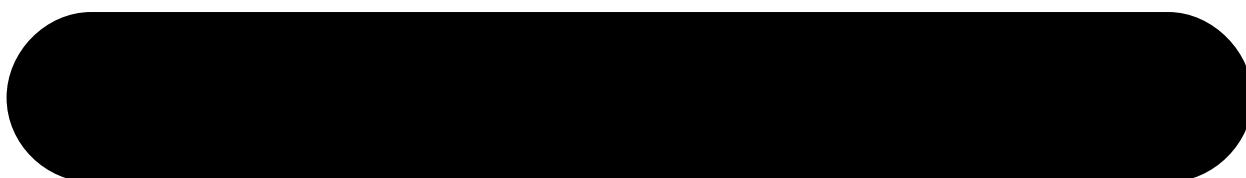
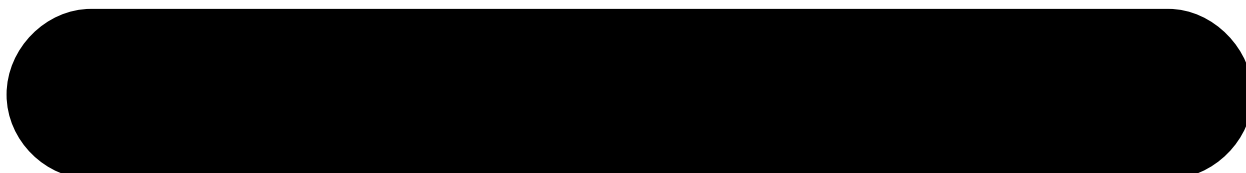
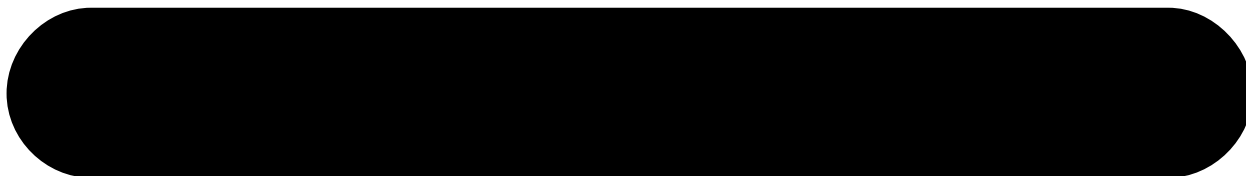


## نکات مهم قبل از انجام ماساژ تایلندی

اگر اولین بار است که می‌خواهید ماساژ تایلندی را تجربه کنید، بد نیست برخی نکات مهم را درباره آن بدانید. ماساژ سنتی تایلندی در نگاه اول، شبیه حرکات یوگاست که با طب فشاری (Acupressure) روی افراد انجام می‌شود. از بسیاری جهات، این نگاه را می‌توان نگاهی دقیق دانست، چراکه ریشه این نوع ماساژ در طب آیورودا هندی و چینی با قدمتی هزاران ساله است. فواید زیاد این نوع ماساژ باعث شده تا طرفداران زیادی پیدا کند. اگر شما هم جزو علاقمندان این نوع ماساژ هستید و تا به حال آن را تجربه نکرده‌اید، با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید و نکات مهم قبل از انجام ماساژ تایلندی را بخوانید.

