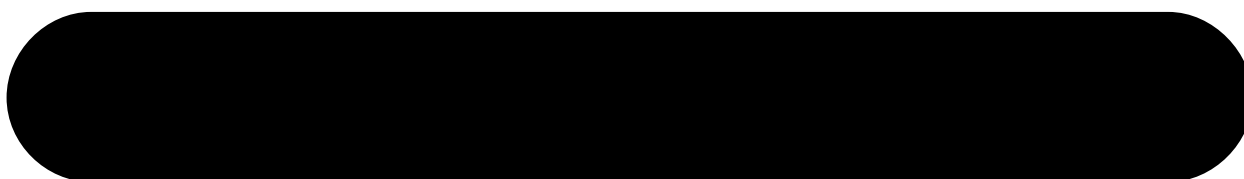
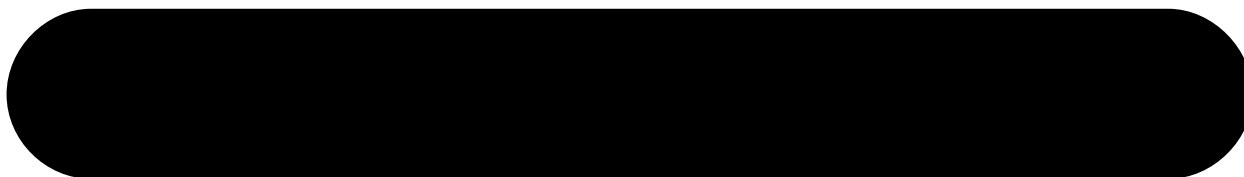
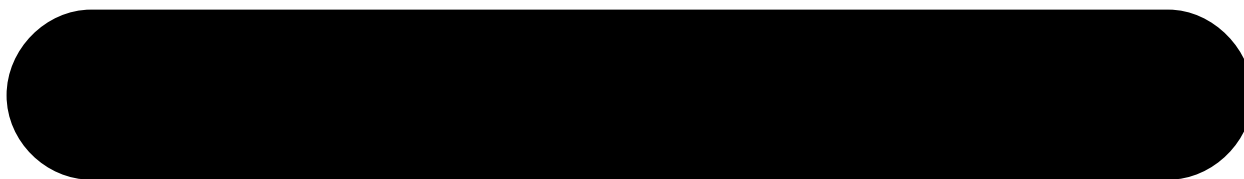


# ماساژ تایلندی و فواید آن برای بدن

## تاریخچه ماساژ تایلندی



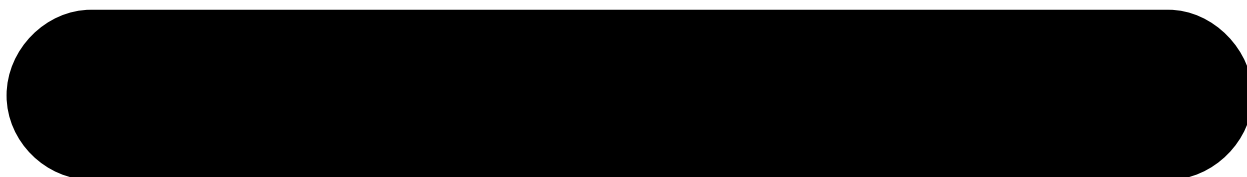
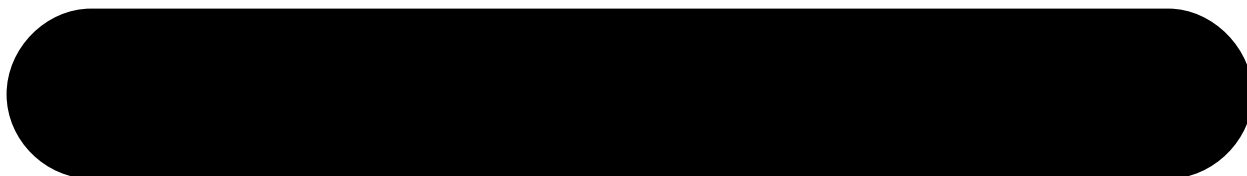
اینکه دقیقاً قدمت [ماساژ تایلندی](#) به چه زمانی برمی‌گردد، همچنان به عنوان یک راز است. اسناد مربوط به تاریخچه این نوع ماساژ به مرور زمان از بین رفته و این امکان وجود دارد که تکنیک‌های ماساژ سنتی تایلندی قرن‌ها به صورت شفاهی منتقل شده باشد.

