

Thai Massage Workbook

Copyright © 2007, 2011 by C. Pierce Salguero

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială,

sub orice formă, a textului din această carte este posibilă

numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Stelian Bigan

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Roylance, David

Masajul thailandez: manual ilustrat pentru începători și avansați /

David Roylance și dr. C. Pierce Salguero; trad. din lb. engleză

de Gabriel Dragnea. - București: For You, 2023

ISBN 978-606-639-519-9

I. Salguero, C. Pierce

II. Dragnea, Gabriel (trad.)

615.82

DAVID ROYLANCE
DR. C. PIERCE SALGUERO

Masajul thailandez

Manual ilustrat pentru
începători și avansați

Traducere din limba engleză de
Gabriel Dragnea

a-ți începe propria practică thailandeză – fără costuri pentru public.

Actele de caritate sunt și ele parte din activitatea Institutului. S-au inițiat numeroase proiecte atât în SUA, cât și în Thailanda în favoarea populației din sud-estul Asiei.

Orarul este cuprins între Introducerea în masajul thailandez, care durează o zi, și Programul de Training pentru Profesori, care poate dura câțiva ani. Un parcurs bine pus la punct începând cu nivelurile de bază și ducând până la studiile mai avansate implică diverse cursuri de Medicină tradițională thailandeză, Masaj thailandez pe bază de plante, Masaj thailandez pentru tălpi și un program garantat de terapie specializat în masajul thailandez care îi pregătește pe cursanți pentru examenul național de atestare din SUA. Cursurile continue sunt disponibile pentru cursanții care au nevoie de NCBTMB, Yoga Alliance și alte atestări profesionale. Institutul thailandez este recunoscut de cele mai mari organizații de masaj din SUA și Thailanda (inclusiv de Ministerul Sănătății).

Cuprins

Ritualul Shivagakomarpaj
„Wai Khru” / 4

1. Rutina clasică
de Masaj thailandez / 7

2. Variante
și tehnici avansate / 107

3. Resurse / 135

Școala Shivagakomarpaj / 163



**Ritualul Shivagakomarpaj „Wai Khru“
Ceremonie de onorare a profesorului
dedicată lui Jivaka Komarabhacca,
fondatorul Medicinii thailandeze**

Incantația în onoarea lui Jivaka:

OM. Mă înclin în onoarea lui Jivaka.

Din mila față de toate ființele sensibile, el ne-a dat medicina divină.

Strălucind puternic ca soarele și ca luna, Komarabhacca.

Îmi declar adorația față de profesor, înțeleptul.

Fie ca eu să mă eliberez de durere și să fiu fericit.

Incantația în onoarea lui Buddha pentru a produce metta:

Iubit de zei și de oameni,

Iubit de Brahma, aduc cea mai înaltă jertfă.

Iubit de Naga și de ființele cerești,

Cu gânduri curate, aduc jertfă.

Incantația netradusă pentru reușita exercițiilor:

Nā-Mo-Put-Tā-Ya / Nā-Von-Nā-Vean /

Na-Sa-Tit / Na-Sa-Tean / A-Hi-Ma-Mā / Na-Vean-Na-Ve /

Na-Pai-Tang-Vean / Na-Vean-Ma-Ha-Kuu / A-Hi-Ma-Mā /

Pi-Young-Ma-Mā / Nā-Mo-Put-Tā-Ya

Incantația pentru liniștea celor patru elemente:

Na-Ma-Pa-Ta, Slavă lui Buddha!

Incantație pentru vindecare:

Boala și durerea mea să fie complet oprite!

Incantație pentru noroc:

Cerem multă prosperitate!

Încheierea incantației:

Amin!

