda 8,10,15,16,19; hlava 19

Nevolnost: ruce 19,24; paže 3; hlava 8

Obličej (bolest, znecitlivění, paralýza):ruce 5; hlava 5,8,9,20

Oči (choroby): chodidlo 3,4; ruce 38,39,42,43; dolní končetiny 7; hlava 18

Paty (bolest, zranění): dolní končetiny 25,27,28

Plíce: ruce 19,22; paže 5,11; trup 10, 13,14,15,16,17; záda 11,15,16,19

Poruchy spánku: dolní končetiny 10, 21; ruce 17; hlava 16

Premenstruační syndrom: dolní končetiny 1, 3,4,5,6,10,25; trup 6, 7,8,9, 20; záda 8,10,15,16,19; hlava 19

Prsy (choroby): trup 11; záda 15,16, 19,21

Psychologické choroby: hlava 16,17

Ramena (bolest, zranění, artritida):ruce 2,3,4,6,7, 8, 30,31, 32, 33; paže 17,22,23; trup 13; záda 8,17, 20, 21,22,23,24; hlava 1,2,3,4

Reprodukční systém (choroby): dolní končetiny 1,3,4,5,6,10,25; trup 6,7,8,9,20; záda 8,10,15,16,19; hlava 19

Respirační choroby: chodidla 7; ruce 28; paže 5,11; trup 10,13,14,15,16, 17; záda 11,15,16,19

Sakroiliakální kloub (bolest, zranění, artritida): dolní končetiny 33; ruce 20,26; paže 14; trup 2,3; záda 8,9, 10,11

Sexuální energie (nedostatek): dolní končetiny 1,3,4, 5,7,26; paže 7; trup 2; záda 9,10; hlava 19

Slepé střevo (zánět): chodidla 12

Srdce: chodidla 7; ruce 17
Stres: chodidla 7,16; ruce 1,5,10; paže 23; záda 10,11,17,20, 21; hlava 2,3,4,19

Škytavka: trup 17

Trávicí potíže: chodidla 8; ruce 4,5,8;

dolní končetiny 8,10; trup 7,8,9,10;záda 9,10,11,15,16,19

Trávicí trakt (choroby): ruce 4,5, 8; dolní končetiny 8,10; trup 7,8,9,10;záda 9,10,11,15,16,19; hlava 14

Ústa: trup 14,15,16,17; záda 17; hlava 8,9,10,12

Uši (choroby): ruce 36,37,40,41; chodidla 1,2; trup 12; hlava 5,6,7,13

Vyčerpanost: dolní končetiny 26; trup 5; hlava 10,16,17,19

Vysoký krevní tlak: chodidla 7,16; ruce 1,5,10; paže 23; záda 10,11,17,20,21; hlava 2,3,4,19

Zácpa: chodidla 9,10,11,12; trup 2,3, 4,5,6,7,8,9; hlava 8,9

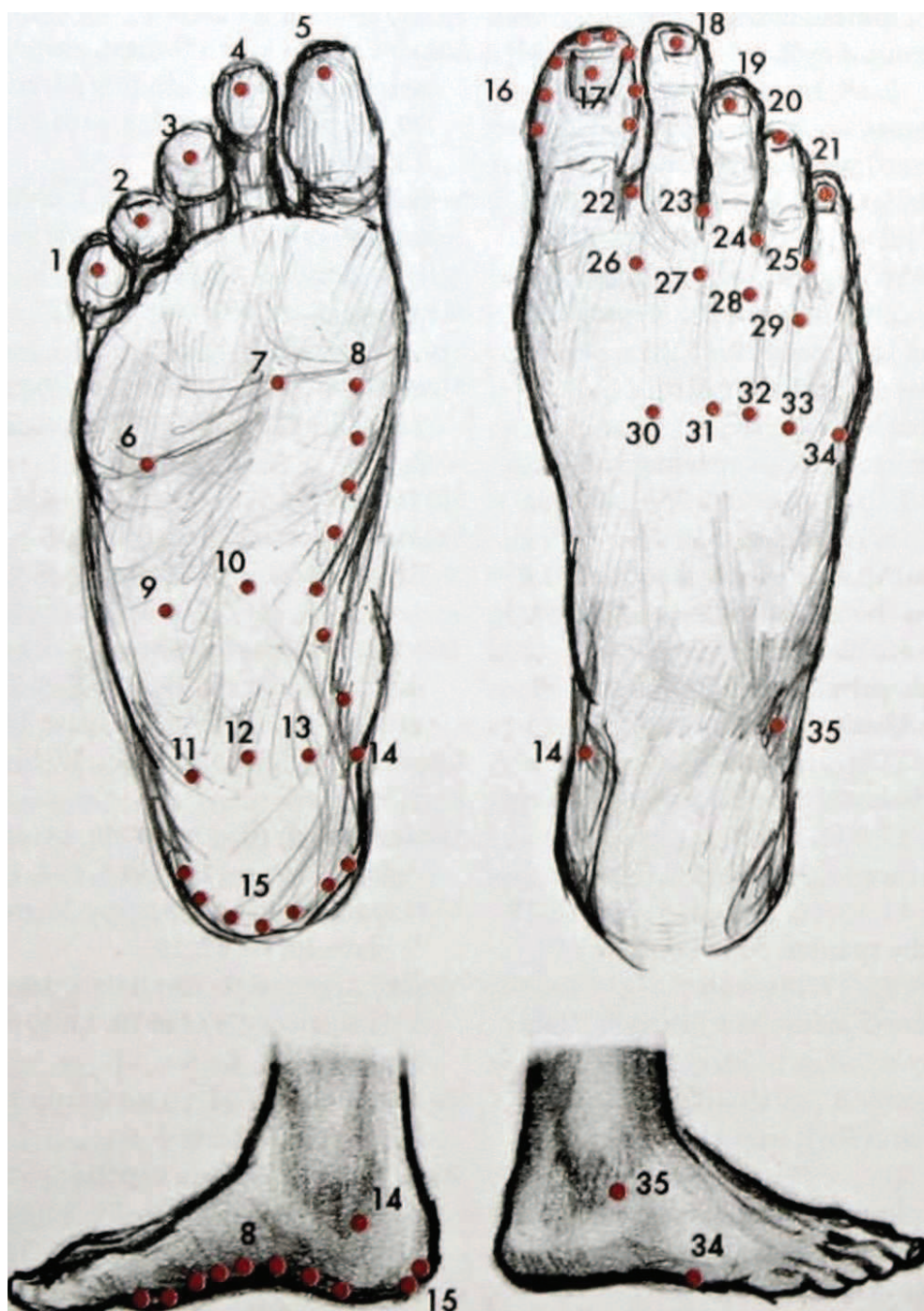
Záda (bolest, zranění, artritida): chodidla 22; ruce 4,22,26,30,32; dolní končetiny 8,28,30,31,32,33,34;záda 1,2,3,7,8,10,11,12,13,14,15,16,18,19 Závrať: hlava 10,16

Zuby (bolest): hlava 12; ruce 5,7

Zvracení: ruce 19,24; paže 3; hlava 8

Žaludek (bolest): ruce 4,5,8; dolní končetiny 8,10; trup 7,8,9,10; záda9,10,11,15,16,19

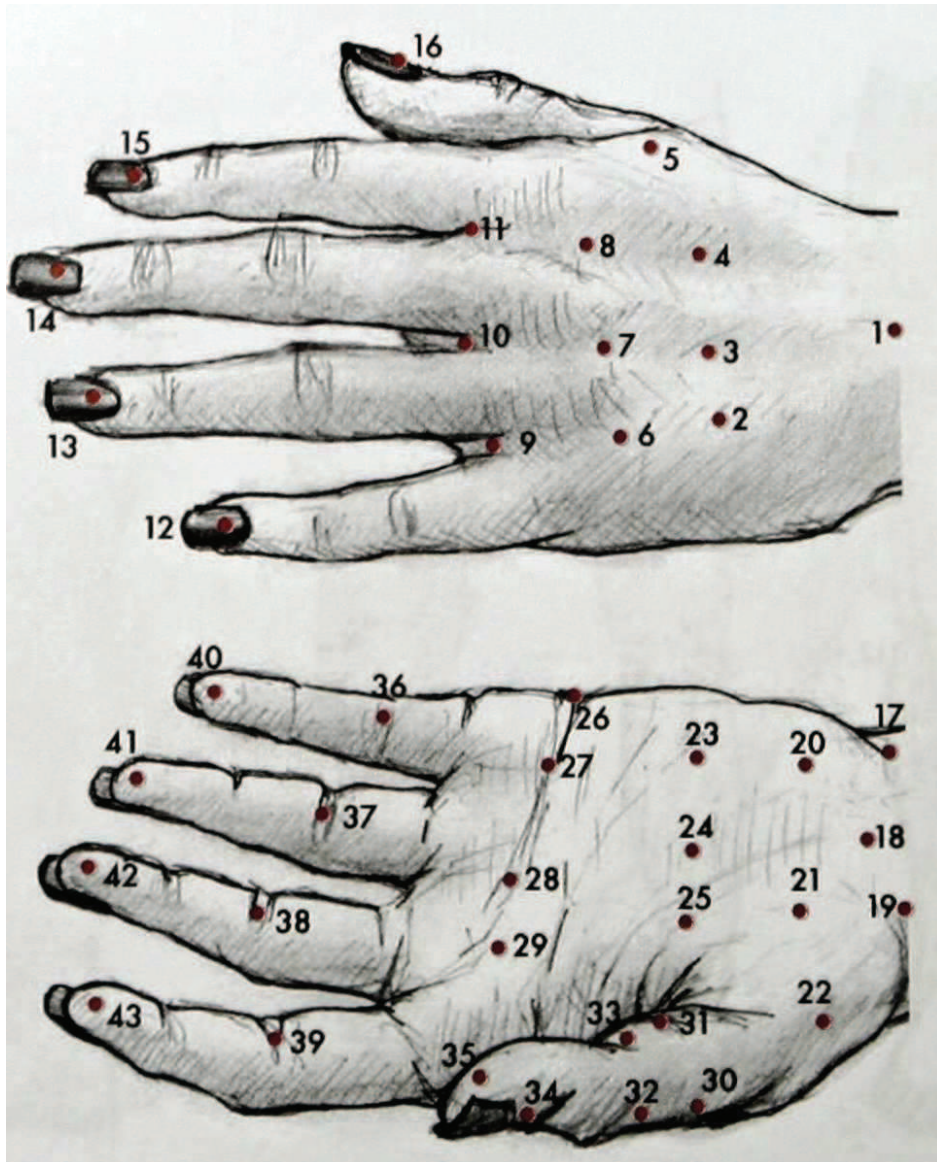
Akupresurní body chodidel



Legenda

- 8. podél celé klenby chodidla
- 15. zahrnuje celý obvod paty
- 16. zahrnuje celý obvod palce
- 22-23. mezi metatarzálními kostmi