بسیاری از تاریخ‌نویسان معتقدند که تاریخچه ماساژ سنتی تایلندی حداقل به 2500 سال پیش بازمی‌گردد. در واقع آنها شروع این نوع ماساژ را به یک پزشک هندی به نام «شیواگو کومارپاج» نسبت می‌دهند. این فرد که در سرتاسر آسیا با عنوان «پدر طب»

شناخته می‌شود، در واقع بنیانگذار ماساژ و پزشکی تایلند است.

شیواگو کومارپاج به گسترش شیوه های طب سنتی در سرتاسر بخش جنوبی آسیا کمک زیادی کرد. به این ترتیب، با توجه به اثرات مثبت آن در طول سال‌ها، ماساژ تایلندی توانست به یک سنت جامع و محبوب تبدیل شود که شامل جنبه‌های یوگا، آیورودا و طب چینی است.

## ماساژ تایلندی چیست؟



یکی از بهترین [انواع ماساژ](#) که اساس آن بر پایه انرژی، نشاط، کاهش گرفتگی عضلانی و اسپاسم قرار دارد. این نوع ماساژ با استفاده از تمرکز بر خطوط دوازده‌گانه انرژی، باعث افزایش انعطاف‌پذیری بدن و در نهایت بهبود عملکرد عضلانی می‌شود. از فواید ماساژ تایلندی می‌توان به کاهش استرس، بهبود جریان گردش خون، افزایش تمرکز و... اشاره کرد.

ماساژ سنتی تایلندی که به تایلندی تریشنال ماساژ یا اصطلاحاً TTM معروف است تنها مالش وکشش عضلات و مفاصل بدن نیست، بلکه از روش های بازتاب شناسی و مانی پولاسیون نقاط و کانال های غیر قابل رویت (خطوط دهگانه ماساژ تایلندی) یا (خطوط انرژی) است.

ماساژ تایلندی با استفاده از یکسری تکنیکها مانند حرکات کششی یوگا، کل بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. تراپیست از کف دست، انگشتان، زانو و آرنج خود برای اعمال فشار محکم، کشش و حرکت دادن به قسمت های مختلف بدن شما استفاده می کند. همچنین بدن شما در موقعیت های مختلف با کشیدگی مواجه می شود. به طور کلی ماساژ تایلندی، دامنه حرکتی مفاصل و ماهیچه های شما را افزایش می دهد.

TTM به چهار بخش اصلی تقسیم می شود:

۱- تایلندی دارویی و گیاهان (طب سنتی)

۲- تمرینات و روش های درمانی

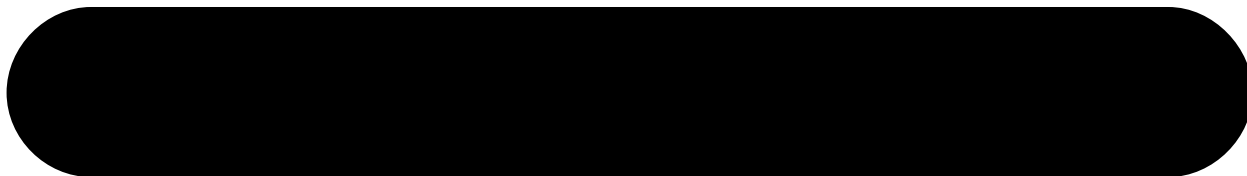
۳- تایلندی مامایی و مراقبت های دوران حاملگی

۴- تایلندی ماساژ

## ماساژ تایلندی با دیگر ماساژها چه تفاوتی دارد؟

در بیشتر انواع ماساژ، تراپیستها از دستان خود و گاهی اوقات دیگر اشیا مانند سنگ، شمع، حوله و... استفاده می کنند. در ماساژ تایلندی بیشتر از دستها استفاده می شود و فرد به جای دراز کشیدن روی تخت ماساژ، روی یک تشک می خوابد. ماساژ تایلندی نسبتاً محکم است و از روی لباس و بدون روغن انجام می شود. در دیگر انواع ماساژ شما حرکت خاصی ندارید، اما تراپیست های ماساژ تایلندی، بدن شما را به اطراف حرکت می دهند.

