



Release & Relax
Motion



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η ολική, μερική ή περιληπτική αναπαραγωγή και μετέδοση έστω και μιας σελίδας του παρόντος βιβλίου κατά παράφραση ή διασκευή με οποιοδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό κ.λ.π. - Νόμος 2121/93, άρθρο 51).

Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για δημόσιες υπηρεσίες, βιβλιοθήκες, οργανισμούς κ.λ.π. (άρθρο 18).

Οι παραβάτες διώκονται (άρθρο 13) και τους επιβάλλονται κατάσχεση, αστικές και ποινικές κυρώσεις σύμφωνα με το νόμο (άρθρα 64-66).

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν αποκλειστικά και μόνο σε ηλεκτρονική μορφή μέσω των εκπαιδευτικών σεμιναρίων Release and Relax Motion.

Release and Relax Motion
Υψηλές Εκπαιδεύσεις Σπ.α.
www.rrmotion.gr
e-mail: info@rrmotion.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Η φιλοσοφία του Thai Massage
2. Οι τέσσερις αρχές του Thai Massage
3. Ενέργεια - Μεσημβρινοί
4. Η προέλευση και οι επιρροές του Thai Massage
5. Ομοιότητες και διαφορές με τη Δυτική Φιλοσοφία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΑΙ MASSAGE ΣΤΟ ΣΩΜΑ

1. Ενδείξεις & αντενδείξεις του Thai Massage

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΑΙ MASSAGE

1. Ο χώρος και το περιβάλλον του Thai Massage
2. Tips για το ιδανικό Thai Massage
3. Γενικές οδηγίες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΘΑΙ MASSAGE & SPA

1. Ιστορικό - αξιολόγηση
2. Γιατί ο Spa Therapist να εκτελεί το Thai Massage

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΟΥ ΘΑΙ MASSAGE

1. Εφαρμογή στα κάτω άκρα (ύπτια)
2. Εφαρμογή στα άνω άκρα (ύπτια)
3. Εφαρμογή στην κοιλιά (ύπτια)
4. Εφαρμογή στο στήθος (ύπτια)
5. Εφαρμογή στον αυχένα (ύπτια)
6. Εφαρμογή στο πρόσωπο (ύπτια)
7. Εφαρμογή στα πέλματα (πρηνή)
8. Εφαρμογή στην πλάτη (πρηνή)
9. Stretching

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Πόδια

- Προσαρμόστε τις λαβές και τις θέσεις του σώματος, ώστε να αποφύγετε τη χρήση των ποδιών σας κοντά στο πρόσωπο ή το κεφάλι του πελάτη
- Πάρτε πάντα το χρόνο για να μετακινήσετε προσεκτικά και με σεβασμό τον πελάτη σε μια νέα θέση με τα χέρια σας και όχι με τα πόδια

- Καθαρίστε τα χέρια και τα πόδια σας πριν τη θεραπεία. Αυτό είναι τόσο υγιεινό όσο και μια χειρονομία σεβασμού για τον πελάτη σας

Καθαρισμός

Προσέχοντας το περιβάλλον στο χώρο θεραπείας και λαμβάνοντας υπόψη τη φυσική, ψυχική και ενεργειακή ισορροπία των πελατών σας θα έχετε προσφέρει την καλύτερη ποιότητα υπηρεσίας σε αυτούς και θα έχετε γεμίσει κι εσείς με ένα βαθύ αίσθημα ικανοποίησης.

3. Γενικές οδηγίες

Μετά την εφαρμογή ενός Thai Massage ενδέχεται να παρουσιαστεί στον πελάτη σας ή και σε εσάς μια ενεργειακή ανισορροπία. Αυτό μπορεί να αφηλείται σε διάφορους παράγοντες:

ΠΕΛΑΤΗΣ
• Λανθασμένη εφαρμογή των χειρισμών, ή δεν εφαρμόστηκαν με τον ίδιο τρόπο και στις δύο πλευρές του σώματος
• Μη εφαρμογή των τεσσάρων (4) αρχών του Thai Massage
• Συναισθηματική απελευθέρωση που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια της θεραπείας και έτσι μπορεί να αποτελεί θετική εξέλιξη. Πολλοί άνθρωποι, μάλιστα, ανταποκρίνονται αρκετά δραματικά (δάκρυα, κλάμα)
ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
• Ακατάλληλη μηχανική και εργονομία του σώματος, κάτι το οποίο σας επηρεάζει άμεσα και σας προκαλεί κακή διάθεση και μειωμένη απόδοση
• Υποσυνείδητες ενεργειακές διεργασίες, όταν εσωτερικεύετε το βάρος των συναισθημάτων και των προβλημάτων των πελατών σας, παίρνοντας αυτές τις ενέργειες μέσα σας.