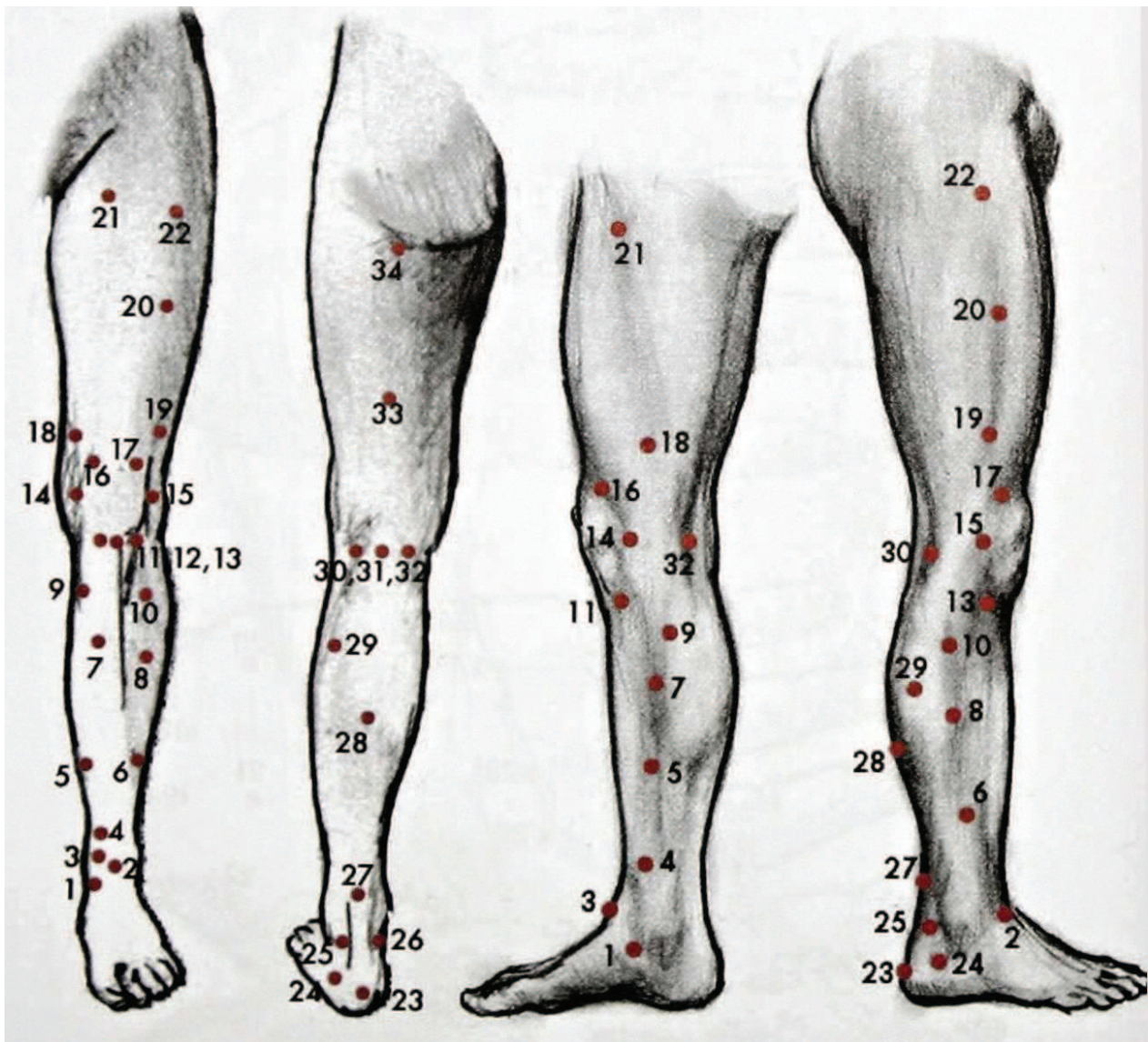
Akupresurní body rukou



Legenda

2-11. mezi metakarpálními kostmi

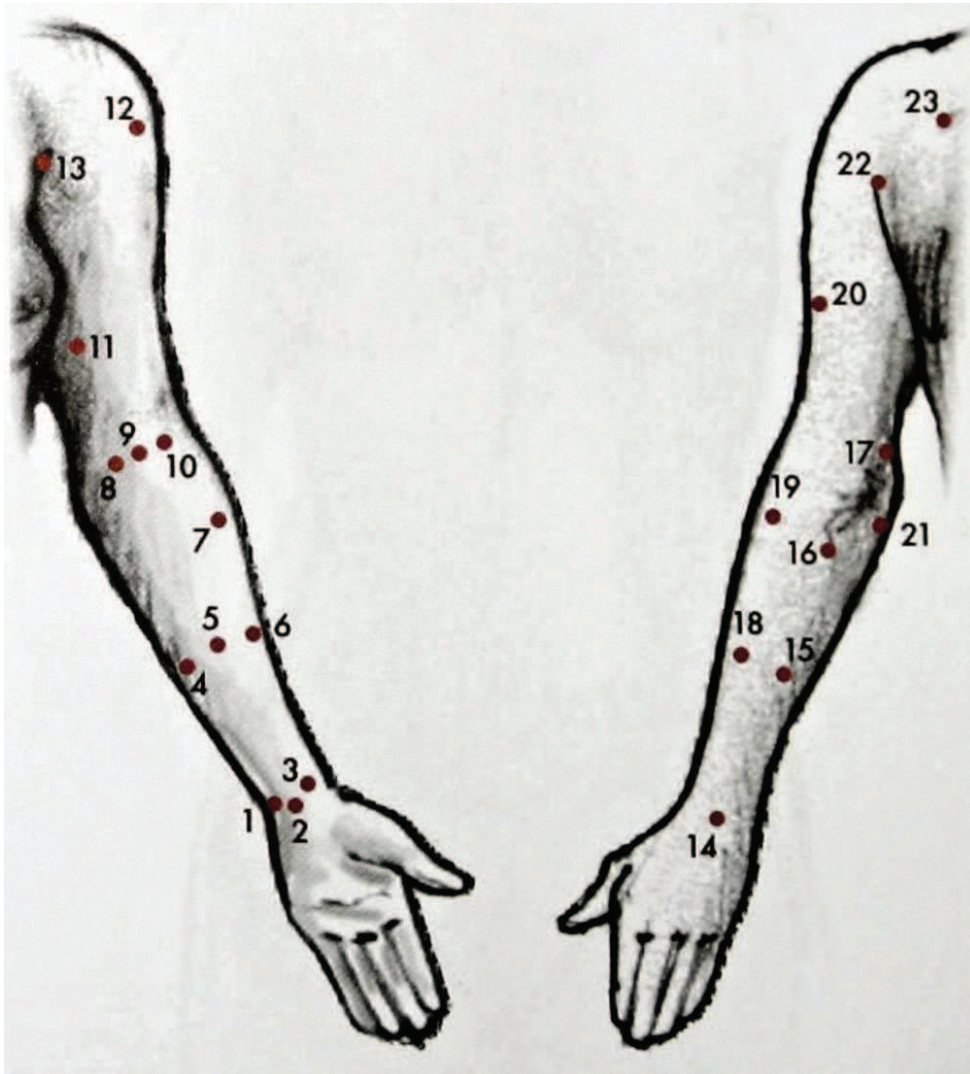
Akupresurní body nohou



Legenda

21. bod pro zástavu toku krve na femorální tepně
11-16. obvod kolena

Akupresurní body paží



Legenda

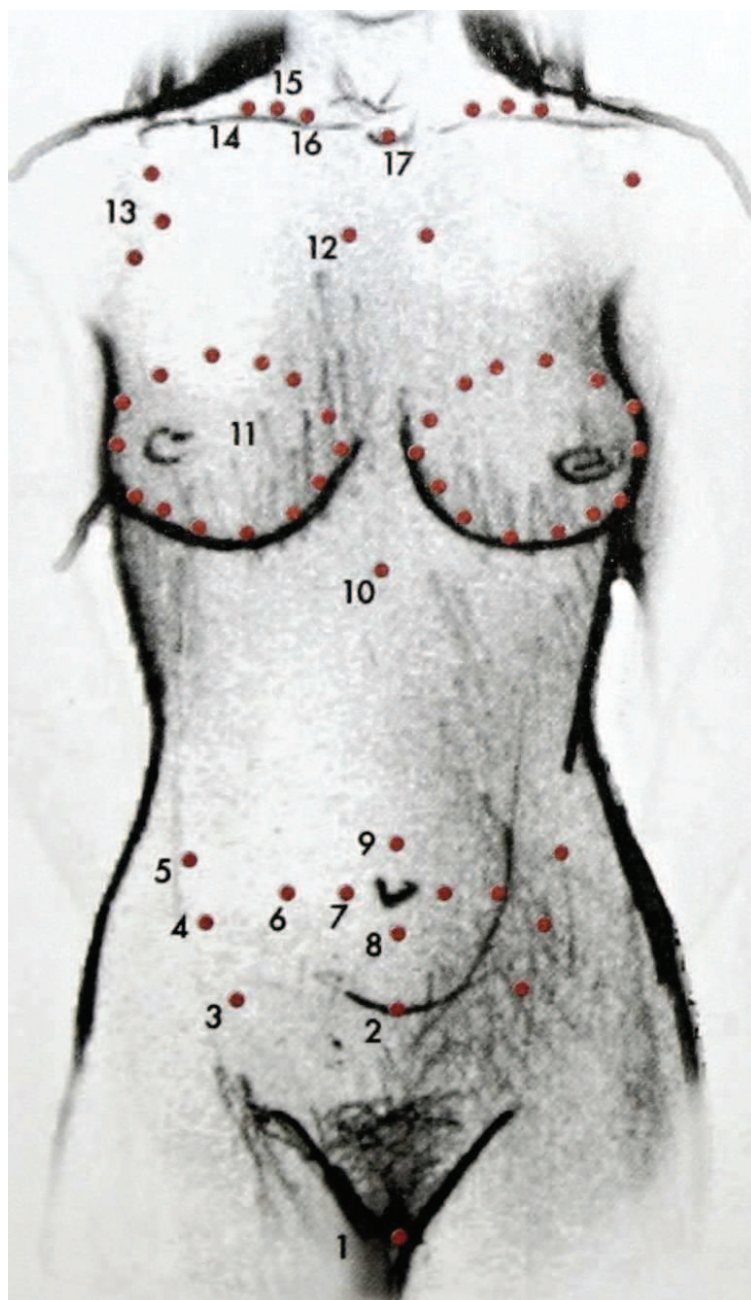
8-10. vnitřní strana lokte

11. brachiální pleteň

13. podpažní jamka

17. „brňavka“

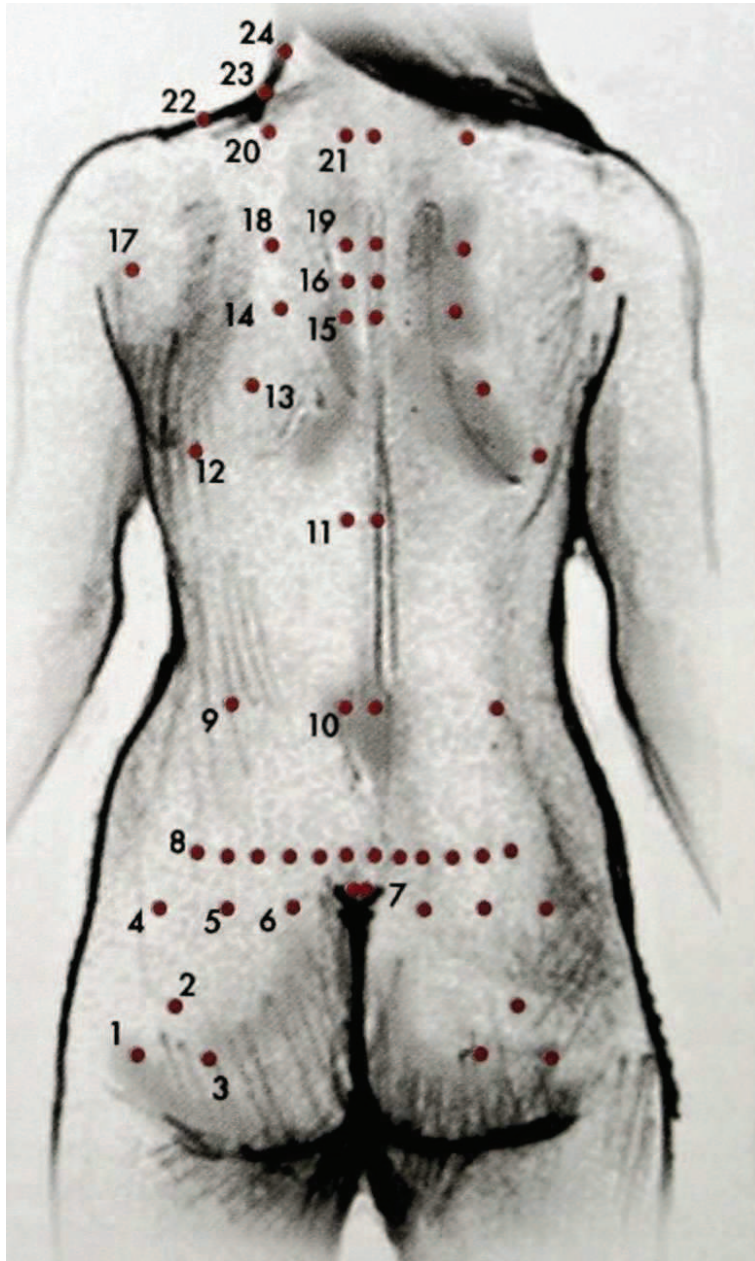
Akupresurní body přední části trupu



Legenda

- 1, hráz (perineum)
2. dan-tien (hara)
- 3-5. podél bedrokyčlostehenního svalu na vnitřní straně kyčle
10. solární plexus
11. celý obvod prsou
13. silueta deltových svalů
17. prohlubeň mezi klíčními kostmi a hrudní kostí

