

A black and white photograph of a woman lying down, receiving a Thai massage. Her eyes are closed, and her head is tilted back. A large, teal-colored circle is superimposed over the image, framing the text. The background is a soft, out-of-focus light color.

MARIA
MERCATI

MANUÁL
THAJSKÝCH
MASÁŽÍ

Orientální léčbou
k ohebnosti, relaxaci
a energetické rovnováze

MANUÁL
**THAJSKÝCH
MASÁŽÍ**



MARIA MERCATI
FOTOGRAFIE SUE ATKINSON

MANUÁL
**THAJSKÝCH
MASÁŽÍ**

Orientální léčbou k ohebnosti,
relaxaci a energetické rovnováze

Mé milující rodině: Trevorovi, Gisele, Gině, Grahamovi a Danelle.

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Názvosloví pro české vydání je převzato z knihy *Akupunktura v teorii a praxi* (Poznání, 2012) MUDr. Radomíra Růžičky, CSc., předního českého odborníka a lektora v oblasti tradiční čínské medicíny.

UPOZORNĚNÍ

Tato kniha není určena k diagnostice a léčbě závažných zdravotních problémů; máte-li jakékoliv pochybnosti o kterémkoliv aspektu zdravotního stavu daného člověka, obraťte se, prosím, na lékaře. Buďte si vědomi, že thajské masáže se nedoporučují provádět u těhotných žen. Autorka ani vydavatel neodpovídají za poškození, ke kterému by mohlo dojít použitím informací z této knihy.

Původně vyšlo jako *The Thai Massage Manual: Oriental Therapy for Flexibility, Relaxation and Energy Balance*
© Eddison Books Limited, Anglie, Londýn, 2017

Text © Marcia Mercati 1998, 2017

Fotografie © Sue Atkinson 1998, 2017

Ilustrace © Joanna Cameron 1998, 2017

Fotografie na obálce: India Picture/Shutterstockphoto.Inc

Fotografie uvnitř knihy: Thinkstock 2 PaaTon; 6 Beboy_Ltd; 8 SuratWin; 20 Ryan McVay; 44 Jacek Chabraszewski; 64 George Doyle; 96 George Doyle; 100 Polka Dot Images; 108 George Doyle; 122 George Doyle; 136 Ryan McVay; 148–149 Ryan McVay; 154–155 Stockbyte. Shutterstockphoto.Inc 11 Constantin Stanciu; 54 Piotr Marcinski. iStockphoto 86-87 Nadya Lukic. Všechny ostatní fotografie Sue Atkinson.

Překlad © Hana Hanosková, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-173-4

OBSAH

POZNÁMKA AUTORKY 7

ÚVOD 9

1

SVALY 18

Nejdůležitější akupresurní body 38

2

TECHNIKA THAJSKÉ MASÁŽE 42

3

PROGRAMOVÝ RÁMEC THAJSKÉ PRÁCE S TĚLEM 52

Lekce 1: Chodidla 54

Lekce 2: Chodidla & nohy 64

Lekce 3: Obě nohy & záda 86

Lekce 4: Hrudník & břicho 96

Lekce 5: Paže, ruce, šíje & obličej 100

Lekce 6: Poloha vleže na boku 108

Lekce 7: Poloha na břiše 122

Lekce 8: Poloha vsedě 136

4

LÉČBA NA MÍRU 146

Masážní postupy k úlevě při chronických bolestech 150

Program pro začátečníky 154

REJSTŘÍK 158

ZDROJE 160

PODĚKOVÁNÍ 160

LÉČIVÉ ÚČINKY THAJSKÉ PRÁCE S TĚLEM

Thajská práce s tělem vyniká v metodách tlaku a protahování. Na tomto místě je třeba podívat se na to, co se v našich svaích vlastně děje a jak jim působení tlaku a protažení dokáže pomáhat. Jedním z nejčastějších problémů je postupné zkracování svalu v klidovém stavu. Příčin tohoto stavu je celá řada. U lidí, kteří vykonávají těžkou manuální práci s opakujícími se pohyby, nebo u těch, kteří se věnují silovému tréninku v tělocvičně, může docházet ke zvýšení normálního svalového tonu. Je to dáno vyšším množstvím svalových vláken, která zůstávají v kontrakci, i když je sval v „relaxovaném“ stavu. Dalšími příčinami mohou být úraz, vadné držení těla, ale také emocionální stres.