1

Rutina clasică
de Masaj thailandez

1. Rugăciunea de deschidere

ALINIAREA CU ZONA OMBILICALĂ

Seriile pentru picioare

2. Apăsarea labelor picioarelor cu palmele
3. Apăsarea tălpii cu degetul mare
4. Apăsarea tălpii cu degetul mare și a zone superioare a labei piciorului cu celălalt deget mare
5. Tragerea fiecărui deget până pocnesc încheieturile
6. Întinderea labei piciorului
7. Rotirea gleznei
Se repetă pașii 3–7 pentru celălalt picior.
8. Întinderea labelor piciorului și a gleznelor
9. Apăsarea ambelor picioare cu palmele
10. Întinderea părții interioare a piciorului
11. Apăsarea părții interioare a piciorului cu palmele
12. Apăsarea părții interioare a piciorului cu degetul mare
Încheierea tiparului A–B–C–B–A prin repetarea apăsării cu palma și a întinderii
13. Întinderea părții exterioare a aceluiași picior
14. Apăsarea părții exterioare a piciorului cu palmele
15. Apăsarea părții exterioare a piciorului cu degetele mari
Încheierea tiparului A–B–C–B–A prin repetarea apăsării cu palmele și a întinderii de la pașii 10–15 pentru celălalt picior
16. Încheierea masajului la picioare prin apăsarea cu palmele și „Deschiderea Porții Vântului“

Seriile de întindere a picioarelor

17. Figura 4 pentru apăsarea cu palma
18. Figura 4 pentru întinderea șoldului
19. „Vâsla“ pe linia i3
20. Apăsarea cu degetul pe linia o1
21. „Pumnul thailandez“ pe liniile i1 și i2
22. Tragerea piciorului
23. Relaxarea piciorului prin scuturare
24. Rotirea șoldului
25. Flexiunea șoldului și întinderea bazinului
26. Întinderea încheieturilor
27. Întinderea mușchilor fesieri (Rotire laterală)
28. Răsucirea zonei spinale
29. Întinderea cvadricepsului (Rotire medială a șoldului)
30. Relaxarea piciorului prin scuturare
31. Rotirea șoldului
32. Întinderea încheieturii și a gambei
33. Triunghiul (Desfacerea șoldului)
34. Întinderea de tip cruce (Închiderea șoldului)
35. Relaxarea piciorului prin scuturare
Repetarea pașilor 17–35 pentru celălalt picior

Seriile pentru mâini și brațe

36. Apăsarea punctelor mâinii cu degetul mare
37. Masarea dosului palmei cu degetul mare
38. Întinderea palmei și a degetelor
39. Tragerea degetelor până pocnesc încheieturile

40. Întinderea, apăsarea cu palmele și cu degetul mare a părții exterioare a brațului
41. Întinderea, apăsarea cu palmele și cu degetul mare a părții interioare a brațului
42. Apăsarea cu palmele și „Deschiderea Porții Vântului“
43. Rotirea încheieturii mâinii
44. Rotirea cotului
45. Rotirea umărului
46. Tragerea și întinderea brațului
47. Tragerea medială a brațului
48. Întinderea tricepsului
49. Apăsarea mâinii deasupra capului cu palmele
50. Relaxarea mâinii prin scuturare
Se repetă pașii 36–50 pentru celălalt braț.

Seriile pentru abdomen

51. Apăsarea cu degetele sub clavicule
52. Rotirea cu degetele peste coaste
53. Apăsarea cu degetul mare sau cu celelalte degete în spațiile intercostale
54. Rotirea și apăsarea cu palmele peste stern
55. Rotirea cu palmele pe abdomen
56. Apăsarea cu palmele pe abdomen
57. Apăsarea cu degetul mare în jurul ombilicului
58. Apăsarea cu degetele în zona pelviană
59. Ridicarea spatelui
60. Relaxarea feselor prin scuturare

Întinderi pentru tot corpul

61. Întinderea cu blândețe a spatelui
62. Întinderea încheieturii inferioare
63. Întinderea încheieturii superioare
64. Poziția porumbelului
Se repetă pașii 62–64 pentru celălalt picior.
65. Plugul
66. Fluturile
67. Tragerea dublă a picioarelor
68. Tragerea picioarelor încrucișate
69. Aplecarea cu picioarele încrucișate
70. Poziția unghiului-limită
71. Aplecarea cu picioarele apropiate
72. Aplecarea cu picioarele depărtate
73. Întinderea de tip „Motocicletă“ a spatelui
74. Poziția peștelui
75. Răsucirea spatelui stând așezat
76. Ridicarea spatelui
77. Masarea thailandeză a spatelui cu palmele în formă de topor