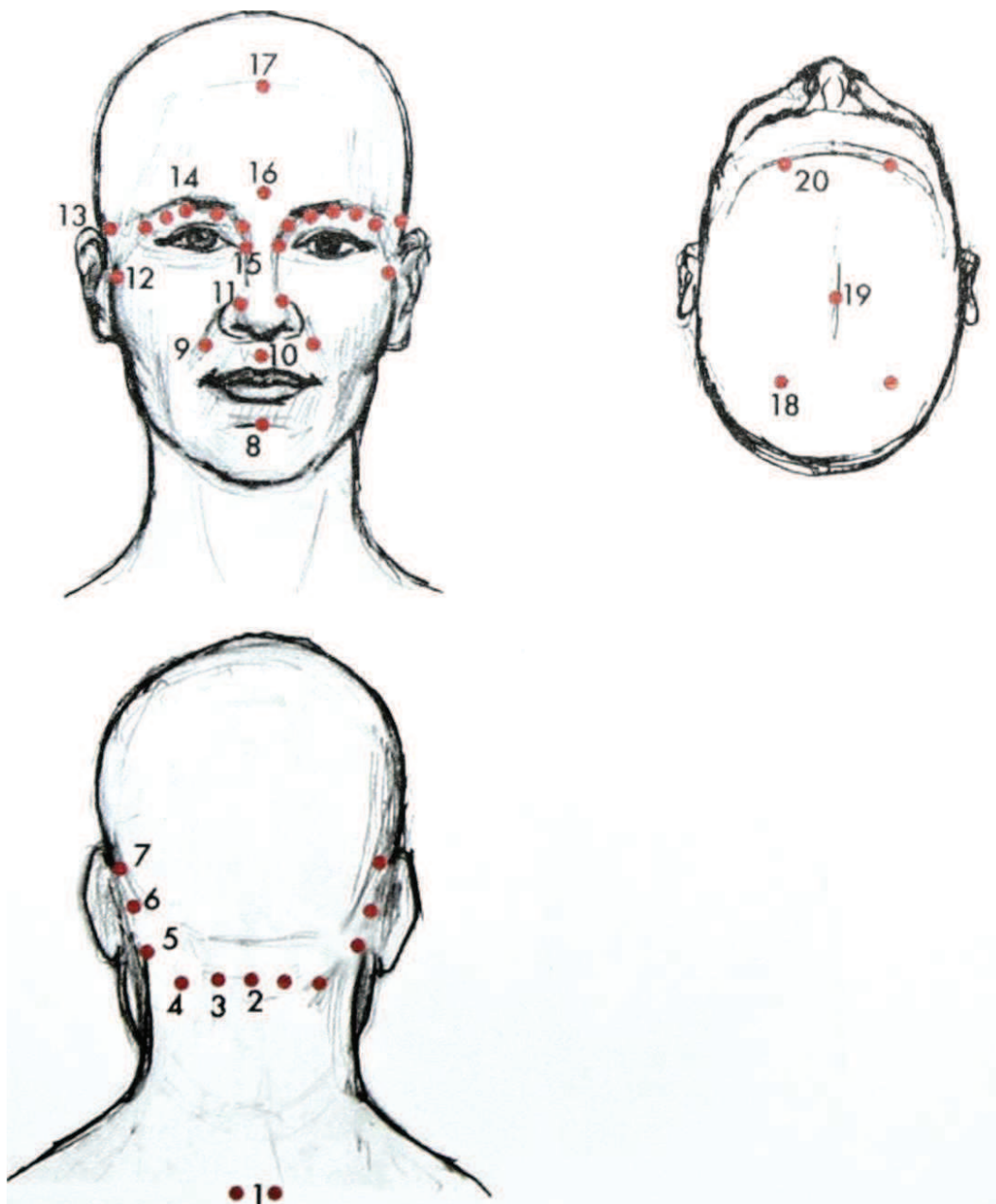
Akupresurní body zad



Legenda

- 1-3. okolo hlavice stehenní kosti
- 4-6. pod obloukem kyčelní kosti
- 7. kost křížová
- 8. podél oblouku kyčelních kostí

Akupresurní body hlavy



Legenda

1. C7 – sedmý krční obratel
- 2-5. baze lebky
11. nosní průduchy
12. temporomandibulární kloub
13. spánky
14. okolo očnice 16. „třetí oko“



Kapitola 8

Terapeutická masáž

Dráhová diagnostika

Masáž je v Thajsku medicínskou oblastí a thajští maséři jsou školeni v diagnostických dovednostech. Nicméně na Západě je diagnostikování potíží záležitostí profesionálů – lékařů a masér by se na tomto poli měl pohybovat jen velmi zlehka. V mnoha oblastech dokonce není termín „diagnostika“ v rámci masáže vůbec přípustný.

Dráhová diagnostika je kombinací zkušenosti, pozorování a intuice. Je opravdovým uměním a pro začínajícího terapeuta obvykle velmi obtížným. Vaše pozorovací schopnosti vás mohou navést k poskytnutí efektivní masáže, nikdy se ale nepokoušejte diagnostikovat závažné stavy bez dostatečných znalostí. S klientem vždy proberte jeho specifické symptomy a zjistěte, zda absolvoval lékařské vyšetření.

Thajští maséři aplikují rozmanité prostředky k určení diagnózy – od čínských metod, jako je diagnostika z jazyka, iris-diagnostika (diagnostika z oční duhovky) a pulzní diagnostika, po ájurvédské metody, například podle čtyř elementů. Nejčastěji se ovšem nechávají vést nikoliv specifickým diagnostickým systémem, nýbrž vlastní intuicí a schopností „číst“ energii svých klientů. Mnoho mistrů *nuad boran* je schopných vnímat, kde se v klientově těle nachází disbalance pouhou palpací těla, prací s energetickými dráhami či jednoduše pozorováním.

Většina thajských masérů užívá nějakou kombinaci různých technik, jejich diagnostika je ale neodvratně směřuje k porozumění disbalanci každého jednotlivého klienta a k sestavení takové masážní sestavy, která by mu navrátila možnost opět dosáhnout rovnováhy.

Klasická sestava, jako je ta prezentovaná v kapitole 4, je často ideální cestou k napravení klientovy nerovnováhy. Je koncipována tak, aby bylo zpracováno všech deset energetických drah, aby byla energie rozvedena do celého těla a současně pročištěna. Ovšem v případě specifických stavů možná budete chtít do této sestavy doplnit specifický terapeutický blok. Tato kapitola vám pomůže koncipovat terapeutický blok podle symptomů, se kterými jednotliví klienti přicházejí. Vaším prvním krokem je určení klientovy disbalance.

Thajská masáž, tři dóši a čtyři elementy

Jednou z nejběžněji užívaných diagnostických metod v thajské medicíně je „diagnostika čtyř elementů“. Protože je to téma, kterému se detailně věnuji jiné ve své knize (*Thai Herbal*), představíme si je zde pouze krátce. Čtyři elementy jsou klíčem k tradiční ájurvédské diagnostice a thajští bylináři je užívají k předepsání efektivních receptů. Ze znalosti této teorie může ovšem velmi dobře profitovat i masér, jelikož mohou načrtnout spojitosti mezi diagnózou a energetickou dráhou, respektive dráhami.

Čtyři elementy popisují kvalitu určitého procesu v lidském organismu na fyziologické, psychologické a duchovní rovině. Každý z elementů je spojen s určitým orgánem, emočním stavem a energetickou dráhou. Toto spojení umožňuje masérovi získat jasnější

obrázek o tom, jaký typ terapeutické masáže bude u konkrétního klienta nejprínosnější. Tabulka na následující straně může napomoci načrtnout tyto spojitosti mezi fyziologickými, psychologickými a duchovními symptomy a potenciálně zablokovanými dráhami.

Pro thajské maséry není až tak běžné užívat ájurvédskou diagnostiku podle tří dóš. Místo toho se obvykle spoléhají spíše na intuitivní „čtení“ svých klientů. Nicméně teorie tří dóš může být užitečnou pomůckou pro západní maséry, kteří jsou s ní již blíže obeznámeni a jsou schopni ji aplikovat na thajskou masáž. Uvádím ji pouze pro srovnání. Druhá tabulka na následující straně poskytuje rychlou referenci pro načrtnutí spojitostí mezi třemi dóšami, čtyřmi elementy a energetickými dráhami.

Jakmile určíte, na které dráze či dráhách je nutno pracovat, zvolte, zda tato dráha vyžaduje zklidnění (chladná terapie), nebo stimulaci (horká terapie). Obecně řečeno, zjistíte-li exces u určitého elementu, nejprve zklidněte odpovídající dráhu. Následně se zaměřte na stimulaci drah odpovídajících ostatním elementům. Například vykazuje-li klient excesivní kaphu neboli element země, bude mít pravděpodobně přínos z práce na dráze Itha chladnou terapií, zatímco element ohně je stimulovaný hlubokým, jižním stylem na dráze Pingala.

Vzory terapeutických sestav

Jakmile určíte, která energetická dráha vyžaduje terapii, sestavíte svou terapeutickou masážní sestavu. Typická terapeutická sestava představuje třicetiminutovou terapii konkrétní energetické dráhy či drah, nicméně její délka se může lišit v závislosti na potřebách a kondici klienta. Efektivní masážní terapie rovnoměrně rozděluje pozornost na poškozené oblasti a na celkovou harmonizaci těla. V případě thajské masáže jsou terapeutické postupy vždy zahrnuty do celkové masážní sestavy.

SOUVZTAŽNOSTI MEZI ČTYŘMI ELEMENTY A ŠÉN DRAHAMI

Element	Fyzické procesy	Psycho-spirituální procesy	Odpovídající dráha
země	kůže, svaly, kosti, pojivová tkáň, tuk	letargie, únava, obezita, stagnace	Itha
voda	krev, oči, tělesné stagnace, tekutiny, moč, semeno	houževnatost, strnulost	Sahatsarangsi, Tawaree
vzduch	dýchací systém, střeva, sexualita, stárnutí, pohyblivost kloubů	stres, nervozita, úzkost, strach, psychologické poruchy	Kalatharee, Sumana, Lawusang, Ulanga, Nantakawat, Kitcha
ohně	tělesná teplota, cirkulace, metabolismus, infekce	agrese, napětí, žárlivost, násilnost, vznětlivost, posedlost, přílišné libido	Pingala, Kalatharee

SOUVZTAŽNOSTI MEZI TŘEMI DÓŠAMI A ŠÉN DRÁHAMÍ

Převládající dóša	Element(y) v nadbytku	Odpovídající šén	Vhodná jógová pozice
kapha	země, voda	Itha	kobra, pluh, stoj na hlavě, protažení zadní strany stehen
vata	vzduch	Kalatharee, Sumana	variace vsedě, kobra, kobylka, předklony, zkruty páteře
pitta	ohně, voda	Pingala	variace vsedě, stoj na lopatkách, ryba, kobra, předklony, zkruty páteře



Řada Buddhových soch ve Wat Kaek, Nong Khai

Je to proto, aby bylo zajištěno, že afektované oblasti jsou zpracovány v kontextu harmonizování celého těla. Přechod mezi terapeutickou a celkovou tělesnou masáží by měl být plynulý, neznatelný a klient by neměl poznat, kde jedna končí a druhá začíná. (Pravidlem bývá vyhradit si pro terapeutickou masáž minimálně dvě hodiny. Tím je zajištěn dostatek času jak pro poskytnutí devadesátiminutové klasické masážní sestavy, tak i zbývajících třicet minut na dobrou terapii.)

Ve kterém místě masážní sestavy se rozhodnete začlenit terapeutickou sestavu, záleží na vás a odvíjí se to

od mnoha faktorů. Terapie by měla být zahrnuta do masáže takovým způsobem, aby nenarušila její plynutí a vyžadovala co nejméně přizpůsobování se jak ze strany klienta, tak i maséra.

Ať již je začleněna v kterémkoliv místě, pro zachování integrity energetické práce je nutné, aby třicetiminutová terapie nebyla přerušována, respektive promíchána s postupy celkové masáže. Stimulujete-li určitou sém dráhu a vtom začnete pracovat na jiné oblasti těla, můžete bezděčně zvrátit předcházející práci.

Asi nejlepším řešením je začlenit terapii v místě, kdy požádáte klienta, aby se přetočil na břicho či na bok. Než se otočí, proved'te terapeutické postupy na přední části těla. Pak ho požádejte, aby se otočil. Pokračujte v terapeutické sestavě na zadní straně těla. Jak dokončíte terapeutické postupy, pokračujte dál v běžném postupu klasické sestavy.

Terapeutické sestavy v podstatě sledují energetické dráhy od jejich začátku v pupku na konec a zpět k pupku. Masér sleduje průběh energetické dráhy pomocí tlaku palci, respektive jinou vhodnou metodou tlaku, a může se zastavit u jednotlivých bodů podél dráhy pro provedení akupresury. Terapeutická sestava zahrnuje

také jednotlivé jógové pozice klasické masážní sestavy ve specifickém pořadí za účelem dodatkové stimulace propracovávané dráhy. Například terapeutické sestavy energetických drah Itha a Pingala budou zahrnovat akupresuru nohou, zad, krku a tváře, protažení zadní strany stehů, čtyřhlavých stehenních svalů a předklonové pozice, protože tím jsou zpracovány oblasti patřící do průběhu těchto energetických drah.

S cílem zachovat celkovou harmonii těla je nutno podotknout, že terapeutické sestavy se vždy provádějí symetricky. Dokonce i tehdy, vyskytne-li se poranění, respektive chronický stav jen jednostranně, provádí se naprosto stejná terapeutická sestava na obou stranách těla, aby tak byla zajištěna energetická rovnováha a byly zpracovány i „kompenzující“ oblasti, které se mohou vyskytovat na nepostižené straně těla, jež se tak snaží nahradit postiženou stranu.

Vzorové sestavy na následujících stránkách obsahují číselné reference jak ke klasické masážní sestavě, tak i k pokročilým postupům uvedeným v této knize. Tyto příklady vám pomohou určit, na které jednotlivé kroky se během terapeutické masáže zaměřit. Zaměřte se na tyto kroky při poskytování masáže, zopakujte je i vícekrát, chcete-li, a stimulujte též akupresurní body na jednotlivých dráhách, které běží stanovenými částmi těla.