Bezprostředním důsledkem svalového zkrácení jakéhokoliv původu je omezení hybnosti kloubu, ovládaného daným svalem. Je to proto, že rozdíl mezi délkou svalu v relaxovaném stavu a délkou svalu v kontrakci je menší, než by měl být. Právě tento rozdíl je určující pro pohybový rozsah příslušného svalu. Ztuhlost a omezená hybnost v kloubu jsou tedy důsledkem svalového zkrácení.

Dochází však i k dalším nepříznivým důsledkům. Je-li sval napjatý a zkrácený, jeho svalová vřeténka vysílají do mozku informaci o tom, že je sval v kontrakci. Mozek na to odpoví tím, že sníží motorickou stimulaci antagonistického svalu, který v důsledku toho ztrácí tonus, a pokud tato situace přetrvává delší dobu, postupně slábne. Brzy pak nedokáže vyrovnávat sílu svého antagonisty, který se tak bude zkracovat stále více, protože nebude podléhat dostatečnému tahu, nutnému k jeho protažení. Rychle tak dochází k nerovnováze, která někdy může vést k posturálním obtížím a chronickým bolestem.

To však ještě není všechno. Myofascie má mezi svými buňkami rozsáhlé oblasti, které obsahují vlákna, z nichž jsou některá elastická a jiná ne. Ta pevná a neelastická tkáň zpevňují. Se svalovým zkrácením se zkracuje a stahuje i myofascie. Postupně tak

ztrácí část své elasticity, protože není opakovaně protahována tak, aby se vracela k původní délce ve stavu relaxace. Neelastická vlákna postupně nahrazují ta elastická a tkáň se začne smršťovat. Pohyb v sousedních tkáních se stává méně hladkým a působí nepříjemné pocity, které vedou k abnormálnímu používání postižených částí. Spolu s tím, jak se nedostatečně protahovaná myofascie smršťuje, se také ztlušťuje a fibrotizuje, a tím znemožňuje normální svalové protažení při uvolnění, což rozsah pohybu a pohyblivost v kloubu dále omezuje. Tyto navzájem provázané účinky mají za následek bolest, ztuhlost, sníženou odolnost vůči úrazům kloubů a omezení sportovního výkonu.

ÚČINKY TLAKŮ A PROTAHOVÁNÍ

Hluboké tlaky prováděné při thajské práci s tělem mačkají svaly a protahují myofascii do stran. To napomáhá k tomu, aby se narušila struktura pevné vazivové tkáně, a stimuluje se tak produkce vláken elastických. Zvyšuje se průtok krve kapilárami myofascie a zlepšuje se proudění energie v liniích Sen. Tyto změny vedou k úlevě od bolesti a zpřístupňují tkáň účinkům následného protahování.

Delší dobu trvající protahování rozsáhlých oblastí, které je pro thajské manipulace charakteristické, se používá v mnoha různých směrech. Praktik neustále obměňuje úhel přístupu tím, že mění relativní polohu různých částí těla vůči sobě navzájem. Protahování, dokonce i těch abnormálně zkrácených svalů je dostane až za hranici jejich normální délky při uvolnění. Svalová vřeténka na to reagují zprávou vyslanou do mozku o tom, že sval je uvolněný; zastaví se tak inhibiční impulsy k antagonistickým svalům a ony znovu získají svůj normální tonus. Pravidelné protahování podle thajské metodiky obnovuje rovnováhu uvnitř svalů i mezi jejich funkčními skupinami a vede ke snížení bolesti, zvýšení pohyblivosti a zlepšení držení těla.

ZKRÁCENÉ SVALY

Zobrazený sval gastrocnemius může být následkem nošení vysokých podpatků tak zkrácený, že je bolestivé chodit naboso. Thajská masáž tyto obtíže snadno napraví.

1 Lýtkový sval (gastrocnemius)



UDRŽOVÁNÍ A ZLEPŠOVÁNÍ POHYBLIVOSTI

Celkový pohybový rozsah pohyblivých kloubů těla se začíná snižovat už po dvacátém roce věku, pokud tomu nečelíme pozitivními kroky spočívajícími v pravidelném provádění širokého spektra pohybů. Takový je například účinek jógy, kde však dosáhnout potřebné úrovně vyžaduje mnoho úsilí a disciplíny. Thajské masáže však nevyžadují nic víc, než svěřit své tělo do rukou zkušeného praktika. Po takovém sezení, které trvá dvě až dvě a půl hodiny, dostanou vaše svaly a klouby tak intenzivní tréninkovou dávku, jaké byste sami nikdy nedosáhli. Zlepšení své pohyblivosti navíc pocítíte okamžitě. Je to proto, že thajská práce s tělem protahuje svaly a manipuluje s klouby o něco více, než dokážete sami bez asistence.