## فواید ماساژ سنتی تایلندی



ماساژ تایلندی فواید متعددی برای سلامتی بدن دارد که بسیاری از آنها توسط تحقیقات علمی به اثبات رسیده است. در ادامه با برخی از مهمترین فواید ماساژ تایلندی برای بدن آشنا شوید.

### **رفع سردرد با ماساژ**

اگر میگرن یا سردرد تنش‌نازید، ماساژ سنتی تایلندی می‌تواند به کاهش علائم شما کمک کند. در چندین تحقیقات که بیماران مبتلا به سردردهای مزمن در آن حضور داشتند، ماساژ تایلندی شدت سردردهای میگرنی و تنش‌ناز را کاهش داده است. اگر به دنبال امتحان روشی غیردارویی برای تسکین سردرد هستید، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که فواید ماساژ تایلندی می‌تواند از چند روز تا حدود 15 هفته ادامه داشته باشد.

### **ماساژ درمانی برای بهبود کمر درد**

از ماساژ تایلندی می‌توان به عنوان یک عامل موثر و غیردارویی برای کاهش درد کمر نام برد. محققان تاثیر ماساژ تایلندی را

روی یک گروه 120 نفری مبتلا به کمردرد عمومی مورد مطالعه قرار دادند. نیمی از این گروه با ماساژ تایلندی و بقیه با سایر تکنیک‌ها مانند تحرک مفصل (تکنیکی که شامل اعمال فشار می‌شود)، هات پک و ایجاد کشش در نواحی دردناک بود، درمان شدند. میزان درد در هر یک از این گروه‌ها که دو بار در هفته به مدت 4 هفته تحت درمان قرار گرفتند، به طور قابل توجهی تسکین یافت. به طور کلی مطالعات نشان داد، ماساژ تایلندی درد در قسمت بالای کمر را کاهش می‌دهد.

## کاهش استرس با ماساژ تایلندی

استرس بیش از حد می‌تواند روی سلامت روحی و جسمی افراد اثر منفی بگذارد. استرس مزمن یا طولانی مدت منجر به بیماری‌های جدی از جمله افسردگی و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. ماساژ تایلندی از فشار و تکنیک‌های کششی برای آرامش بدن استفاده می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، ماساژ تایلندی به طور قابل توجهی سطح استرس کاهش می‌دهد. ماساژ تایلندی با ایجاد جریان انرژی و بهبود بخشیدن آن، به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

## افزایش سطح انرژی با ماساژ

تحقیقات نشان می‌دهد که ماساژ تایلندی می‌تواند سطح انرژی افراد را افزایش دهد. در یک مطالعه، اثرات ماساژ تایلندی و سوئدی را در افرادی که دچار خستگی بودند، بررسی کردند. نتایج نشان داد که ماساژ تایلندی انرژی و تمرکز ذهنی را افزایش می‌دهد، در حالی که ماساژ سوئدی به بیشتر به آرامش و بهبود خواب کمک می‌کند. به طور کلی تکنیک ماساژ تایلندی بر خطوط دوازده‌گانه انرژی تمرکز دارد. در ماساژ تایلندی از روش‌های مختلفی برای رفع تنش و گرفتگی عضلات و در نهایت آزادسازی جریان انرژی استفاده می‌شود.

## کمک به بهبود گردش خون

ماساژ تایلندی می‌تواند گردش خون را با استفاده از حرکات کششی ملایم بهبود می‌بخشد. این حرکات کششی مانند یوگا باعث افزایش گردش خون می‌شود و بافت‌های بدن را با اکسیژن پر می‌کند. یک مطالعه معتبر، فواید ماساژ پا را در افراد مبتلا به نوروپاتی محیطی که در نتیجه آسیب به اعصاب خارج مغز و نخاع (اعصاب محیطی) ایجاد می‌شود، مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق اثبات کرد که ماساژ تایلندی به بهبود تعادل این افراد کمک می‌کند.