Při práci na sém dráhách během terapeutické masáže je důležité pamatovat na to, že určená dráha se zpracovává od jejího počátku v pupku k zakončení v okrajových částech těla.

**KRÁTKÉ ODKAZY:
SOUVZTAŽNOSTI MEZI SÉN DRÁHAMI A TERAPEUTICKÝMI POSTUPY**

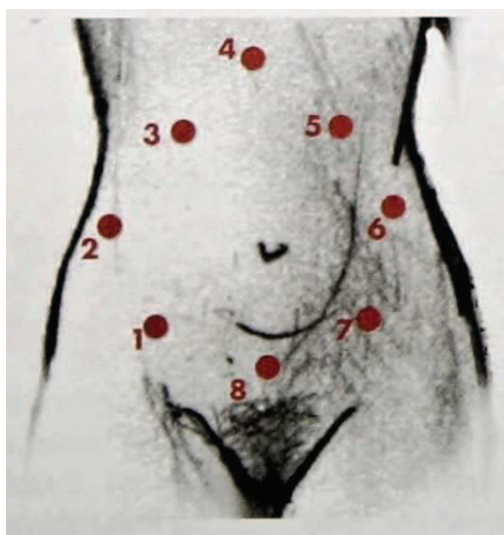
Ovlivňovaná dráha	Doporučené jógové pozice	Doporučená akupresura
Itha a Pingala	předklony, protažení zadní strany stehen, pozice pluhu	kolena, záda, krk, hlava, obličej
Kalatharee	pátevní zkruty, protažení kyčlí v addukci a abdukci, pozice „4“, protažení paží	nohy a paže, záda
Sumana	kobra a ostatní záklony, zkruty páteře, všechny předklony	hrudník a krk, záda
Sahatsarangsi a Tawaree	protahování bedrokyčlostehenního svalu, kyčlí, kobra a ostatní záklony	krk a uši
Lawusang a Ulanga	protahování krku, kobra a ostatní záklony	nohy, obličej
Nantakawat	zkruty páteře, předklony	žaludek, břicho
Kitcha	jemné komprese břicha, zkruty páteře, předklony	žaludek, břicho, horké obklady perinea

Terapeutická sestava pro sém dráhy Itha a Pingala



Kroužení dlaní přes břicho (krok č. 55) Itha a Pingala, ostatně jako všechny thajské energetické dráhy, mají svůj počátek v pupku. Jelikož budeme následovat průběh dráhy tělem, začneme tudíž kroužením dlaněmi přes břicho.

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)



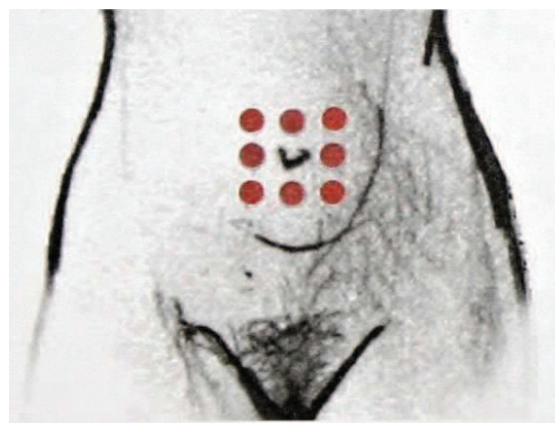
Stlačování bodů břicha dlaněmi (krok č. 57)

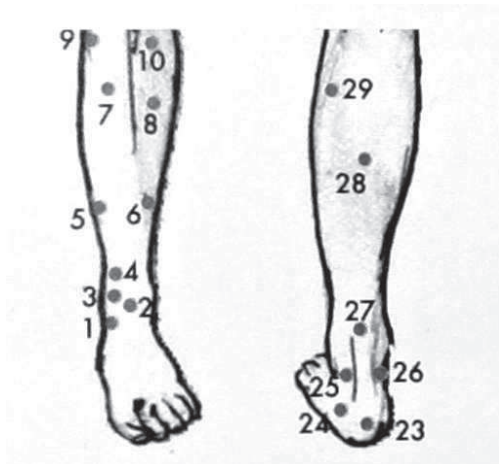
(použijte kteroukoliv ze tří možností uvedených v kroku Č. 57)

Práce na dráhách z1 a v3

Tento krok začněte protažením a tlakem dlaněmi na příslušné straně těla (levé pro dráhu Itha, pravé pro dráhu Pingala). Poté stlačujte palci dráhu z1 od pupku k chodidlům. Všimněte si, že směr postupu je oproti klasické sestavě obrácený.

Když dosáhnete chodidla, otočte nohu a postupujte po zadní straně nohy podél dráhy v3. Pozice klient vleže na boku se zde jeví jako nejvýhodnější. Ukončete tlakem dlaněmi a protažením.



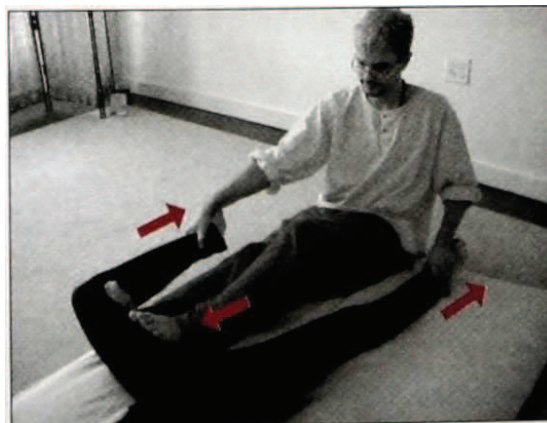


Akupresura nohou

Pracujte s následujícími body (nahlédněte zpět do seznamu akupresurních bodů): nohy 11,12,13,16,17,31.

Tlak chodidlem podél dráhy v3 (kroky č. 19-21)

Stále pracujte na jedné straně těla, protlačujte dráhu v3 chodidly a patou. I tento krok lze provést s klientem ležícím na boku.



Protažení zadní strany steh (kroky č. 26, 32,62,63) Proveďte některá (popřípadě všechna) protažení zadní strany steh obsažená v klasické sestavě.

Pluh (krok č. 65)

Tato pozice zaměstná dráhy Itiha a Pingala od pat ke krku.





***Tlak loktem a rolování předloktím
podél dráhy v3 (kroky č. 83-84)***

Akupresura kyčli (pozice „4“ na boku)

Pokud jste tak dosud neučinili, požádejte klienta o přetočení na bok. S klientem v této pozici stlačujte akupresurní body dané kyčle palci nebo loktem. Nahlédněte nazpět do seznamu akupresurních bodů a zpracujte následující body: záda 1, 2, 3, 4, 5,6.

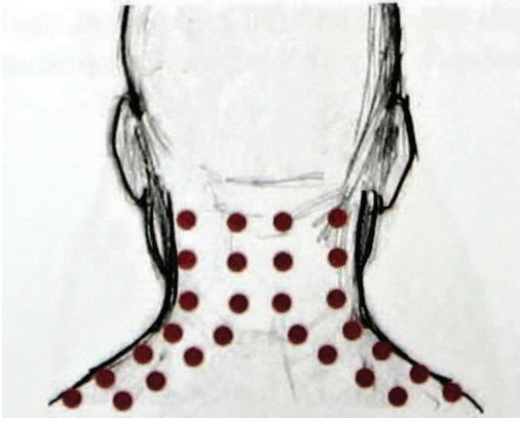


Dráhy zad (pozice na boku 5)

S klientem v poloze na boku pokračujte v práci stále na jedné straně těla, podél dráhy zad 1 postupujte od dolní části zad k horní (ke svalům trapézovým) a zpět dolů.

Proveďte též akupresuru zad. Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, vyberte následující: záda 8,10,11,15,16, 19,21.





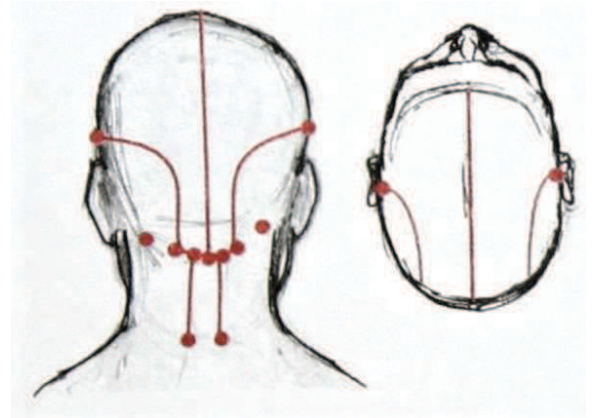
Trapézové svaly a krk (krok č. 103)

Pracujte stále na jedné straně těla od ramene k lebce.

Dráhy a akupresura hlavy (krok č. 104)

Sledujte dráhu Itha, respektive Pingala, tj. tu, se kterou právě pracujete, až do spánkové oblasti a přes vršek hlavy k nosním dírkám.

Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s těmito: hlava 1,2,3,10, 11, 16,17, 20.



Masáž a akupresura tváře (kroky č.105-106)

Ze seznamu akupresurních bodů použijte následující body: hlava 10,11,16,17.

Tímto jsme sledovali průběh drah Itha a Pingala od jejich počátku k zakončení, nyní obraťte postup a sledujte dráhy zpět od zakončení k začátku v pupku. Celý postup zopakujte na druhé straně těla.

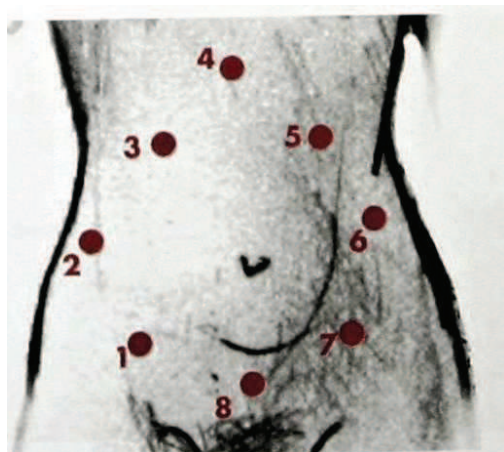
Terapeutická sestava pro sén dráhu Kalatharee



Kroužení dlaní přes břicho (krok č. 55)

Začněte u pupku kroužením a tlakem dlaněmi.

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)



Stlačování bodů břicha dlaněmi (krok č. 57)

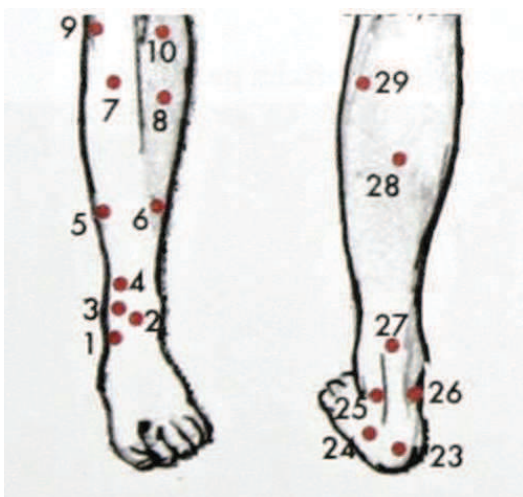
(použijte kteroukoliv ze tří možností uvedených v kroku Č. 57)

Práce na dráhách v2 a z3

Začněte protažením a tlakem dlaněmi na příslušné straně (levé u žen, pravé u mužů). Následně stlačujte palci dráhu v2 od břicha směrem k chodidlům. Všimněte si, že jelikož postupujete od pupku ke končetinám, směr je obrácený, než je tomu u klasické sestavy.

Následně začněte opět u kyčle tlakem palci podél linie z3 směrem k chodidlům. Ukončete tlakem dlaněmi a protažením.

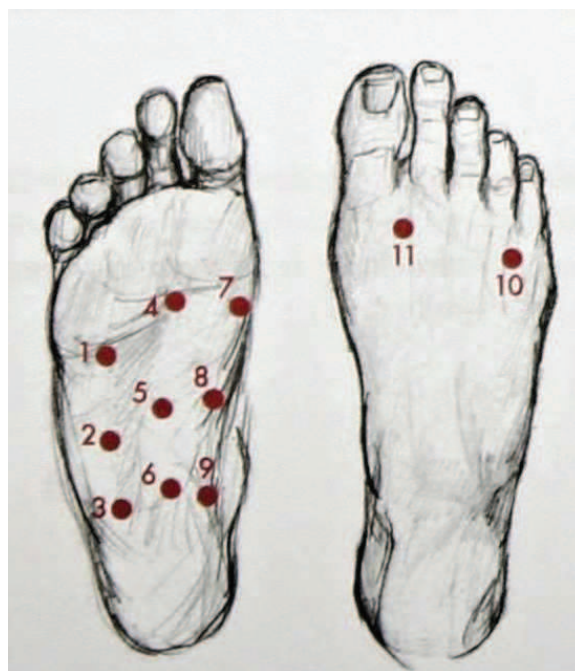




Akupresura nohou

Ze seznamu akupresurních bodů použijte následující body: nohy 1, 3, 5, 9, 8, 18, 19, 20, 22; záda 1, 2, 3.