LÉČBA OBTÍŽÍ

Přestože je tato metoda nevhodná pro lidi s vážnějšími zdravotními obtížemi a pro lidi s kloubními náhradami, ostatním se thajská práce s tělem zdá zcela zázračná v tom, jakým způsobem léčí obtíže, které jsou následkem tělesného a emocionálního stresu. Opakující se napětí, sportovní zranění a úrazy

z opotřebení, to jsou nejčastější důsledky stresu na tělesné úrovni. Varovné příznaky sahají od pocitů ztuhlosti, oslabení a bolesti až k závažným snížením výkonnosti. Ukazatelé emocionálního stresu jsou ještě mnohem komplexnější. Může jít o projevy emocionální, jakými jsou strach, úzkost a vztek, nebo poruchy v oblasti chování, jako například přejídání, nadměrná konzumace alkoholu a drog či kouření. Může se objevit i neschopnost uvolnit se, poruchy spánku a celková podrážděnost. Emocionální stres může vést k široké škále tělesných symptomů, jako jsou bolesti hlavy, zažívací obtíže, zácpa, bolesti zad a kožní problémy.

ZVÝŠENÍ SPORTOVNÍHO VÝKONU

Pružné tělo je jedním z klíčů ke kondici a výkonu. Dalším faktorem je muskulatura s dokonalou rovnováhou mezi antagonistickými svalovými skupinami, kdy každý jednotlivý sval dosahuje své normální uvolněné délky, pokud není v kontrakci. Toto je pravděpodobně kombinace, které i velice trénovaní sportovci dosáhnou málokdy; pokud se však do tréninkového režimu zařadí i thajská práce s tělem, pomůže to každému sportovci se k tomuto cíli přiblížit. Mohou se pak podrobit intenzivnějšímu tréninku, kde se však přitom výrazně redukuje riziko zranění a výsledkem je schopnost bezpečným způsobem udržet mnohem vyšší výkonnost.

LÉČBA SPORTOVNÍCH ÚRAZŮ

U většiny sportovních úrazů dochází k poškození svalových vláken, svalové fascie a šlach. Nejčastěji k nim vede přepětí svalů, které nejsou ve funkční rovnováze s ostatními svaly z jejich skupiny a se svými antagonisty. Zdravý normální sval má udivující schopnost opakované akce bez poškození. Při pravidelné údržbě thajskou prací s tělem dostávají svaly to, co potřebují. Pokud však i přesto dojde ke svalovému zranění, kontrolované protahování a manipulace urychlují uzdravení svalu a navrací mu normální funkci bez bolesti.

SVAL	OBLAST/ LEKCE	PŘIPOJENÍ (začátek „Z“ a úpon „Ú“)	FUNKCE SVALŮ	ZÁKLADNÍ THAJSKÉ MANIPULACE S PŮSOBENÍM NA TENTO SVAL
BICEPS	Paže lekce 5, 6, 7 a 8	Z: Lopatka (dvě hlavy) Ú: Vřetenní kost	Ohýbá ruku v lokti	Zvedání hlavy ke zkříženým kolenům (str. 95) Vytahování paží (str. 105) Protažení zad nohama (str. 144)
TRICEPS	Paže lekce 5, 6, 7 a 8	Z: Pažní kost (dvě hlavy), lopatka Ú: Loketní kost	Propíná ruku v lokti	Protažení paže v pozici trojúhelníku (na zádech a vleže na boku) (str. 103, 117) Páčení paže dozadu (str. 140) Páčení loktem (str. 140) Motýlí protažení ramen (str. 143)
EXTENZORY (NATAHOVAČE) ZÁPĚSTÍ A RUKY	Paže lekce 5, 6, 7 a 8	Z: Pažní kost, vřetenní kost, loketní kost Ú: Zápěstní kůstky, kosti ruky, kosti palce a prstů	Ohýbají ruku směrem dozadu v zápěstí, záprstních kloubech a prstech	Kroužení zápěstím (str. 105)