Ο Θεραπευτής πρέπει να μάθει να βοηθά τους πελάτες να αποβάλλουν τη δική τους αρνητική ενέργεια χωρίς να παίρνει μέσα του και πρέπει πάντα να οραματίζεται τον εαυτό του να μεταδίδει καλή ενέργεια και να διαλύει την αρνητικότητα κατά τη διάρκεια του Thai Massage.

Μερικές φορές εκείνος που χρειάζεται περισσότερο φροντίδα είναι αυτός που την προσφέρει συνεχώς. Γιαυτό δεν πρέπει ποτέ να παραμελείτε τον εαυτό σας, αλλά να φροντίζετε τακτικά να σας κάνουν μασάζ και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να εκτελείτε το Thai Massage αν δε νιώθετε ενεργειακά έτοιμοι και πλήρεις, με καλή διάθεση. Θα πρέπει να κάνετε ντους ή και σάουνα, να τρώτε, να πίνετε νερό, να κάνετε διατάσεις, να κάνετε κάποια αυτο-μασάζ ή yoga ή τουλάχιστον να κάνετε ένα διάλειμμα από το χώρο θεραπείας για τουλάχιστον 30 λεπτά, για να επαναφορτίσετε την ενέργεια σας πριν ξεκινήσετε την επόμενη θεραπεία.

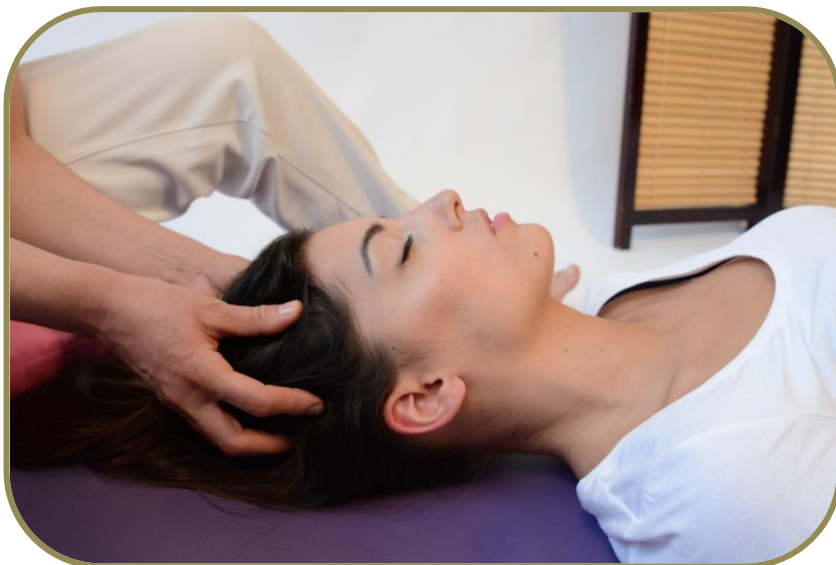
Επίσης, μια πνευματική πρακτική μπορεί να σας δώσει πολύτιμα εργαλεία για την φροντίδα του εαυτού σας. Μια καθημερινή εφαρμογή διαλογισμού, tai chi, qi gong, γιόγκα ή luesii dat (πρακτική της Ταϊλάνδης) μπορεί να σας κρατήσει ενεργούς και ισορροπημένους, για τα μασάζ της ημέρας και να βοηθήσει να διορθώσει τυχόν ανισορροπίες που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της καθημερινής εργασίας.