Sestava pro chodidla (kroky č. 2-7) Kroky pro chodidlo proveďte u té nohy, na které straně pracujete.



Protažení kyčlí v pozici „4“ (kroky č. 17-18)

Protažení kyčle do boku

(krok č. 27)



Abdukce kyčle (krok č. 33)



Zkrut páteře (krok č. 28)

**Protažení svalů čtyřhlavého
stehenního a bedrokyčlostehenního
(krok č. 29)**



Abdukce kyčle (krok č. 34)

**Kroužení dlaní přes břicho (krok č.
55)**



Sestava pro hrudník (kroky č. 51-54)

Obraťte postup u těchto kroků tak, že budete postupovat od žaludku k prsním svalům. Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s následujícím: trup 13.



Práce na dráhách paží Pokračujte na příslušné straně, začněte a ukončete tento krok protažením a tlakem dlaněmi. Poté stlačujte palci vnitřní dráhy paže od břicha k prstům. Dále začněte znovu u ramene a stlačujte vnější dráhu paže. Ukončete opět tlakem dlaněmi a protažením.

Ze seznamu akupresurních bodů použijte následující body: paže 2,5,9,11,13, 14,15,16,17,22,23.

Sestava pro ruce, včetně akupresury (kroky č. 36-39)



Dráha zad 2

Tento a následující krok je ideální provést s klientem vleže na boku. Postupujte palci nahoru a dolů podél 2. dráhy zad na té straně, se kterou právě pracujete.

Ze seznamu akupresurních bodů použijte následující body: záda 13,14,18,20,23.



Protažení pro rameno a paži

(kroky č. 6-10, varianta vleže na boku)

Tímto jsme sledovali průběh dráhy Kalatharee od jejího počátku k zakončení, nyní obraťte postup a sledujte dráhu zpět od zakončení k začátku v pupku. Celý postup zopakujte na druhé straně těla.

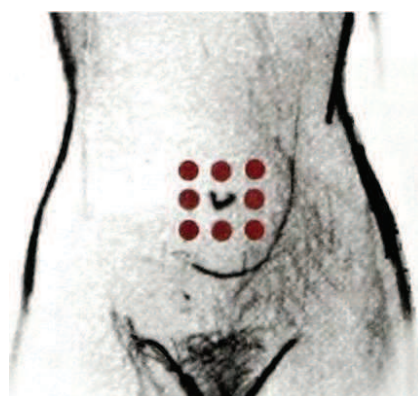
Terapeutická sestava pro sém dráhy Sahatsarangsi a Tawaree

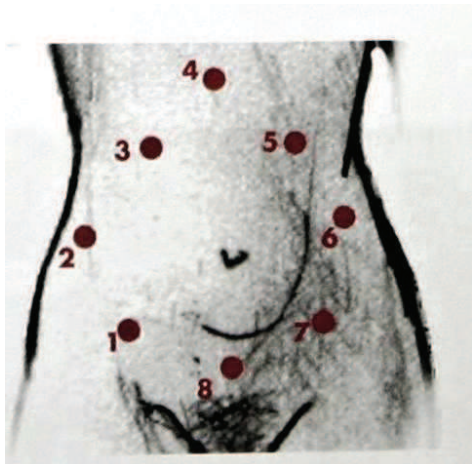


Kroužení dlaní přes břicho (krok č. 55)

Začněte u pupku kroužením a tlakem dlaněmi.

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)





Stlačování bodů břicha dlaněmi (krok č. 57)

(použijte kteroukoliv ze tří možností uvedených v kroku č. 57)

Práce na dráhách v1 a z2

Začněte protažením a tlakem dlaněmi na příslušné straně (levé u žen, pravé u mužů). Následně stlačujte palci dráhu v1 od břicha směrem k chodidlům. Všimněte si, že jelikož postupujete od pupku ke končetinám, směr je obrácený, než je tomu u klasické sestavy.

Následně začněte opět u kyčle tlakem palci podél linie z2 směrem k chodidlům. Ukončete tlakem dlaněmi a protažením.

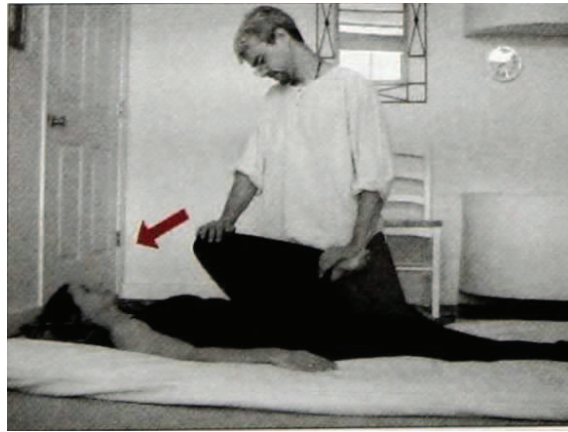
Ze seznamu akupresurních bodů použijte následující body: nohy 3,29.



Femorální zastavení krevního toku a stlačení bedrokyčlostehenního svalu (pokročilá varianta kroku č. 16 a krok č. 58)

Tlačte konečky prstů podél horní části stehna a bedrokyčlostehenního svalu.

Protažení kyčle(krok č. 25)



Protažení svalů čtyřhlavého stehenního a bedrokyčlostehenního (krok č. 29 a pokročilá varianta)

Addukce kyčle (krok č. 34)



následujícím: trup 12.

Sestava pro břicho (kroky č. 51-55)

Obráťte postup u těchto kroků tak, že budete postupovat od dolní části břicha k prsním svalům.

Sledujte průběh dráhy Sahatsarangsi nebo Tawaree tlakem palce od břicha přes hrudník až po krk. Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s

***Dráhy krku, včetně akupresury
(kroky č. 101 a 103)***



***Sestava pro hlavu a obličej (kroky č.
105 a 106)***

***Záklony (kroky č. 98,99 a varianty
vleže na boku)***

Záklony zaměstnávají celou přední stranu těla a aktivizují její dráhy.



Tímto jsme sledovali průběh drah Sahatsarangsi a Tawaree od jejich počátku k zakončení, nyní obraťte postup a sledujte dráhy zpět od zakončení k začátku v pupku. Celý postup zopakujte na druhé straně těla.

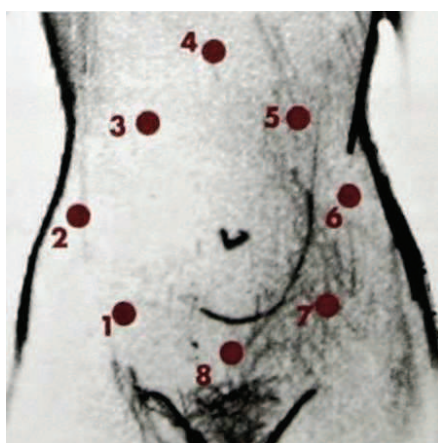
Terapeutická sestava pro sén dráhu Sumana



Kroužení dlaní přes břicho (krok Č. 55) Začněte u pupku kroužením a tlakem dlaněmi.



Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)



Stlačování bodů břicha dlaněmi

(krok č. 57)

(použijte kteroukoliv ze tří možností uvedených v kroku č. 57)

Sestava pro hrudník (kroky č. 51-54)

Obráťte postup u těchto kroků tak, že budete postupovat od žaludku k prsním svalům. Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s následujícími: trup 10, 16,17.



Dráhy krku a sestava pro svaly kápové (trapézy) (kroky č. 101,103)



Sestava pro hlavu a obličej (kroky č. 105 a 106)

Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s následujícími: hlava 8, 16,17,19.



Korunní čakra (krok č. 106)



Stlačení břicha (krok č. 61)

Zkrut páteře (krok č. 28 nebo 75)



Předklony (kroky č. 65-72)



Záklony (kroky č. 98,99 a varianty vleže na boku)

Záklony zaměřují celou přední stranu těla a aktivizují její dráhy.

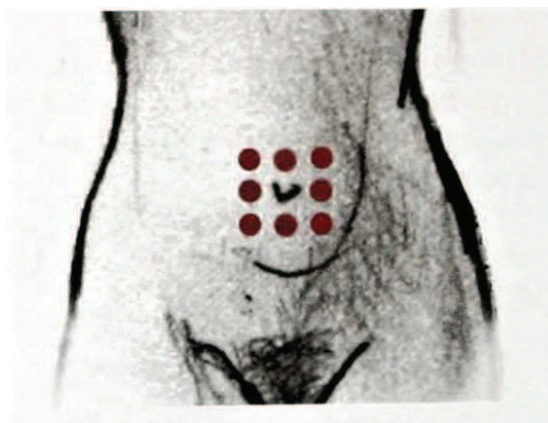
Tímto jsme sledovali průběh dráhy Sumana od jejího počátku k zakončení, nyní obraťte postup a sledujte dráhu zpět od zakončení k začátku v pupku.

Terapeutická sestava pro sém dráhy Lawusang a Ulanga



Kroužení dlaní přes břicho (krok č. 55) Začnete u pupku kroužením a tlakem dlaněmi.

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)



Stlačování bodů břicha dlaněmi (krok č. 57)

Sestava pro hrudník (kroky č. 51-54)

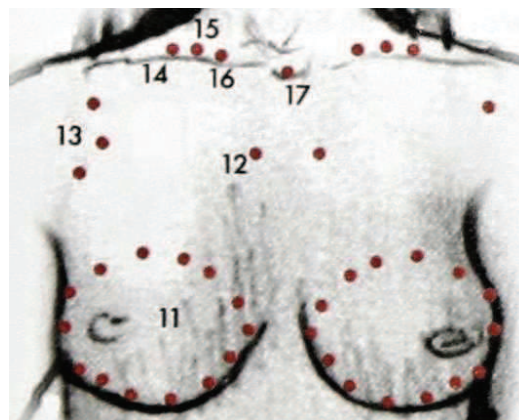
Obraťte postup u těchto kroků tak, že budete postupovat od dolní části břicha k prsním svalům. V případě těchto sém drah lze pracovat na obou stranách těla současně.



Akupresura hrudní oblasti

Sledujte dráhy Lawusang a Ulanga od pupku ke krku. (U žen vynechejte práci na prsou, pokud k tomu není opodstatněný důvod.)

Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s následujícími: trup 11, 12, 14, 15, 16.



Sestava pro hlavu a obličej (kroky č. 105 a 106)

Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s následujícími: hlava 5, 12, 13.



Protažení krku (pozice v sedu č. 7)

Záklony (kroky č. 98, 99 a varianty vleže na boku)

Záklony zaměstnávají celou přední stranu těla a aktivizují její dráhy.





Korunní čakra a ušní vakuum (kroky č. 106 a 107)

Ušní vakuum je pro tuto dráhu zvláště důležité.

Tímto jsme sledovali průběh dráhy Lawusang-Ulanga od jejího počátku k zakončení, nyní obraťte postup a sledujte dráhu zpět od zakončení k začátku v pupku.

Terapeutická sestava pro sén dráhu Nantakawat



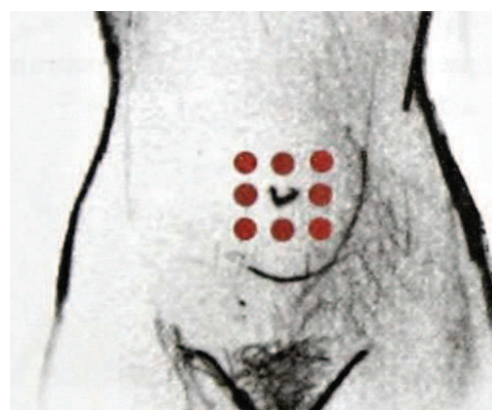
Kroužení dlaní přes břicho (krok č. 55) Začněte u pupku kroužením a tlakem dlaněmi.

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)



Stlačování bodů břicha dlaněmi (krok č. 57)

(použijte kteroukoliv ze tří možností uvedených v kroku č. 57)





Jemné protažení zad se stlačením břicha (krok č. 61)

Zkrut páteře (krok č. 28) Provedte na obě strany.



Předklony (kroky č. 65-72) Předklony jsou nápomocné stlačením břicha a protažením dolní části zad. Přejeli si klient provést také záklony, kteréžto mohou být přínosem, měli byste jej instruovat, aby si lehl na bok, čímž bude zamezeno přílišnému tlaku na oblast břicha.

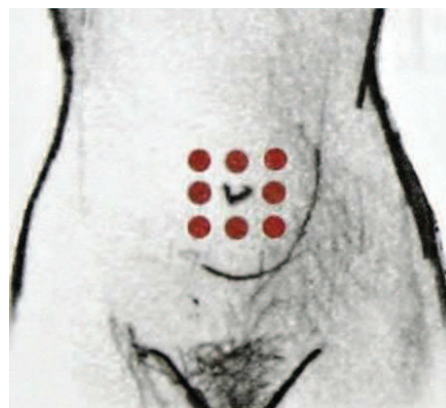
Ukončete zopakováním postupů pro břicho.