FLEXORY (OHYBAČE) ZÁPĚSTÍ A RUKY	Paže lekce 5, 6, 7 a 8	Z: Pažní kost, vřetenní kost, loketní kost Ú: Zápěstní kůstky, kosti ruky, kosti palce a prstů	Ohýbají ruku směrem dopředu v zápěstí, záprstních kloubech a prstech	Protažení paže v pozici trojúhelníku (na zádech a vleže na boku) (str. 103, 117) Tlak na ruku kolenem (str. 104) Kroužení zápěstím (str. 105)
--	--	---	--	---

1 Biceps

2 Flexory (ohybače)

3 Triceps

4 Extenzory (natahovače)

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ AKUPRESURNÍ BODY

ANATOMICKÉ UMÍSTĚNÍ		FUNKCE
BŘICHO		
PS12	Ve střední čáře, uprostřed mezi mečovitým výběžkem hrudní kosti a pupkem	• Posiluje žaludek a zlepšuje zažívání (str. 98)
PS4	Asi na šířku tří prstů nad středem stydké kosti	• Posiluje ledviny ke zlepšení vitality a plodnosti • Upravuje menstruaci
PS6	Na šířku dvou prstů pod pupkem	• Nabíjí tělo energií
Ž25	Přibližně na šířku tří prstů laterálně od středu pupku	• Zlepšuje střevní funkce • Pomáhá při bolestech břicha a nadýmání
HRUDNÍK		
P1	Pod bočním koncem klíční kosti, mezi prvním a druhým žebrem	• Posiluje plíce v prevenci nachlazení, ulevuje při kašli, bolestech v krku a astmatu
PS17	Ve střední čáře nad hrudní kostí v úrovni prsních bradavek	• Zlepšuje krevní oběh srdce • Ulevuje při překrvení hrudníku a navrácí pocit klidu
RUKA		
TS4	V masité oblasti tvaru V mezi palcem a ukazovákem Nesmí se používat v těhotenství	• Posiluje imunitní systém, působí na bolesti po celém těle. • Ulevuje při bolestech hlavy a zubů, při rýmě a ucpaném nose
OS6	Na šířku tří prstů od zápěstní rýhy ve střední čáře, mezi dvěma šlachami	• Přináší úlevu při nevolnosti a cestovní nevolnosti • Důležitý bod pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění
OS7	Uprostřed vnitřní zápěstní rýhy	• Ulevuje při syndromu karpálního tunelu a bušení srdce, uklidňuje
OS8	V místě, kde se dlaně dotýká pokrčený prostředník	• Navrací duchovní a emoční rovnováhu
S7	Vedle OS7 na malíkové straně	• Pomáhá s nespavostí způsobenou emočními faktory
P9	Vedle OS7 na palcové straně	• Posiluje energii plic a předchází nachlazení
P10	Uprostřed masitého polštářku u základny palce	• Ulevuje při artróze kloubu palce • Přináší úlevu při otoku a bolestech v krku
LOKET		
S3	Na vnitřní straně loketní rýhy	• Přináší úlevu při golfovém lokti a prospívá srdeční funkci
TS11	Na vnějším konci loketní rýhy	• Přináší úlevu při tenisovém lokti a snižuje zvýšený krevní tlak
TO10	Na šířku dvou prstů v jamce nad základnou pažní kosti	• Léčí bolest lokte a tricepsu
RAMENO/PAŽE		
TS15	Na přední straně deltového svalu na šířku asi dvou prstů pod přední částí akromiálního výběžku	• Zvyšuje přítok energie k rameni, zlepšuje tak jeho hybnost a zmírňuje bolest
TO14	Na zadní straně deltového svalu asi na šířku dvou prstů pod akromiálním výběžkem	
Te9	Na šířku palce nad zadní stranou podpažní jamky	
TeS11	Uprostřed lopatky na podhřebenovém svalu	



TLAK LOKTEM

Použitím lokte dokáže terapeut působit tlak do mnohem větší hloubky, než lze dosáhnout dlaní. Používá se na stehnech, hýždích a horních ramenou, kde je silnější svalová vrstva. Pokud je tlak loktem příliš bolestivý, lze namísto toho použít tlak horní části předloktí, kdy se síla tlaku více rozloží a tím zmírní.

UPOZORNĚNÍ

U všech tlakových technik začínáte s mírným tlakem a postupně jej zvyšujete.