Ο πελάτης θα αισθανθεί τη ροή ενέργειας να εξισορροπείται πάνω του και για να το διατηρήσει ακέραιο αυτό θα πρέπει να μην κάνει ντους και να μη φάει τίποτα για 2 ώρες μετά τη θεραπεία, ώστε να μην παρεμποδίσει αυτή την ενεργειακή ροή. Επίσης, αν έχει προβλεφθεί να υπάρχει ένας χώρος ανάπαυσης για τον πελάτη, θα πρέπει να μείνει εκεί ακολουθώντας τη φυσική δραστηριότητα του οργανισμού του, σαν επακόλουθο της θεραπείας, όπως π.χ να κοιμηθεί και να μη σηκωθεί απότομα αν δεν είναι έτοιμος.

82. Κάνουμε μεγάλους δεξιόστροφους κύκλους με τις άκρες των δακτύλων στη συμβολή της άνω και κάτω γνάθου.



83. Κάνουμε μάλαξη με τις άκρες των δακτύλων στο τριχωτό της κεφαλής.



84. Καθαρίζουμε την ενέργεια τραβώντας ελαφρά τα μαλλιά και κατόπιν ακουμπάμε τις παλάμες πάνω στα μάτια.



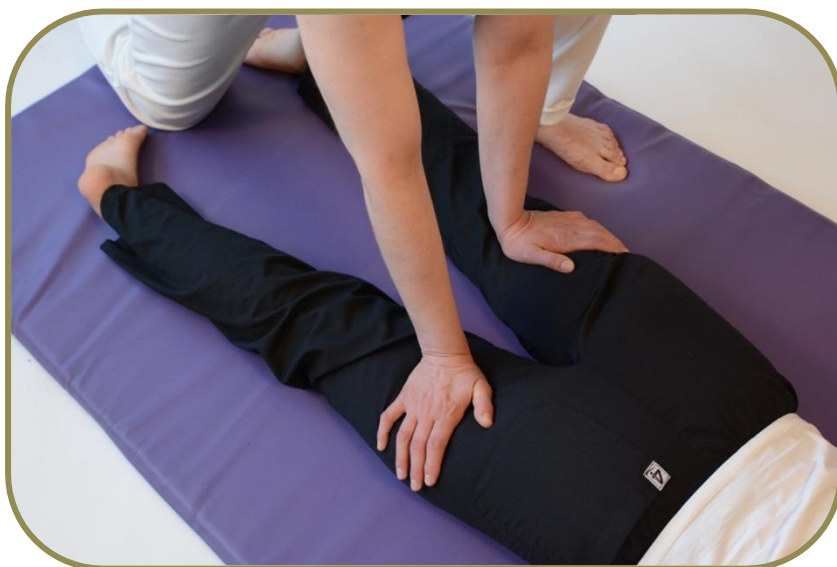
7. Εφαρμογή στα πέλματα (πρηνή)

85. Ανεβαίνουμε στα πέλματα του δέκτη με τις φτέρνες πιέζοντας ελαφρά " με το πάτημα της γάτας" μεταφέροντας το βάρος μου δεξιά - αριστερά απο τη καμάρα προς τα δάχτυλα και αντίθετα.



86. Γονατίζουμε 90 μοίρες και τοποθετώ το άλλο μου πόδι σε ορθή γωνία. Κάνω ralking στις γάμπες με φορά απο τους αστραγάλους προς τα γόνατα με πίεση προς τα έξω. Επαναλαμβάνω 3 φορές.

87. Επαναλαμβάνουμε την ίδια κίνηση στους μηρούς αυτή τη φορά η πίεση είναι κάθετη και η κατεύθυνση από τα γόνατα προς τους γλουτούς.



88. Επαναλαμβάνω τη κίνηση raitming σε όλο το πόδι από αστράγαλο προς τον μηρό (ανοδική κίνηση) αποφεύγοντας την ιγνυακή περιοχή. Κλείνω τα πόδια και σπρώχνω τις φτέρνες στους γλουτούς.

9. Stretching

98. Σηκώνω κάθετα τα γόνατα του δέκτη και κάθομαι ευγενικά πάνω στις πατούσες του. Ακουμπώ τις παλάμες του στα γόνατα μου, τοποθετώ τα χέρια μου στους ώμους του και με ταυτόχρονη εκπνοή ανασηκώνω τους ώμους.