Terapeutická sestava pro sén dráhu Kitcha



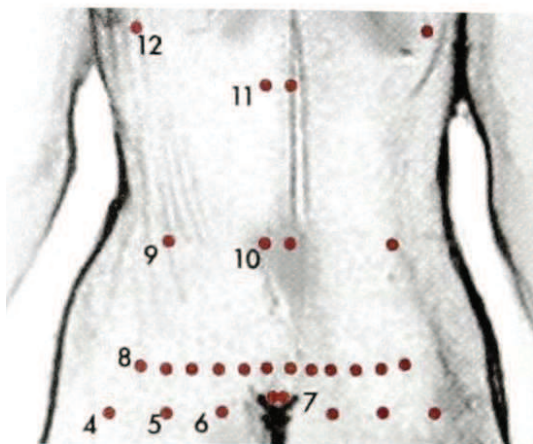
Kroužení dlaní přes břicho (krok č. 55) Začněte u pupku kroužením a tlakem dlaněmi.

Stlačování bodů břicha palci (krok č. 56)



Stlačování bodů břicha dlaněmi (krok č. 57)

(použijte kteroukoliv ze tří možností uvedených v kroku č. 57)



Akupresura dolní části zad

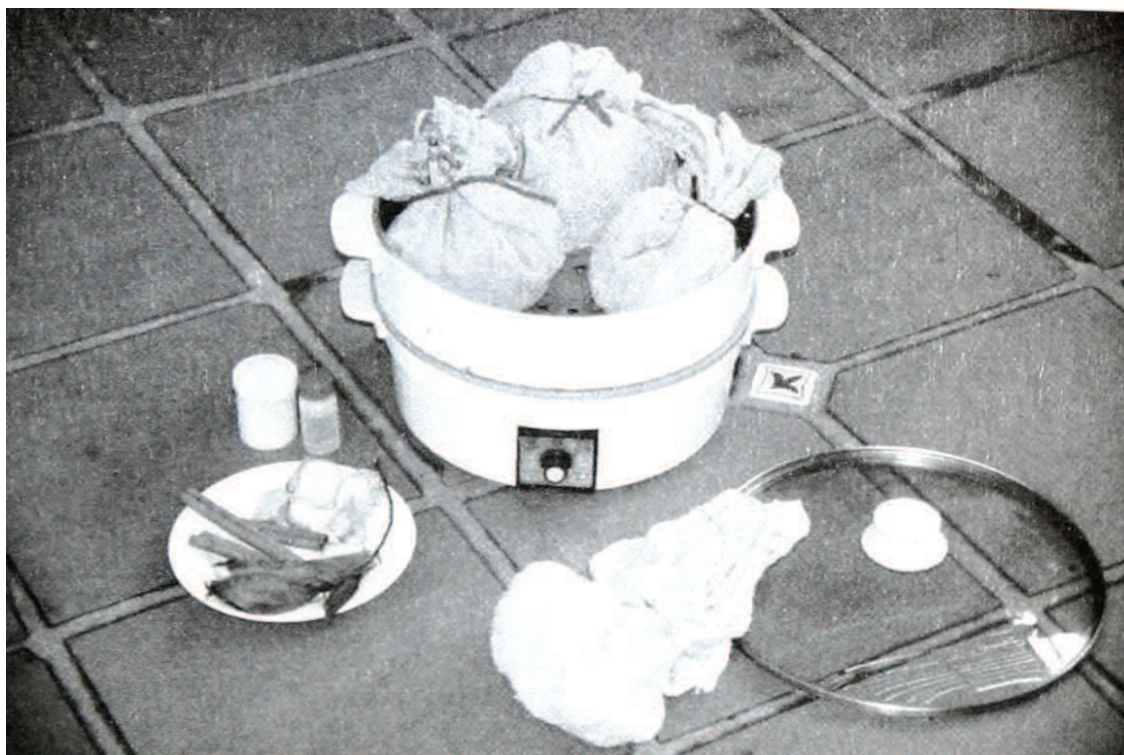
Z akupresurních bodů, uvedených v seznamu, pracujte s následujícími: záda 8, 9, 10, 11.

***Jemné protažení zad se stlačením
břicha (krok č. 61)***



Zkrut páteře (krok č. 28)
Proved'te na obě strany.

Ukončete zopakováním postupů pro břicha



Kapitola 9

Thajská masáž a byliny

Thajské byliny

Byliny jsou každodenní součástí života v Thajsku, kde jsou užívány v tradičním léčení pro své omlazovací a harmonizující účinky na tělo, mysl a energii. Ve své knize *A Thai Herbal: Traditional Recipes for Health and Harmony* pojednávám o holistickém vidění světa thajských léčitelů a o roli bylin v tradiční thajské medicíně. Ve skutečnosti je bylinkářství spolu s masáží a duchovní praxí jednou ze tří hlavních větví thajské medicíny.

Thajská masáž a bylinkářství se značně prolínají a neexistuje thajská masážní klinika, která by nenabízela alespoň základní bylinnou léčbu.

Masáž bylinnými obklady

Jedním z nezajímavějších způsobů, kterým se spolu tyto dvě disciplíny prolínají, je masáž pomocí bylinných obkladů, známá jako *Luk Pra Kob*. Jedná se o unikátní formu masáže, která je praktikována hlavně v lázních thajských přímořských letovisek a která se nyní na Západě stává stále populárnější. Bylinná masáž začleňuje horké bylinné obklady do tradiční thajské masáže, se kterou jste se již seznámili. Bylinné obklady jsou nahřáty v napařovacím hrnci a teplé jsou během masáže aplikovány na kůži nebo přes klientův oděv.



Bylinný obklad

Není žádným tajemstvím, že horké obklady jsou vynikající v případě ztuhlých, bolestivých nebo natažených svalů a vazů, bolestí zad, artritidy, chronických bolestí či zranění, poruch vnitřních orgánů, kožních chorob, migrén, chronického stresu a pocitu úzkosti. Léčivé bylinky podporují účinek horkého obkladu. Směs tradičních thajských bylin, používaná v těchto obkladech, má současně uvolňující i povzbuzující účinky na tělo a mysl. Zklidňuje bolestivé a přepracované svaly, přičemž současně rozhojňuje tělesnou energii.

Dvě směsi bylin zde uváděné jsou tradičními recepty z oblasti Chiang Mai a chrámu Wat Po v Bangkoku. Nicméně nejsou jedinými v Thajsku užívanými. Byliny pro obklady jsou namíchaný vzhledem k terapeutickým potřebám jedince – například na artritidu, nachlazení, chřipku, horečku a jiné. Většina masérů má několik oblíbených receptů, které běžně používají (pro více informací viz moje kniha *A lhat Herbal*).

NÁVODY NA BYLINNÉ OBKLADY

Veźměte tři kousky látky (bavlna nebo mušelín) a do každé z nich vložte jednotlivé ingredience. Látky pevně zabalte a zavažte, a vytvořte tak malé uzlíky. Napařte je v hrnci 15-20 minut. Postupně je vyjměte a před použitím je nechejte přiměřeně vychladnout (teplotu vyzkoušejte na vlastním předloktí). Obklady aplikujte na klientovu kůži s mírným tlakem. Jakmile obklady příliš vychladnou, znovu je napařte. Obklady můžete používat až dvě hodiny. Pro každého klienta použijte vždy čerstvé byliny. Z mnoha existujících variant uvádím dva klasické recepty:

Wat Po: Tradiční recept z bangkoké jižní linie. Začněte s hrstí zázvoru žlutého, zvaného též indický šafrán (*Zingiber cassumunar*), na každý z obkladů. Přidejte další hrst citrónové trávy (*Cymbopogon citratus*) zkombinované s listy citrusu kaffir lime (*Citrus hystix*). Každý z obkladů hojně posypejte krystalky z kafrovníku lékařského (*Cinnamomum camphora*).

Chiang Mai: Recept používaný mnoha dodavateli v Chiang Mai a vyučovaný linií Shivagakomapaj. Začněte opět hrstí žlutého zázvoru. Přidejte hrst obsahující kombinaci listů a kůry citrusu kaffir lime, listů eukalyptu (*Eukalyptus globulus*) a listů skořicovníku (*Cinnamomum zeylanicum*). Každý z obkladů opět hojně posypejte krystalky z kafrovníku lékařského.

Poznámka: Žlutý zázvor můžete nahradit zázvorem obecným (*Zingiber officinale*), ostatní se ale pokuste nenahrazovat. Esenciální oleje nejsou pro obklady vhodné, protože mají tendenci se v páře rychle rozplynout. Uvedené byliny jsou běžně k dostání na thajských tržnicích a prostřednictvím mé Školy (Salguero).



Použití horkých bylinných obkladů

DALŠÍ BYLINY UŽÍVANÉ K OBKLADŮM

Následující byliny se rovněž užívají pro výrobu thajských obkladů. Experimentujte s přidáním těchto bylin do tradičních receptů. (Pro více informací o jednotlivých bylinách viz moje kniha *ThaiHerbal*)

- Puškvorec obecný – *Acorus calamus*
- Paprika křovitá – chillies (olej)- *Capsicum frutescens*
- Hřebíčkovec vonný – hřebíček- *Syzygium aromaticum*
- Česnek kuchyňský – *Allium sativum*
- Jasmín pravý, jiné – *Jasminum officinale*,
- jiné Citron (kůra) – *Citrus limonum*
- Mandarinka (kůra) – *Citrus reticulata*
- Mořská sůl – *Sodium chloride*
- Mýdelník – mýdlový ořech-*Sapindus rarak*
- Tamaryšek indický-*Tamarindus indica*
- Kurkumovník dlouhý – kurkuma dlouhá – *Curcuma longa*
- Kurkumovník zedoárový – kurkuma zedoaria – *Curcumin zedoaria*
- Awapuhi – *Zingiber zerumbet*

Aplikace bylinných obkladu je integrální součástí thajské „horké“ terapie, o které byla řeč v kapitole 7. Nahlédněte zpět na nákres zablokované energetické dráhy. Povšimněte si, jaký prospěch může mít pacient se zablokovanou energetickou dráhou z tlaku na místo blokády. Přestože „horký přítlak“ může být v těchto případech žádoucí, mnoho klientů může mít nepříjemné pocity z přímé masáže nebo akupresury této oblasti. Bylinné obklady mohou být užitečným způsobem aplikování horkého přítlaku podél energetických linií, akupresurních bodů a kloubů, které

by jinak nemohly být masírovány. Jsou považovány za stejně efektivní metodu jako akupresura. Obklad jednoduše přiložte (tak horký, jak klient snese bez popálení) na místo a jemně stlačte dlaní.

Za povšimnutí stojí, že pro nemocné či příliš senzitivní klienty mívají většinou bylinné obklady velmi uklidňující a povzbuzující účinek, a to i bez užití jakéhokoliv jógového protažení. Horké

obklady přinášejí význačné zmírnění příznaků spojovaných s artritidou či kloubní ztuhlostí jiného původu a umožňují takovýmto klientům jógová protažení, která by jinak nebyla možná. Znamení výsledky jsem zaznamenal také u klientů s fibromyalgií a jinými chronickými bolestmi.

Existuje několik dalších způsobů, jak lze horké obklady ve spojení s thajskou masáží použít. V mnoha thajských masérských salonech se bylinné obklady používají pro uklidnění a uvolnění těžce pracujícího svalstva po masáži. Běžně to zabere dalších 15-20 minut po samotné masáži. Horké obklady bývají přikládány po celém těle, aby bylo uvolněno jakékoliv zbývající napětí svalstva.

Použití obkladů v průběhu masáže může mít jak uklidňující, tak povzbuzující účinky. Terapeut může použít horké obklady na oblasti kloubu za účelem zvláchnění a uvolnění spojení mezi kostmi a zlepšení pohyblivosti před vlastními hlavními protaženími. Přiložení obkladů na oblast břicha může podpořit trávení a stimulovat vnitřní orgány. Bylinné obklady aplikujte buď přímo na kůži, nebo přes klientův oděv a dopřejte jim čas pro prohřátí klientova těla, proniknutí a rozpuštění tenze předtím, než postoupíte k hluboké akupresuře.

Další možností je využít obklady jako vyhřívající polštářky pod krk, hlavu nebo zadní stranu kolen. Obklady můžete přiložit také na důležité akupresurní body, abyste tak stimulovali tok energie tělem. Stejný účinek může mít aplikování obkladů na dlaních či ploskách chodidel. Experimentujte s různými oblastmi na těle, ale vynechejte oči a ostatní oblasti, které by mohly být citlivé.

Horké obklady jsou také výbornou možností pro ženy po porodu, které by neměly podstoupit plnou thajskou masáž od neodborníka. Na většinu částí těla, včetně končetin, rukou a chodidel, mohou být přikládány bylinné obklady za účelem uvolnění svalů a vstřebání prospěšných složek z bylin. Neměly by ale být používány v oblasti žaludku a dolní části břicha, aby nedocházelo k narušení zde probíhajících přirozených procesů. Řiďte se, jako ostatně vždy, svými znalostmi jednotlivých použitých bylin a jejich působení vzhledem ke konkrétnímu zdravotnímu stavu.