TLAK KOLENEM

Většinou se používá na zadní stranu stehen a na hýždích; současně s působením tlaku do hloubky jsou ruce volné a mohou přitom kontrolovat protažení.



TLAK CHODIDLEM

Chodidlo je ideálně tvarované k aplikaci tlaku na rozsáhlejší tělesné oblasti. Na zaoblenější části těla, jako jsou například stehna, se využívá nožní klenby, zatímco u silných vrstev svalů se využívá paty nebo přední části chodidla; vyvolává se tak silný a hluboko pronikající tlak. U některých manipulací dochází k tahu některých částí těla proti chodidlu a výsledkem je pak mocné protažení.



MASÁŽ OBOU CHODIDEL

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Prohřívá a uvolňuje chodidla a na partnera působí relaxačně. Vytáčí stehna směrem ven a procvičuje kyčle.

1 TLAK NA CHODIDLA A KOTNÍKY

Klekněte si mezi nohy partnera a uchopte jej za obě chodidla. Paže mějte natažené, abyste jimi mohli přenášet svou váhu. Zhoupněte se dopředu a dozadu nebo ze strany na stranu a přitom tlak dlaněmi zvyšujte. Dlaně posunujte směrem dolů k vnitřním okrajům partnerova chodidla směrem k prstům a v každé poloze zatlačte.



2 TLAK NA CHODIDLA ZE STRAN

Tlačte na partnerova chodidla směrem zevně (do vytočení), nakolik to lze, a udržte tlak několik vteřin. Uvolněte chodidla, dlaně přesuňte na nártu a tlačte směrem dovnitř (do vtočení) podle obrázku vpravo. Celý postup jednou nebo dvakrát zopakujte.

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Zlepšuje pohyblivost kotníků.



SVALY OŠETŘOVANÉ PROTAŽENÍM A TLAKEM

- 1 Tlak na nohu v pozici stromu
- 2 Motýlí tlak na nohu v pozici stromu
- 3 Tlak chodidlem na nohu v pozici stromu

Protahují se: ADDUKTORY, SARTORIUS

Tlak působí na: ADDUKTORY, SOLEUS, GRACILIS, SEMIMEMBRANOSUS, SEMITENDINOSUS, GASTROCNEMIUS



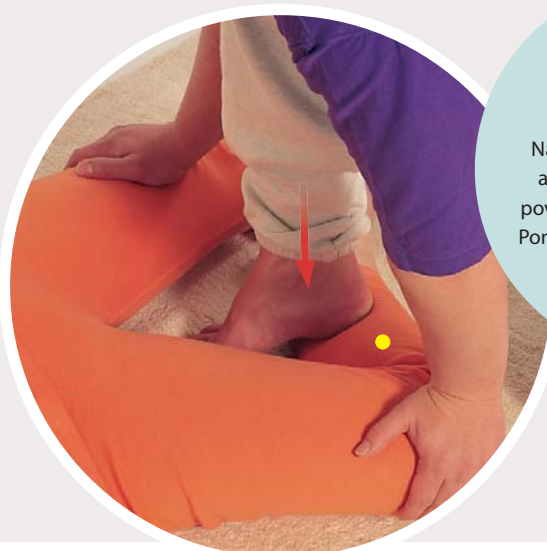
ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Tuhé a stažené adduktory stehna dobře reagují na metody tlaku chodidlem.

3 TLAK CHODIDLEM NA NOHU V POZICI STROMU

Doteková metoda č. 1

Zaujměte polohu vkleče a udržujte rovnováhu tím, že se lehce nakloníte nad stehno a koleno vašeho partnera. Pravým chodidlem masírujte pokrčenou nohu partnera. Tlačte svými prsty na nohou a nožní klenbou pečlivě a do hloubky po celé délce stehna. Abyste vyvolali patřičný tlak, kolébejte se zvolna dopředu.



ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Napomáhá uvolnění ztuhlých a stažených lýtkových svalů, povzbuzuje průtok krve a lymfy. Pomáhá při sportovních úrazech lýtkových svalů.

Doteková metoda č. 2

Mírně posměňte svou pozici, patou vyvíjejte tlak na lýtkové svaly partnera a ke kontrolovanému tlaku využívejte vlastní váhu. Patou zatlačte na body SS6 a SS9.

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK technik č. 5 a 6

Toto cvičení je velmi důležité pro osoby, které trpí bolestmi v bedrech a ischiase. Také je lze použít u lidí s křečovými žilami.