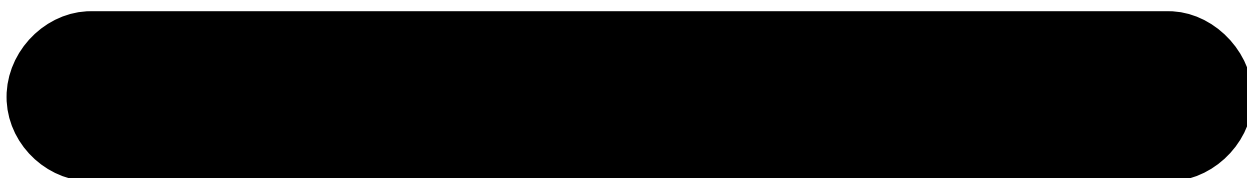
### ریشه ماساژ تایلندی



تاریخچه Nuad Boran یا «لمس شفابخش باستانی» به هند باستان، طب آیورودا و خاستگاه بودیسم بازمی‌گردد. آیورودا، به معنای «علم زندگی» در هند باستان به ما می‌آموزد که بدن‌مان دارای ترکیبات منحصر به فردی از سه دوشا (انرژی‌های زندگی) است که باید تعادل داشته باشند. مسیر رسیدن به این تعادل در گیاهان، تغذیه، مدیتیشن معنوی و شکل خاصی از ماساژ است که روی مسیرهای انرژی بدن تمرکز دارد.

در قرن پنجم پیش از میلاد، جیواکا (Jivaka) پزشک و شفادهنده آیورودا، بودا را ملاقات کرد و به این ترتیب، هم پیرو و هم پزشک او شد. دانش پزشکی او از طریق نسل‌های راهبان بودایی و معابدشان (در تایلندی به نام wats شناخته می‌شوند) منتقل شد. با گسترش بودیسم از هند به تایلند امروزی، این دانش شفابخش نیز گسترش یافت و جیواکا به عنوان پدر طب سنتی تایلند شناخته شد. امروزه، در برخی از معابد تایلندی خدمات ماساژ ارائه می‌شود.

## ماساژ تایلندی چگونه انجام می‌شود؟



ماساژ تایلندی به ویژه ماساژ سنتی تایلندی کمی با دیگر [انواع ماساژ](#) تفاوت دارد. در ادامه در این باره بیشتر خواهیم گفت.

## ماساژ تایلندی روی زمین انجام می‌شود!

اولین نکته این است که تخت ماساژ وجود ندارد! ماساژ تایلندی روی زمین و در حالی که روی یک تشک قرار می‌گیرید، انجام می‌شود. اگر در یک معبد تایلندی باشید، فضای ماساژ یک سالن بزرگ است، در حالی که در مراکز خصوصی ماساژ شما یک اتاق مخصوص یا یک فضای پرده‌دار خواهید داشت.

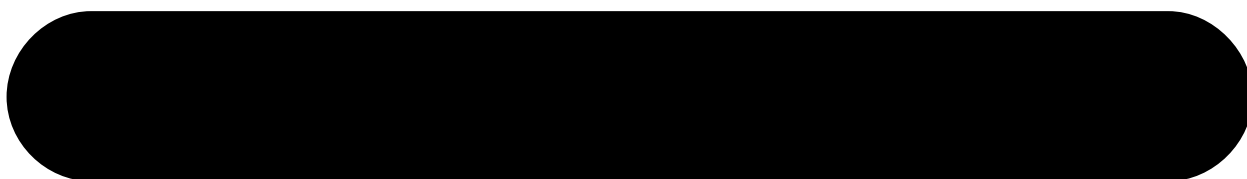
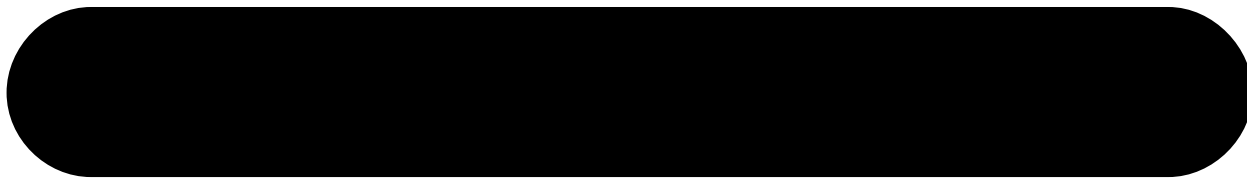
## ماساژ تایلندی از روی لباس است!