Neměl by být podceňován ani aroma-terapeutický efekt bylin použitých pro obklady. Mnohé z nich mají harmonizující vliv na mysl a ducha a přinášejí klientovi uvolnění od stresu. Všechny tyto byliny mají také vlastnosti, které pročišťují zahleněné plíce a nosní dutiny, takže aplikace horkých obkladů na hrudník a hrdlo může být výborným prostředkem proti nachlazení.

Jiné využití bylin, o kterém je potřeba se zmínit, je aplikace studených obkladů. Studené obklady by se měly 25-30 minut vařit, aby se uvolnily prospěšné alkaloidy z bylin, a poté zchladit. Studené obklady by měly být použity v případech natažených svalů, šlach a vazů, pohmožděnin, podlitin a některých závažnějších poranění vyžadujících „studenou terapii“ (viz kapitola 7). Studené obklady pomáhají redukovat otok a bolest a mohou podpořit rozptýlení nahromaděné stagnující energie v důsledku zlomení dráhy. Studené obklady by měly být aplikovány pouze v místě poranění a měly by být neustále sledovány, zatímco masírujete ostatní části těla.

Bylinné balzámy a ostatní povrchové prostředky

I když není použito horkých obkladů, bývá masáž v Thajsku zakončena použitím bylinných balzámů či tekutých masťů za účelem uvolnění svalů, které tvrdě pracovaly. Mnohé masážní salony nabízejí domácí přípravky, které se liší silou a vůní. Tyto povrchové přípravky mají stimulační účinky na cirkulaci ve svalech, což napomáhá prohřátí a detoxikaci těla. Mnohé z nich také působí jako mírná analgetika zmírňující bolest.

Nejpohodlnější volbou zde, na Západě, je obvykle Tygří masť*, kterou lze zakoupit v lékárnách. Podnikavý terapeut nicméně může experimentovat a vyrobit si svou vlastní bylinnou masť. Pro něj nabízím níže uvedený recept. Je podobný Tygří masťi*, můžete ale zkusit různé esenciální oleje, abyste vyrobili směs padnoucí konkrétnímu klientovi. V podstatě jakékoliv aromatické nebo ostré koření či bylina může být užito povrchově pro uvolnění svalů. Pro konkrétní seznam thajských bylin této kategorie viz má kniha *A Thai Herbal*.

Domáci Tygří mast

- 10 kapek esenciálního oleje máty
- 10 kapek esenciálního oleje eukalyptu
- 5 kapek esenciálního oleje skořice
- 5 kapek esenciálního oleje hřebíčku
- 60 ml extra panenského olivového oleje nebo kokosového oleje
- 15 gramů včelího vosku

Za stálého míchání rozehejte na mírném plameni olej a včelí vosk (dokud se vosk nerozpustí). Odstraňte je z ohně a vmíchejte esenciální oleje. Výsledný produkt nalijte do skleniček a nechejte vychladnout.

Upozorňuji, že komerční Tygří mast* je k dostání v různé síle a také na to, že můžete pozměnit množství esenciálních olejů ve výše uvedeném receptu. Pro výrobu lze též jakožto základ použít vazelínu pro získání konzistence bližší Tygří masti*.

Bylinná sauna a parní lázeň

Každý uznávaný masážní salon v Chiang Mai nabízí klientům po masáži saunu nebo parní lázeň. Smyslem sauny je uvolnění svalů po masáži a také zbavení se toxinů, uvolněných při masáži, kožními póry. Jednou z přirozených tělesných očištných procesů je pocení. V Thajsku se tradičně při saunování užívaly byliny, které tomuto procesu napomáhaly. Tradiční skladba bylin pro saunování je stejná jako pro horké obklady. Lze samozřejmě použít mnoho odlišných aromatických bylin pro dosažení konkrétního záměru. (Pro více informací a konkrétní recepty viz má kniha *A Thai Herbal*.)

Sauna v Chiang Mai může představovat jak vykachlíkovanou místnost, tak plechový box. Pára může být vehnána složitým komplexem potrubí či prostým umístěním nepřikrytého pařáku s bylinami pod klientovo sedadlo. Ať už použijete jakoukoliv metodu, thajská bylinná sauna je zážitek, na který vaši klienti nikdy nezapomenou. V sauně nebo parní lázni lze nákladné či obtížně dosažitelné byliny nahradit esenciálními oleji. Dobré výsledky jsem zaznamenal také při použití thajských esenciálních olejů při relaxační koupeli po masáži.

Přílohy

Použitá literatura

Apfelbaum, Ananda. *Thai Massage: Sacred Bodywork*. New York: Avery, 2004. Brust, Harald (Asokananda). *The Art of Thai Traditional Massage*. Bangkok: Editions DuangKamol, 1990.

Brust, Harald (Asokananda). *Thai Traditional Massage for Advanced Practitioners*.

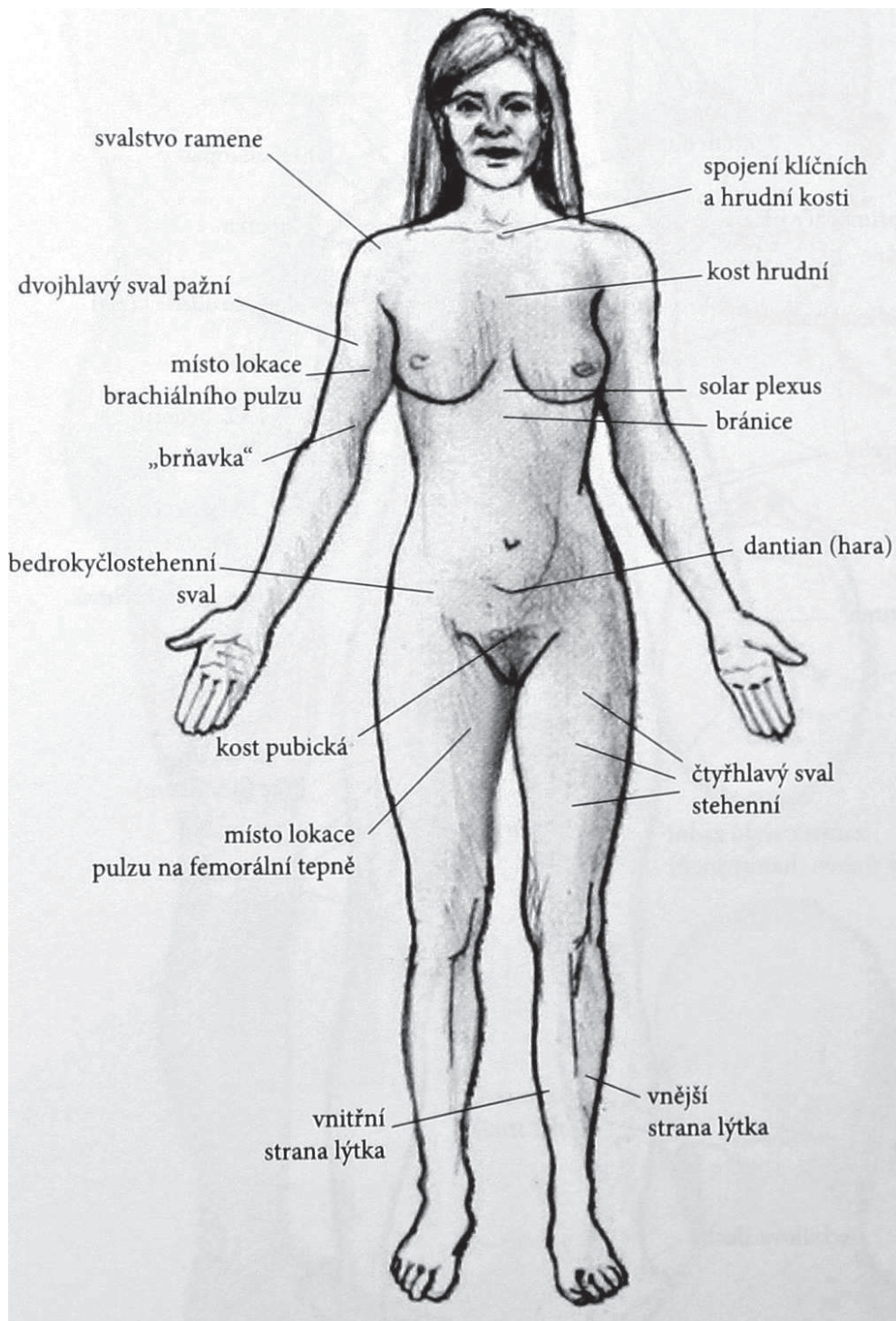
Bangkok: Editions Duang Kamol, 1996. Frawley, David. *Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1999.

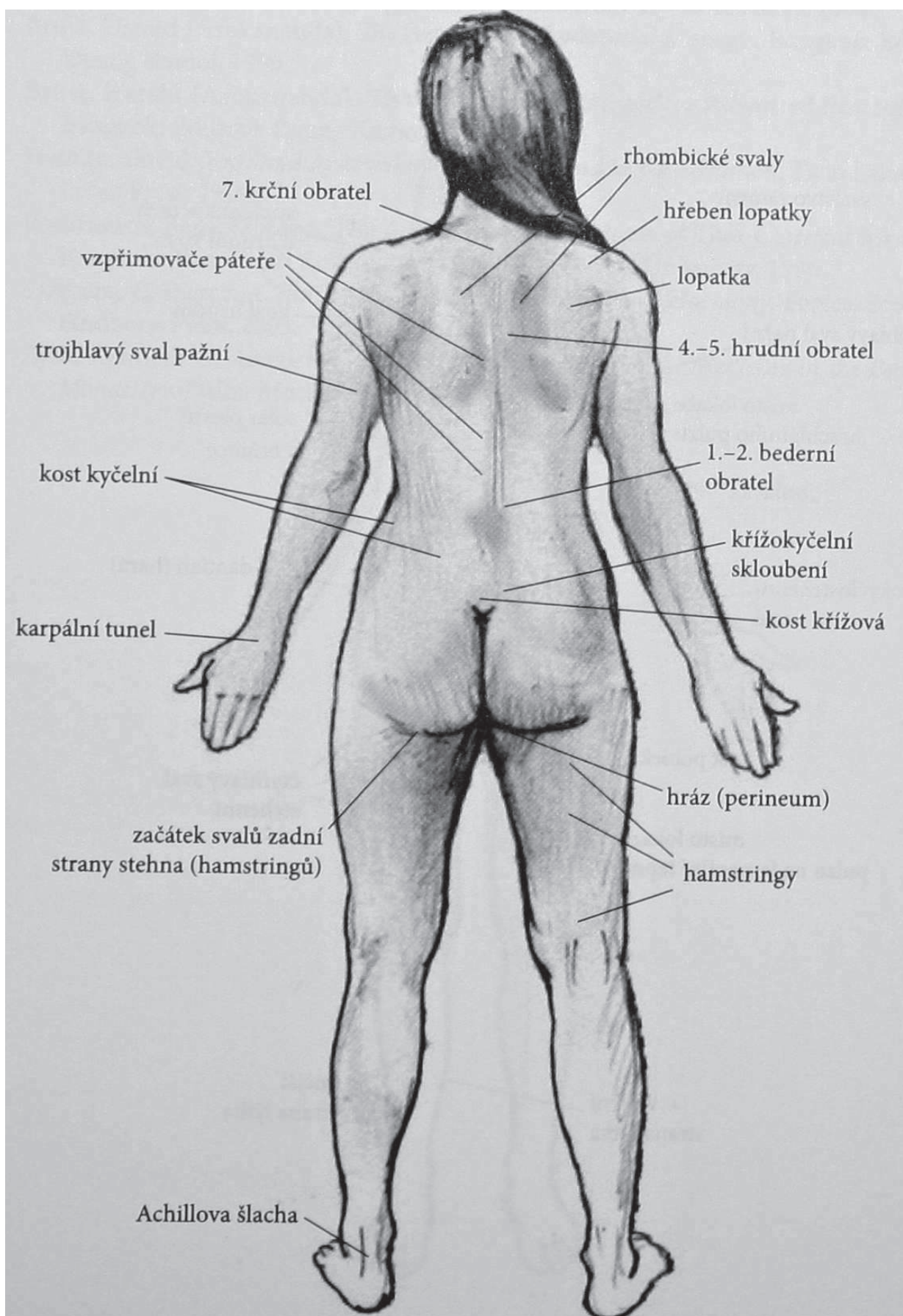
Ratarasarn, Somchintana. *The Principles and Concepts of Thai Classical Medicine*.

