



WELLNESS 28. 10. 2015

## Thajská masáž - relaxace, protažení celého těla i zbavení bolesti

**Thajská masáž se od tradičních masáží poněkud liší. Je to sice způsob relaxace a uvolnění svalstva, avšak mnohdy může být i mírně bolestivá. Záleží...**

Pod pojmem relaxace si spousta lidí představí návštěvu wellness centra a masáž. Ať už jde o masáž lávovými kameny, lymfatickou masáž pro zlepšení funkce lymfatického systému nebo netradiční čokoládovou či medovou masáž, jedna věc je jistá - z wellness centra budete odcházet uvolnění a s dobrou náladou. A pokud zvolíte thajskou masáž, můžete se zbavit i bolesti, která vás již delší dobu trápí.

### Kdy thajská masáž bolí?

**Thajská masáž** se od tradičních masáží poněkud liší. Je to sice způsob relaxace a uvolnění svalstva, avšak mnohdy může být i mírně bolestivá. Záleží na intenzitě, ztuhlosti svalů a stylu masérky či maséra. Bolest asi není to pravé, co byste si pod pojmem relaxace a wellness představili, nicméně po bolesti přijde příjemné uvolnění, budete se cítit jako znovuzrození, a tento skvělý pocit vám vydrží ještě dlouho po odchodu z wellness centra.

Pokud vás bude thajská masáž bolet, znamená to, že v těle není něco v pořádku, ať už je to blok v určité části těla nebo natažený sval. V tomto případě napravování ucítíte - to je však **dobré znamení toho, že se sval uvolňuje**. Pokud však jdete na masáž jen proto, že si chcete dopřát chvilku relaxace a žádné potíže nemáte, thajská masáž vás pravděpodobně bolet nebude. Existuje však více

druhů thajských masáží, které se provedením i silou uvolňování liší.

Aby měla thajská masáž maximální účinek, nestyďte se s masérkou či masérem zkontrolovat vaše zdravotní problémy. Jsou to profesionálové a přesně vědí, jak vám od bolesti pomoci.

Thajská masáž existuje ve třech typech. První probíhá na podložce na zemi a v oblečení, kde se za pomoci masérky či maséra protahujete. Druhá varianta je olejová masáž těla a třetí typ thajské masáže je zaměřen na nohy. **Nejoblíbenější thajská masáž** je však první varianta, jelikož jde o nejúčinnější způsob, jak se zbavit bolesti a zároveň protáhnout celé tělo.

## Čím se thajská masáž liší od jiných typů masáží?

Hlavním rozdílem mezi thajskou masáží a masáží v evropském stylu je její účinek. Zatímco evropská masáž působí na konkrétní svaly nebo svalovou skupinu, thajská masáž působí na více svalů najednou, a zároveň protahuje celé tělo.

Důležitým bodem thajské masáže je **práce s reflexními a akupresními body**, které jsou propojeny s jednotlivými orgány. Při stačování těchto bodů je ovlivňováno proudění energie v těle.

Thajská masáž tedy zdaleka není pouhým způsobem relaxace - kromě uvolnění může **pozitivně ovlivňovat celkový zdravotní stav**.



## Poprvé na thajskou masáž - co vás ve wellness centru či masážním salonu čeká?

Mnoho lidí očekává, že thajskou masáž provádějí pouze Thajky. Tak to ale zdaleka být nemusí. Ve wellness či masážních centrech působí i celá řada velmi zkušených masérů a masérek, kteří sice v Thajsku nikdy nebyli, ale masáž zvládají perfektně.

Thajská masáž, se kterou se setkáte ve wellness a masážních salonech u nás, se od **tradiční thajské masáže** více či méně liší. Thajci jsou totiž oproti Evropanům mnohem ohebnější, což je dáno mimo jiné i teplým podnebím, a na protahování a masáže jsou zvyklí od malička, proto mají práh bolesti jinde než my. Pokud by měla být thajská masáž opravdu přesně taková, jako běžně v Thajsku, pravděpodobně by to pro vás nebyl žádný relax, ale bolestivé utrpení.

Thajská masáž, se kterou se setkáte při návštěvě wellness center po celé České republice však není nic, čeho byste se museli obávat - jak již bylo řečeno dříve, pokud během masáže ucítíte mírnější bolest, znamená to jen napravování určitých potíží, které po masáži odezní.

Tradiční thajská masáž se provádí ve volnějším oblečení, což je velké plus pro stydlivé osoby a ty, pro které by mohly být doteky cizích lidí na úplně holém těle spíše nepříjemnou představou než způsob relaxace.

## Jak thajská masáž probíhá?

Po příchodu do wellness centra vám nejprve masérka omyje a osuší nohy. Dostanete zapůjčené oblečení, lehnete si na zem na připravenou podložku, a za pomoci masérky budete protahovat celé tělo, čímž se postupně **uvolníte a zbavíte bolesti**.

Thajská masáž trvá v průměru 60 - 120 minut, což je oproti jiným typům masáží dlouhá doba. Je to zejména proto, že thajská masáž není zaměřena jen na určité svaly či svalové skupiny, ale na protažení celého těla, což pochopitelně vyžaduje svůj čas.

## **A kolik peněz si připravit?**

Je potřeba počítat s tím, že masáže nejsou levná záležitost, a thajská masáž není žádnou výjimkou. Navíc trvá zpravidla déle, než jiné masáže, což se na ceně pochopitelně projeví. Záleží na tom, jak vyhlášené wellness centrum či masážní studio navštívíte, a cenu ovlivňuje také lokalita. Za méně než 700 Kč však hodinovou masáž neseženete, a ani ceny okolo 1000 Kč nejsou žádnou výjimkou.