5 POTŘÁSÁNÍ NOHAMA

Uchopte partnera za kotníky, mírně se zakloňte, abyste tím vytvořili trakci (tah) a rychle třeste nohama nahoru a dolů s malým rozkmitem. Nohama zatřeste desetkrát až dvacetkrát.



6 HOUPÁNÍ NOHAMA

Nyní držte partnera za kotníky a kývejte nohama ze strany na stranu alespoň patnáctkrát. Začněte s malými, pomalými kyvy a postupně zrychlujte a zvětšujte jejich rozsah.



7 KOLÉBÁNÍ V BEDRECH

Pravou rukou přidržujte partnerovy paty, aby obě nohy zůstaly natažené. Zatlačte nohy směrem dopředu nad hlavu a druhou rukou pomáhejte nadzvednout hýždě. Zjistěte, jak daleko je partner schopen se v kolébání dozadu bez problémů dostat a pak jím kolébejte tam a zpět po tuto hranici. Tento pohyb od vás vyžaduje velice hladké a kontrolované kolébání.

UPOZORNĚNÍ

Dbejte na to, abyste nepřehnali protažení u člověka, který je na masáži poprvé.

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Napomáhá k úlevě od bolesti středního a horního úseku beder.



1 TLAK NA HRUDNÍK, RAMENA A PAŽE

S nataženými pažemi položte dlaně na partnerovu horní prsní oblast a provádějte pomalý houpavý pohyb k vytvoření tlaku. Je-li váš partner muž, můžete dlaně silně tlačít na celou tuto oblast. Palcem promačkejte bod P1 a PS17. V aplikaci tlaku pokračujte po pažích až na ruce a zase zpět. Znovu dlaněmi zatlačte na prsní oblast a promačkejte bod P1.



SVALY OŠETŘOVANÉ PROTAŽENÍM A TLAKEM

1 Tlak na hrudník, ramena a paže

Tlak působí na: PRSNÍ SVALY, DELTOIDEUS, BICEPS, EXTENZORY ZÁPĚSTÍ

3 Tlak na mezižebří

Tlak působí na: MEZIŽEBERNÍ SVALY

4 Pochodování palci po břiše

Tlak působí na: VŠECHNY BŘÍŠNÍ SVALY

5 Tlak dlaní na břicho

Tlak působí na: VŠECHNY BŘÍŠNÍ SVALY

6 Tlak chodidlem na břicho

Tlak působí na: VŠECHNY BŘÍŠNÍ SVALY

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK technik č. 1, 2 a 3

Tonizuje funkci plic u nemocných s astmatem a bronchitidou. Tlak dlaní přispívá k celkové rovnováze energie v těle.

2 TLAK NA HRUDNÍK

Zůstaňte ve stejné pozici a s použitím obou rukou provádějte podle obrázku tlak dlaní na střed hrudníku, na hrudní kost partnera. Tlačte s lehkým pružením tam a zpět k vytvoření houpavého účinku. Pokud je vaším protějškem žena, vyhněte se tlaku na prsa.



3 TLAK NA MEZIŽEBŘÍ

Doteková metoda č. 1

Začněte s tlakem oběma palci na bočních stranách hrudní kosti těsně pod klíční kostí. Palci tlačte směrem ven podél prostorů mezi žebry a postupujte směrem dolů. Promačkejte body P1 a PS17. U ženy provádějte tlak na mezižebří pouze v jejich středu.

Doteková metoda č. 2

Použijte tři prostřední prsty obou rukou k tlaku na žebra s malými krouživými pohyby. Opět postupujte směrem dolů a se stejným omezením, které je uvedeno výše.