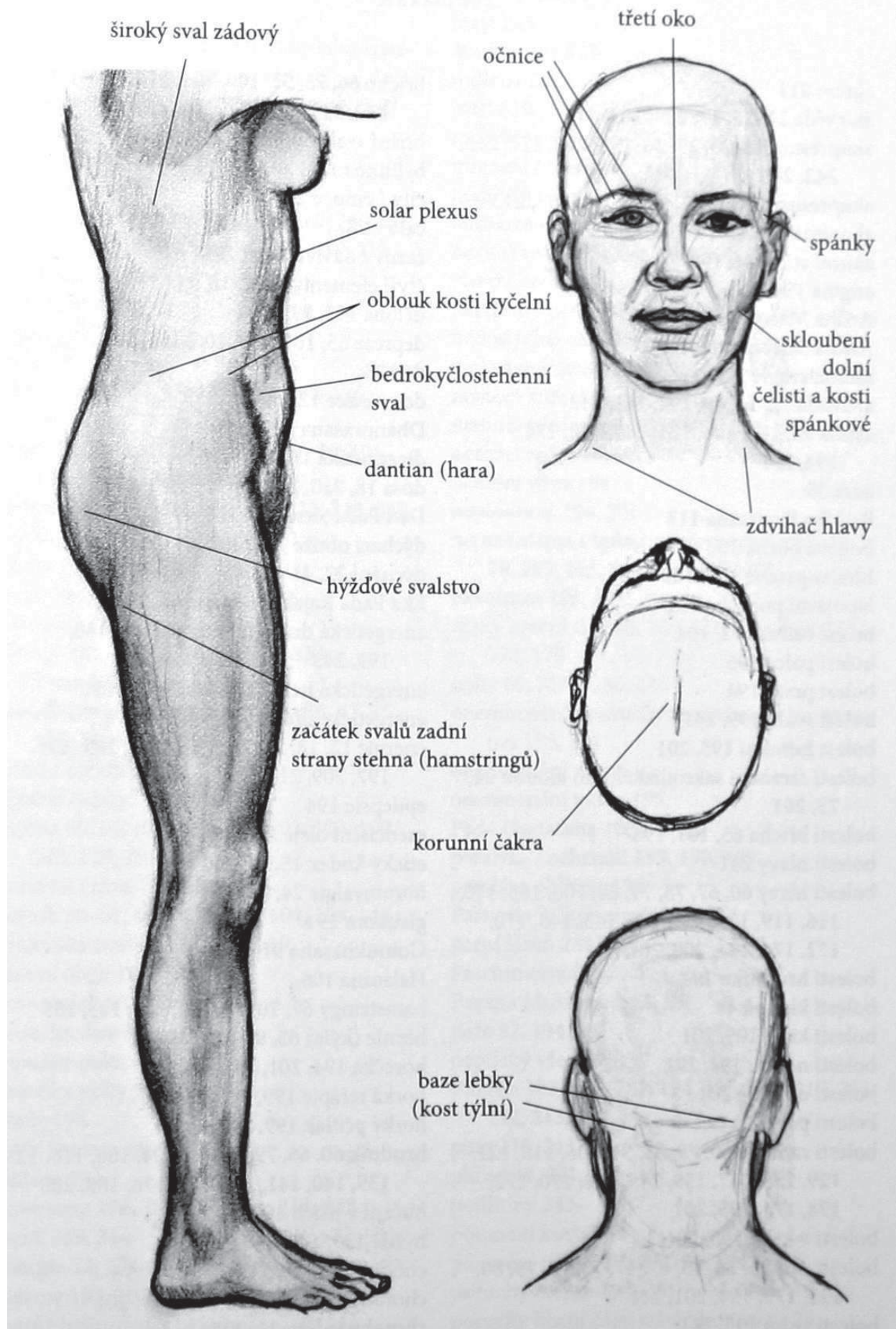
Bangkok: Thai Khadi Research Institute, Thammasat University, 1986. Salguero, C. Pierce. *A Thai Herbal: Recipes for Health and Harmony*. Forres, Scotland:

Findhorn Press, 2003. Zysk, Kenneth G. *Asceticism and Healing in Ancient India: Medicine in the Buddhist Monastery*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1998.

Anatomické termíny užívané v knize







Rejstřík

- agrese 211
- ájurvéda 11-15,17,200,209,210
- akupresura 18,23,27,30,198,200,212,213, 242, 243
- akupresurní body 12,14,28,32,185,213
- akupunktura 197,200
- akutní stavy 44,198
- angína 194
- Ardha Matsyendrasana 121
- Ardha Salabhasana 143
- aromaterapie 22, 243
- artritida 12,24,49,194,241,242
- astma 75,103,106,121,139,172,174,
194,201
- aura 35
- Baddha Konasana 113
- Bellova obrna 194
- Bhujangasana 139,140
- bipolární porucha 194
- bolest čelisti 192,194
- bolest palce 195
- bolest prstů 194
- bolest svalů 199,241
- bolest žaludku 195,201
- bolesti /zranění sakroiliakálního kloubu 24,
73,201 bolesti břicha 65,101,194
- bolesti hlavy 241
- bolesti hlavy 60,67, 78,79,80,100,106,110,
116,119,129,139,140,143,145,170, 172,174,194,200,201
- bolesti hrudníku 194
- bolesti kloubů 43
- bolesti krku 195,201
- bolesti nohou 194,201
- bolesti obličeje 201
- bolesti paty 201

bolesti ramene 60,79,85,91,106,116,121,
129,136,137,139,145,158,170,172, 174,176,195,201
bolesti v krku 195,201
bolesti zad 23-24,43,67,17,73,78,79,80, 121,172,194,201,241
bolesti zubů 195,201
brachiální plexus (pleteň) / brachiální pulz 88
bronchitida 194 břicho 66,75,93,100,104,116,119,129,
139,140,145,170,176,190
břišní svaly 60,71 bylinné masti 243
city / emoce 25,210 čakry 28,191
černý / dávivý kašel 195
čtyři elementy 209,210,211
děloha 193,195
deprese 65,101,103,106,110,172,174,194 děti 23
detoxikace 12,243
Dhanurasana 129,143
diagnostika 14,209-210
dóša 18,210,211
Dwi Pada Sirsasana 109
dýchací obtíže 194,201
dýchání 22,41-42,46
Eka Pada Rajakapotasana 66,104
energetická dráha (zlomení) 184-185, 199,243
energetická nerovnováha 25,26,184
energetické dráhy (viz sém)
energie 12,18,25,26,35,43,46,185,191,
197,209,210,240 epilepsie 194
esenciální oleje 243,244
etický kodex 15,16,250
fibromyalgie 24,244
glaukom 194
Gomukhasana 91,137
Halasana 106
hamstringy 67,70,78,102,103,143,155
hernie (kýla) 65,97,101,194
horečka 194,201,241

horká terapie 199,210,240
horký přítlak 199,240
hrudník 60,66,79, 80,91,104,106,116,129,
139,140,141,170,172,176,188,200
hučení v uších 195
hýždě 139,140,143
chodidla 47-48,71,123,145,194
choroby / potíže prsů 192,194,201
 choroby ledvin 24,201
choroby trávicího traktu 24,194,201
chronické stavy 24,241,242
chřipka 241
Ida nádí 183
infekce / poruchy / nemoci dýchacího systému 24,195,201
infekce močového ústrojí (močových cest) 195
infekce ústní dutiny 195
inkontinence 194
ischias 67,71,78,79,113,121,139,140,201
Itha 183,186,188,194,195,200,210,211,
212,213,214
 Janu Sirsasana 103
 Jap sén 197
 játra 194,201
jižní linie 15,42,45,134,183,195-196, 241,252
jóga 11-12,14,15,23,26-28,41,46,101,
184,211-213,242
Kalatharee 184,188,194,194,211,213,219
kapha210,211
Kar na Pidasana 106
kašel 194,201
katarakta 194
Kitcha 193,194,195,211,213,238
 Kitchana 193
klasická masážní sestava 27,35-36,43,45,
185,210
klenba chodidla 60 „kočičí tlapky“ 29
kolena 60,66,67,75,78,79,103,104,109,

113,129,194,201
korunní čakra 146,151
kotník 50-51,60,75,79,91,104,128,145
královská tradice 13-14,16,19
krevní oběh 12,21,28, 34
krevní tlak 60,194
kroužky dlaněmi 29,35
kroužky palci 35
kroužky prsty 31,35
křeče 194
kyčle (bolest, zánět) 201
laktace 194
Lawusang 192,194,195,211,213,233
lázně 199,244
letargie 25,194,211
marmy 183,200
masáž bylinnými obklady 23,240-243
masáž horkými bylinnými obklady 24,198, 240-243
masáž chodidly 177
mast 243
Matsyasana 119
mdloba 201
metta 19,20,24,25,46,152
mobilizace kloubů 23,28
mrazení / třes 194
nádí 183
nachlazení 194,242,243
Nantakawat 193,194,195,211,213
Natarajasana 145
natažení / přetížení svalů 41,198,243
nedoslýchavost 109,110,145,174,176,194
nedostatek sexuální energie 195,201
nemoci kůže 241
nemoci předstojné žlázy 174,193,195
nemoci srdce 58,97,79
nemoci střev 194

neplodnost 194,201
nepravidelná / bolestivá menstruace 67,72,
78,103,113,114,121,172,201
nevolnost 195,201
nízký krevní tlak 80,109,116,129,144,145, 170,176
nohy 60,71,79,80,145
onemocnění / poruchy reprodukčního systému 195,201
onemocnění dásní
onemocnění varlat 195
Pada Hastasana 108
paralýza / ochrnutí 195,198,199
paralýza obličeje 194
Parivrtta Trikonasana 80
parní lázeň 244
Paschimottanasana 114
Pavana Muktasana 65,91
paže 82,194
peptický vřed 195
Pingala 183,186,188,194,195,200,210,211,
212,213,214
pitta 210,211
plíce 194,201,243
podlitiny 243
poranění kostí 198
poranění páteře 73,80,106,121
poruchy erekce 194,201
poruchy horní části trávicího traktu 24
poruchy spánku 25,106,119,172,174,
194,201
poruchy zraku 195
potíže dolní částí trávicího traktu 24
průjem 67, 78,79,80,103,106,121,174,194
překyselení žaludku 194
psychologické poruchy 188,195,201,210, 211
revmatická karditida 195
Sahatsarangsi 192,194,195,211,213,225

Salabhasana 176
Salamba Sarvangasana 174
Savasana 46
segmenty sěn drah na hlavě a krku 36 s
segmenty sěn drah na nohou 37
segmenty sěn drah na pažích 39
segmenty sěn drah na zádech 40
Setu Bandha Sarvangasana 172
severní linie 15,42,183-184
sexuální poruchy 195
Shava Udarakarshasana 73
schizofrenie 195
Sikhinee 193
Sirshapada Bhumi Sparshasana 100
slabost 195,199
stres 23,103,106,114,172,174,201,211,
241,243 studená terapie 198,199,210
studené obklady 243
Sukūm and 193
Sumana 183,191,194,195,211, 213,229
Supta Padangushtasana 67,79
Supta Virasana 75
Sushumna nádí 183,191
Škytavka 201
šok 195
Tawaree 190,194,195,211,213,225
těhotenství 23,65,97,106,129,139,140,
143, 154, 174, 176
tělesná mechanika 28,43
terapeutická masáž 36,44
terapeutické masážní sestavy 24,210, 212, 213
thajské sekání 34
tlak / rolování předloktím 32, 35
tlak dlaněmi 29,35
tlak chodidly 33,35,177,179,180,198
tlak koleny 33,35,177,198-199

tlak loktem 32,35,198-199 tlak palci 30,35
tlak prsty 31, 35
tlak s dlaněmi v pozici motýla 29
tlusté střevo 96,99,194
TMJ 150, 192,195
tok energie 25,35,183,243
trávení 65,75,101,103,119,121,172,242
trávicí potíže 194,201
Tygří mast* 22,243,244
ucpaný nos / rýma 195
Ulanga 192,194, 195,211,213,233
únava 12,174,194,201,211
Upavistha Konasana 115
Urdhva Dhanurasana 170
urogenitální infekce 195
Ustrasana 116
Utthita Trikonasana 79
úzkostné stavy (úzkost) 23,103,106,110,
114, 172, 194,211,241
vaginální infekce 195
vata 211
věk (doba) 22
venkovská tradice 13,15,17
Virabhadrasana II 71
Vrksasana 60
vředy 97,195
vyčerpání 25
vylučování 65,101
vysoký krevní tlak 58,67,71, 75,78,97,106, 109-
110,116,119,129,143, 145,170,201
Wat Po 14,15,17,195,241,252
zablokovaná energie / blokace energetické dráhy 184-
185,199,200
zácpa 194,201
záda 65, 73,79,80,100,101,106,115,116, 119,121,129, 139, 140,
143, 145,169, 172,174,176

záda 71,100,104,106,116,119,123,129, 139,140,143,
145,170,174,175
zánět slepého střeva 194,201
záněty nosních dutin 106,172,174,195
zastavení krevního oběhu 58,59,88,95,199
závrat' 194,201
závratě 195
zranění 12,198,214,241
ztuhlost 24,199,241
zvracení 195,201
žloutenka 194
žlučník 194