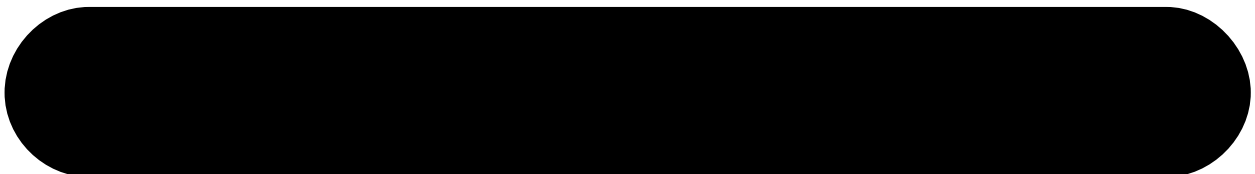
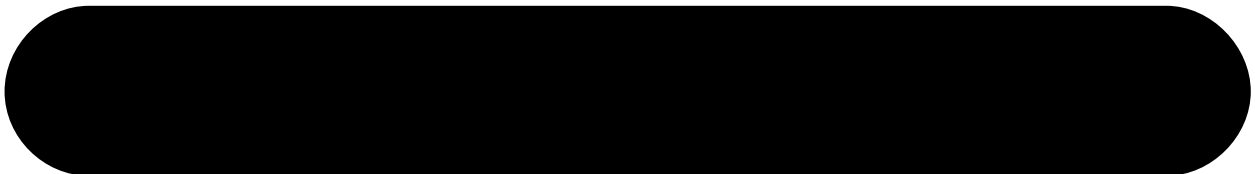
## دامنه حرکت را بهبود می‌بخشد

ماساژ تایلندی شامل حرکات کششی مانند یوگا برای کاهش استرس و بهبود گردش خون است. کشش تدریجی و ملایم باعث افزایش انعطاف‌پذیری بدن افراد در طول زمان می‌شود و دامنه حرکتی آنها را بیشتر می‌کند. ماساژ تایلندی همچنین می‌تواند گردش مایع سینوویال (مایع مفصلی) را بهبود بخشد و اصطکاک بین مفاصل را کاهش دهد. در نتیجه تحرک مفصل و دامنه حرکت آن به مرور زمان بهتر می‌شود.

## چند وقت یکبار ماساژ تایلندی بگیریم؟

پس از ماساژ تایلندی، به طور معمول فرد احساس آرامش زیادی می‌کند. با این وجود از آنجایی که عضلات کشیده شده‌اند، فرد باید استراحت کند و آب فراوان بنوشد. هیچ دستورالعملی برای اینکه چند وقت یکبار باید ماساژ تایلندی بگیرید، وجود ندارد. افراد باید سعی کنند تکنیک‌های مراقبتی روزانه که شامل کشش و تمدد اعصاب است، را در برنامه زندگی خود قرار دهند. این تکنیک‌ها کمک می‌کند تا پس از ماساژ برای مدت طولانی انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنند. اگر کسی بخواهد روی ناحیه خاصی از بدن خود تمرکز کند، می‌تواند از یک ماساژدرمانگر بخواهد تا زمان کسب نتیجه دلخواه جلسات منظم ماساژ برایش در نظر

## برای ماساژ تایلندی چه لباسی بپوشیم؟



همانطور که گفتیم به طور معمول ماساژ تایلندی از روی لباس انجام می‌شود، نسبتاً محکم و با حرکات یوگامانند همراه است. بنابراین پوشیدن لباس‌های راحت و گشاد که به راحتی بتوانید با آنها جابجا شوید، به انجام این نوع ماساژ کمک می‌کند. به طور معمول، شما روی یک تشک ماساژ روی زمین دراز می‌کشید و به این ترتیب، تراپیست به آرامی بدن شما را در جهات مختلف و با استفاده از وزن و فشار بدن خود حرکت می‌دهد تا مفاصل را کشیده و به آرامی نواحی مهم بدن را براساس طب سنتی ماساژ دهند.

## سخن آخر

ماساژ سنتی تایلندی یک سنت و طب دیرینه است که فواید بسیار آن توسط علم مدرن تایید می‌شود. ماساژ تایلندی مانند دیگر ماساژها یک تکنیک غیرفعال نیست و در آن علاوه بر کمک به کاهش گرفتگی و اسپاسم عضلات، انعطاف‌پذیری بدن افراد می‌شود. ماساژ تایلندی ممکن است برای برخی از افراد ریسک داشته باشد، بنابراین اگر زمینه بیماری دارید یا قسمتی از بدنتان به درد حساس است، حتما قبل از شروع جلسه ماساژ با پزشک خود مشورت کنید.