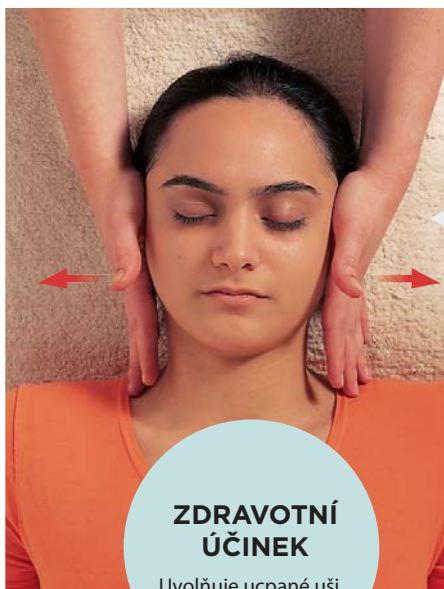
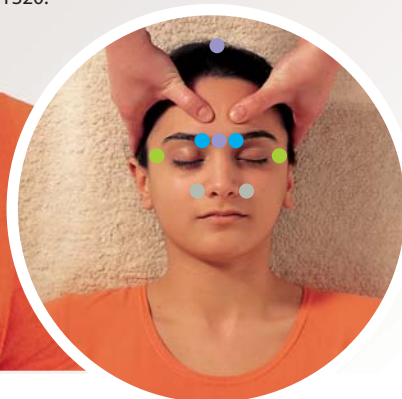


ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Uvolňuje obličej, zklidňuje mysl, zmírňuje bolesti hlavy, ulevuje překrvení nosu a masíruje dásně.

15 MASÁŽ OBLIČEJE A HLAVY

Posadte se za hlavu partnera, položte mu oba palce na čelo u linie vlasů. Provádějte stejnoměrný tlak na obou stranách obličeje ve směru podle šipek na obrázku. Pevně stlačujte body od Jintangu po ZS20, pak promačkejte MM2, Tchajjang a TS20.

**ZDRAVOTNÍ ÚČINEK**

Uvolňuje ucpané uši.

16 MASÁŽ UŠÍ

Pohárky z dlaní přikryjte partnerovy uši a vytvořte tak podtlak. Podržte třicet vteřin a pak ruce uvolněte.

SVALY OŠETŘOVANÉ PROTAŽENÍM A TLAKEM**11 Tlak na ramena**

Tlak působí na: TRAPEZIUS

12 Tlak na šíji

Tlak působí na: LEVATOR SCAPULAE
STERNOCLEIDOMASTOIDEUS

14 Tah za otočenou hlavu

Protahují se: TRAPEZIUS,
STERNOCLEIDOMASTOIDEUS,
ERECTOR SPINAE, LEVATOR
SCAPULAE

17 FLEXE KYČLE MEZI KOLENY

Překročte partnerovu levou nohu a svou levou nohou proti ní pevně zatlačte. Partnera držte za pravý kotník, své pravé koleno zasuňte za partnerovo koleno a přitom levou rukou tlačte směrem dolů na pravý bok. Pak zatlačte dopředu a houpejte pravým kolenem, takže vytvoříte sérii silných flexí v kyčli.

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Zvyšuje pohyblivost kyčle a zmírňuje bolesti v bedrech a při ischiasu.



SVALY OŠETŘOVANÉ PROTAŽENÍM A TLAKEM

17 Flexe kyčle mezi koleny

Protahují se: GLUTEUS MAXIMUS, RECTUS FEMORIS

Tlak působí na: HAMSTRINGY, GLUTEUS MAXIMUS

18 Protážení překřížené nohy vodorovně na boku

Protahují se: GLUTEUS MAXIMUS, PIRIFORMIS, HAMSTRINGY, GASTROCNEMIUS, SOLEUS

Tlak působí na: GLUTEUS MAXIMUS, TENSOR FASCIAE LATAE

19 Protážení kyčle s čepem v koleni

Protahují se: KVADRICEPS, GRACILIS, SARTORIUS, ADDUKTORY, ILIACUS, PSOAS MAJOR

Tlak působí na: GLUTEUS MAXIMUS

20 Luk vleže na boku

Protahují se: KVADRICEPS, PSOAS MAJOR, ILIACUS, RECTUS ABDOMINIS, PECTORALIS MAJOR

Tlak působí na: ERECTOR SPINAE, GLUTEUS MAXIMUS

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Zlepšuje pohyblivost kyčle, zmírňuje ischias a napětí v hýždích, dolních bedrech a hamstringových svalech.



18 PROTAŽENÍ PŘEKŘÍŽENÉ NOHY VODOROVNĚ NA BOKU

Natáhněte partnerovu pravou nohu nad levý bok, přidržte ji za pravý kotník a zatlačte směrem dolů na bod Ž129 na pravém boku. Kolenem provádějte tlak na linii Sen / meridián močového měchýře a přitom opatrně protahujte nataženou nohu tlakem směřujícím k partnerově hlavě.

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Zmírňuje bolest v bedrech a kyčlích a přináší úlevu při ischiasu.