99. Αφήνω το σώμα του δέκτη σε ήρεμη κατάσταση, κατεβάζω τα πόδια του στο στρώμα και ακουμπώ τα γόνατα μου στους γλουτούς του. Τα πέλματα μου βρίσκονται ανάμεσα στα πόδια του, πιανόμαστε καρ'πο με καρπό και με ταυτόχρονη εκπνοή τραβάμε προς τα πίσω.



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 2003 Massage therapy consumer survey fact sheet, 2003. American Massage Therapy Association. Avraham, B., 2001. Thai Massage. Astrolog Publishing House, Israel.
- Banpasirichote, C., 1989. The indigenization of development process in Thailand: a case study of the Traditional Medical Revivalist Movement (Thai Massage). Unpublished Dissertation, Waterloo, Ontario.
- Cawley, N., 1997. A critique of the methodology of research studies evaluating massage. *European Journal of Cancer Care* 6, 23–61.
- Eisenberg, D., Kessler, R., Foster, C., Norlock, F., Calkins, D., Delbanco, T., 1993. Unconventional medicine in the United States. Prevalence, costs, and patterns of use. *New England Journal of Medicine* 328 (4), 246–252. ARTICLE IN PRESS 274 V.S.
- Cowen et al. Eisenberg, D., Davis, R., Ettner, S., Appel, S., Wilkey, S., Van Rompay, M., et al., 1998. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–1997: results of a follow-up national survey. *Journal of the American Medical Association* 280 (18), 1569–1575.
- Field, T., 1998. Massage therapy effects. *American Psychologist* 53 (12), 1270–1281.
- Field, T., 2002. Massage therapy. *Medical Clinics of North America* 86 (1), 163–171.
- Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C., Schanberg, S., 1992. Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31 (1), 125–131.
- Field, T., Quintino, O., Hentleff, T., Wells-Keife, L., DelvecchioFeinberg, G., 1997. Job stress reduction therapies. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 3 (4), 54–56.
- Fritz, S., 1995. *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage*. Mosby-Year Books, Inc., St. Louis, MO.
- Goats, G., 1994. Massage—the scientific basis of an ancient art: Part 2. Physiological and therapeutic effects. *British Journal of Sports Medicine* 18 (3), 153–156.
- Gold, R., 2003. *Thai Massage: A Traditional Medical Technique*. Churchill Livingstone, London.
- Goldstone, L.A., 2000. Massage as an orthodox medical treatment past and future. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* 6, 169–175.
- Hemmings, B.J., 2001. Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature. *Physical Therapy in Sport* 2, 165–170.
- Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., Theakston, H., 2001. Multiple sclerosis patients benefit from massage therapy. *International Journal of Neuroscience* 106 (3–4), 131–145.
- Holey, E., Cook, E., 2003. *Evidenced-based Therapeutic Massage: A Practical Guide for Therapists*, second ed. Elsevier Science Limited, Philadelphia, PA.
- Jahnke, R., 1985. The body therapies. *Journal of Holistic Nursing* 3 (1), 7–14.
- Juhan, D., 1987. *Job's Body: A Handbook for Bodywork*. Station Hill Press, Barrytown, NY.
- Lambert, A., Setthakorn, C., 1992. Nuad Bo-Rarn: the traditional massage of Thailand. Unpublished manuscript.
- Manheim, C.J., 1994. *The Myofascial Release Manual*, second ed. SLACK Incorporated, Thorofare, NJ.
- McNair, D., Lorr, M., Droppleman, L., 1971. *POMS—Profile of Mood States*. MHS, Toronto.
- Mercati, M., 1998. *Thai Massage Manual*. Sterling Publishing Co., Inc., New York.
- Moyer, C.A., Rounds, J., Hannum, J.W., 2004. A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin* 130 (1), 3–18.
- Ohashi, W., 1996. *The Ohashi Bodywork Book: Beyond Shiatsu with the Ohashiatsu Method*. Kodansha America, Inc., New York.
- Okvat, H.A., Oz, M.C., Ting, W., Namerow, P.B.,



Release & Relax
Motion

Thai Massage