یکی از تفاوت‌های ماساژ تایلندی با دیگر انواع ماساژ این است که از روی لباس انجام می‌شود. به طور معمول باید لباس‌های گشاد برای این نوع ماساژ به تن داشته باشید. برای انجام ماساژ تایلندی ابتدا پاهایتان شسته می‌شود، سپس با حوله خشک شده و اغلب دمپایی، پیراهن و شلوار گشاد به شما داده خواهد شد. فضای محیط با حفظ حریم خصوصی، رایحه‌های آرام‌بخش و موسیقی ملایم، بسیار مطلوب است و حس خوبی در شما ایجاد خواهد کرد.

## در ماساژ سنتی تایلندی از روغن خبری نیست

هیچ روغن یا لوسیونی برای انجام [ماساژ سنتی تایلندی](#) استفاده نمی‌شود. در اطراف مناطق توریستی محبوب تایلند، مانند بانکوک، چیانگ مای و پوکت، ماساژ تایلندی ممکن است با استفاده از روغن، انجام شود. با این حال، در ماساژ سنتی تایلندی از روغن استفاده نمی‌شود و به جای ضربه‌های ملایم، ماسور از فشار دادن، خم کردن و کشش برای از بین بردن درد بدن و کاهش تنش استفاده می‌کند.

## حرکات یوگا را در ماساژ تایلندی تجربه خواهید کرد!



در این نوع ماساژ تراپیست از تمام بدن خود برای کشش و فشار به عضلات، مفاصل و اعمال طب فشاری در نقاط خاصی در امتداد خطوط انرژی یوگای بدن استفاده می‌کند. بنابراین تعجب نکنید اگر در حالی که نشسته‌اید، ماسور پاهایش را روی کمر شما بگذارد و دست‌هایتان را به عقب بکشد! در این نوع ماساژ انتظار تماس فیزیکی زیادی داشته باشید، به طوری که حتی گاهی اوقات کشش‌ها ممکن است به طرز سرگرم‌کننده‌ای شبیه کشتی باشد! در واقع ماسور از قسمت‌های مختلف بدن خود برای ماساژ استفاده می‌کند.

### ماساژ تایلندی دردناک است!

به طور کلی اگر اولین بار است که می‌خواهید ماساژ بگیرید، قید ماساژ تایلندی را بزنید. می‌توانید سراغ [ماساژ سوئدی](#) که ملایم‌تر است بروید. اما اگر اولین بارتان نیست و به دنبال یک ماساژ محکم‌تر هستید، ماساژ تایلندی می‌تواند گزینه خوبی باشد. برخلاف سایر انواع ماساژ ریلکسی، ماساژ سنتی تایلندی ممکن است حداقل در ابتدا دردناک خواهد بود، چراکه در آن مناطق تنش شناسایی شده و مسیرهای انرژی با فشار و کشش باز می‌شوند.

با این حال، با انجام جلسات مکرر، ماهیچه‌ها و اندام‌ها شل شده و این مسئله ماساژ را قابل تحمل‌تر می‌کند. البته این موضوع به سلامت عمومی افراد، تناسب اندام، عضلات و انعطاف‌پذیری بدن آنها بستگی دارد.

### **فواید ماساژ تایلندی را از دست ندهید**

با دانستن نکات مهم قبل از انجام ماساژ تایلندی حالا اطلاعات کامل‌تری درباره این نوع ماساژ و نحوه انجام آن دارید. از فواید ماساژ تایلندی می‌توان به کاهش تنش در ماهیچه‌ها و عضلات بدن، کم شدن استرس، بهبود گردش خون، از بین بردن درد و ... اشاره کرد. در یک مرکز معتبر با تراپیست‌های باتجربه و آموزش دیده می‌توانید از فواید بی‌شمار این نوع ماساژ به راحتی استفاده کنید.