6 ZVEDÁNÍ NOHY DOZADU VESTOJE

Čelem k partnerovým nohám jej uchopte za pravý kotník a nohu zvedněte, kam to bez obtíží lze.

Nyní opakujte techniky č. 3 až 6 na druhé noze.



SVALY OŠETŘOVANÉ PROTAŽENÍM A TLAKEM

6 Zvedání nohy dozadu vestoje
Protahují se: ILIACUS, PSOAS MAJOR, KVADRICEPS, SARTORIUS

7 Tlak chodidla do hýždí
Protahují se: TIBIALIS ANTERIOR, KVADRICEPS, FLEXORY NOHY, SOLEUS

8 Tlak v obráceném polovičním lotosu
Tlak působí na: HAMSTRINGY, VASTUS LATERALIS, GASTROCNEMIUS, PERONEUS LONGUS

9 Flexe nohy v obráceném polovičním lotosu
Protahují se: TIBIALIS ANTERIOR, KVADRICEPS, PSOAS MAJOR, ADDUKTORY, SARTORIUS
Tlak působí na: HAMSTRINGY, VASTUS LATERALIS

10 Zvedání nohy v obráceném polovičním lotosu
Protahují se: PSOAS MAJOR, KVADRICEPS, ILIACUS
Tlak působí na: SACROSPINALIS

ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Zvyšuje pohyblivost nohou, kotníků a kolien.



7 TLAK CHODIDLY DO HÝŽDÍ

Doteková metoda č. 1 (vlevo)
Tlačte obě partnerovy špičky směrem dolů k hýždím a současně tlačte dolů do klenby chodidel.

Doteková metoda č. 2 (vpravo)
Zkřížte partnerovy nohy a obě špičky tlačte dolů k hýždím. V překřížení nohy vyměňte a zopakujte.



13 MOTÝLÍ PROTAŽENÍ RAMEN

Partner sepne dlaně za krkem. Svá předloktí položte zepředu na předloktí partnera a pak je pomalu a opatrně táhněte dozadu, čímž vytvoříte mohutné protažení ramen. Vydržte třicet vteřin. Opakujte třikrát.



ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Uvolňuje napětí v ramenních svalech a aplikuje mírnou trakci na horní část páteře. Protahují se klouby klíční kosti, hrudní kosti a lopatky a zlepšuje se pohyblivost ramene.

14 MOTÝLÍ MANIPULACE

Doteková metoda č. 1

Partner sepne ruce za hlavou; zasuňte mu ruce pod horní část paží a uchopte jej za sepnuté ruce. Zatlačte dopředu a tím partnera vedete k předklonu ve střední čáře. V pozici zůstaňte několik vteřin. Několikrát opakujte.

Doteková metoda č. 2

Opakujte totéž, ale tentokrát směřujte hlavu partnera nejprve k jednomu a pak k druhému kolenu, takže současně dojde ke zkrutu páteře.



ZDRAVOTNÍ ÚČINEK

Zlepšuje ohebnost a pohyblivost páteře. Zmírňuje bolest a napětí v šíji a dolních bedrech.

UPOZORNĚNÍ

Nepokračujte ve cviku za hranici, kde cítíte odpor. U některých lidí je tento směr pohybu velmi omezený a stačí proto provést pouze předklon v malém rozsahu.

POMÁHAJÍ LIDEM VÍCE NEŽ TISÍC LET...

Thajské masáže patří mezi nejstarší druhy léčitelského umění. Harmonizují energie těla a mysli. Působením tlaku, protahováním a manipulací těla uvolňují mocné léčivé síly, které přinášejí úlevu od bolesti a stresu a obnovují správné držení těla. Zlepšením pohyblivosti pomáhají thajské masáže udržovat zdraví a mladistvou vitalitu i sportovní výkonnost. Tato kniha představuje úžasné techniky podobné józe, v nichž se současně působí i na akupresurní body. To jim dodává další terapeutické účinky, které vaše léčení thajskými masážemi pozvednou na vyšší úroveň.



THAJSKÉ MASÁŽE

- *nastartují přirozené léčivé schopnosti těla*
- *jsou komplexní léčbou pro celé tělo, jak pro přijímajícího, tak pro poskytujícího*
- *posilují vazbu mezi partnery*
- *zklidňují mysl a uvolňují svalové napětí*
- *léčí běžné zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy a ischias*



www.anag.cz