RUTINĂ TERAPEUTICĂ OPȚIONALĂ ALINIAREA CU ZONA CAPULUI

Seriile pentru spate

78. Apăsarea cu genunchii peste tălpi
79. Apăsarea cu degetul mare pe punctele tălpii
80. Întinderea picioarelor
81. Apăsarea cu palmele pe picioare
82. Apăsarea cu degetul mare pe linia i3

Încheierea tiparului A-B-C-B-A prin repetarea apăsării cu palmele și a întinderii

83. Rotirea antebrățului pe încheieturi
84. Apăsarea cu cotul de-a lungul liniei i3
85. Rotirea gleznei
86. Întinderea gambei
87. Flexiunea genunchiului

Se repetă pașii 83-87 pentru celălalt picior.

88. Apăsarea cu degetul mare pe punctele feselor
89. Apăsarea cu degetele sau cu cotul pe mușchii gluteus
90. Rotirea cu palmele în zona sacrală
91. Întinderea spatelui
92. Apăsarea spatelui cu palmele
93. Apăsarea spatelui cu degetul mare

Încheierea tiparului A-B-C-B-A prin repetarea apăsării cu palmele și a întinderii

94. Rotirea palmelor pe coaste
95. Tragerea mușchilor trapezului
96. Mișcarea umerilor
97. Apăsarea sub omoplați
98. Cobra
99. Lăcusta cu un picior

Seriile pentru cap, gât și față

100. Apăsarea sub clavicule cu degetul mare
101. Întinderea cu blândețe a gâtului prin apăsarea pe umeri
102. Masarea urechii

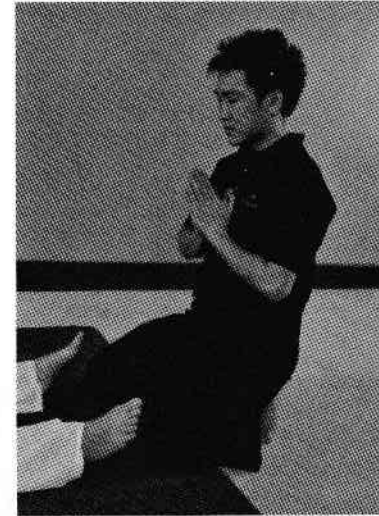
Se repetă pașii 101-102 pentru cealaltă parte.

103. Apăsarea cu degetele de-a lungul gâtului și a trapezului
104. Baza capului și ceafa
105. Fruntea și bărbia
106. Frecarea scalpului cu mișcarea de tip „șamponare“

ALINIAREA CU ÎNTREGUL CORP ȘI METTA FINALĂ

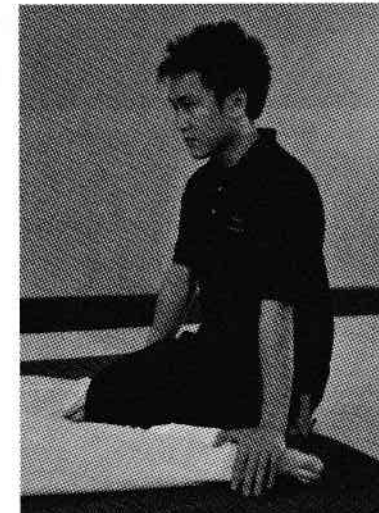
107. Astuparea urechilor
108. Încheierea cu o meditație a mulțumirii și a vindecării

1. Rugăciunea de deschidere



Seriile pentru picioare

2. Apăsarea labelor picioarelor cu palmele



3. Apăsarea tălpii cu degetul mare



4. Apăsarea tălpii cu degetul mare și a zone superioare a
labei piciorului cu celălalt deget mare



5. Tragerea fiecărui deget până pocnesc încheieturile



6. Întinderea labei piciorului



7. Rotirea gleznei



Repetă pașii 3-7 pentru celălalt picior.