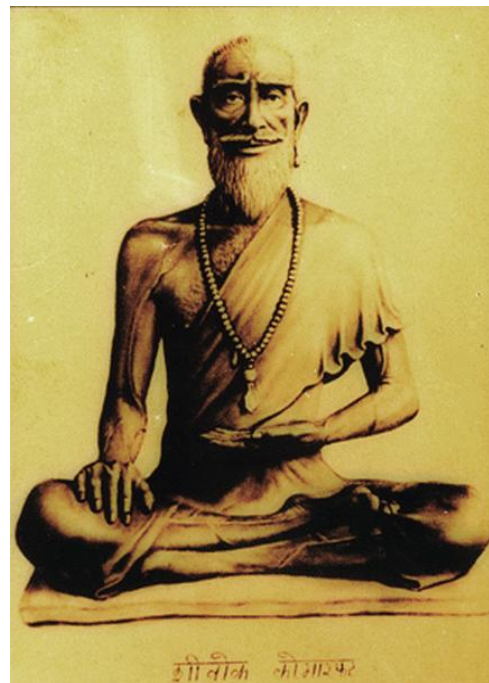


Masaż tajski

Dotyk... to najstarszy, pierwotny sposób porozumiewania się. Już w łonie matki podlegamy jego wpływowi. Później, we wczesnym dzieciństwie jest on podstawowym językiem za pomocą, którego poznajemy świat.

Tradycja korzystania z dotyku w celach leczniczych sięga czasów najdawniejszych. Praktyka ta jak się wydaje istniała we wszystkich starożytnych kulturach. Korzystano z niej na długo nim zrozumiano, dlaczego ma tak korzystne działanie. Wyrasta, bowiem ona ze spontanicznego odruchu, którym reagujemy na widok człowieka cierpiącego. To właśnie z dotyku wykształcił się masaż, a później zaś inne techniki uzdrowicielskie tj. akupresura, chirurgia.



Shivago – ojciec masażu tajskiego

Historia masażu tajskiego



Papi Hysio naBuddzie



Świątynia w Bangkoku

Tajlandia położona jest w Azji południowo-wschodniej pomiędzy Indiami i Chinami. Od I wieku p.n.e. do XVI w n.e. kwitł tam handel i wymiana kulturowa za sprawą istnienia szlaków morskich oraz „Szlaku Jedwabnego”, którego jedna z bocznych odnóg przechodziła przez tereny Tybetu, Tajlandii i Birmy (Myanmar). Ten szlak nie służył tylko, jako magistrala handlowa, ale jako główna oś rozprzestrzeniania się buddyzmu z Indii do całej Azji Środkowej.

Wraz z religią dotarły do Tajlandii również medyczne zasady indyjskiej, ajurwedy oraz z Chin, koncepcje medyczne -yin i yang, energii chi, oraz pięciu żywiołów, które nie pozostały bez znaczenia dla rozwoju koncepcji tradycyjnej tajskiej medycyny.

Jeśli chcemy poznać dokładnie historię tajskiej medycyny musimy cofnąć się do VI wieku p.n.e. Za życia Budda, korzystał z usług ajurwedyjskiego lekarza Shivaga Komarapaj. Był to jeden z najstynniejszych medyków tamtych czasów, to właśnie w Tajlandii uznaje się go za Ojca Medycyny. Przeszedł do historii, jako znakomity pediatra oraz chirurg mózgu. Do dziś terapeuci praktykujący masaż tajski odnoszą się z wielkim szacunkiem do nauczyciela Shivagi.

Za panowania kambodżańskiego króla Dżaja Warmana VII w okresie ok. 1181-1218 z dynastii angkorskiej, khmerskie państwo sięgało granicami dzisiejszej Tajlandii, Laosu oraz części półwyspu malajskiego. Za panowania tego władcy nastąpił wielki rozwój kultury, sztuki i nauki. Za panowania Dżaja Warmana VII buddyzm stał się religią dominującą. Władca nakazał na terenie całego imperium budowę stu dwóch szpitali nazywanych „Arokaya Sala”. Niektóre z nich wybudowano właśnie na terenie późniejszego państwa syjamskiego.

W XII wieku kilka księstw tajskich połączono w jedno Cesarstwo Sukhothai, którego władca król, Ramkamhaeng Wielki w roku 1320 kazał zbudować wielki ogród położony u podnóża gór nazwany „Khoa Sappaya”. W tymże ogrodzie rosły rośliny i zioła lecznicze, które dostępne były dla wszystkich mieszkańców imperium.

W latach 50-tych XII wieku państwo Sukhothai zostało podbite przez innych tajskich władców Ayuthaya, którzy rządili nim do roku 1767 roku.

W 1455 roku za panowania króla Barommatrillokanta spisano przepisy prawne, które nazwano „Kotmhai Tra Sam Duang”. Dokument ten nadał status prawny tajskiej medycynie oraz tajskiemu masażowi ustanawiając oddzielne departamenty w rządzie bezpośrednio podległe królowi. Ważne informacje przechowywano w archiwum państwowym, które znajdowało się w stolicy imperium.

Za panowania króla Narai Wielkiego, aby prawidłowo zarządzać procesem medycznym związanym z leczeniem, prowadzeniem praktyki lekarskiej oraz produkcją ziół leczniczych i ich dystrybucją, wydano pierwszą księgę, w której ujednolicono całą wiedzę dotyczącą tajskiej medycyny, zwaną Farmakopeą „Tampra Phra Osod Phra Narai”

W 1661 roku Simon de Loubere - francuski tęcznik na tajskim dworze królewskim, napisał w swym raporcie: "Jeśli w Siamie ktoś zachoruje, ten kto ma wprawę ugniata jego ciało, wchodząc na niego, depta go swoimi stopami".

Po najeździe Birmańczyków, cała stolica, Ayouthaia została doszczętnie zniszczona zarówno cenne zabytki, świątynie, jak i manuskrypty. Z ery ayouthaiów zostały tylko dwa teksty: wspomniana Farmakopea króla Narai oraz Księga Chorób.

Nowa dynastia Chakri przeniósł stolicę do Bangkoku, a od tego czasu panująca dynastia nigdy nie poddała się obcemu najeźdźcy i nieprzerwanie rządzi w Tajlandii do dziś.



Świątynia w Bangkoku



Świątynia Wat Po – Bangkok



Budda w Ayuthaya

Król Rama I w 1788 roku ufundował w Bangkoku świątynię Wat Phra Chetuphom Vimolmangklararm („Wat Po”), klasztor buddyjski oraz ogród, który zlokalizowany był blisko Wielkiego Pałacu. Wkrótce świątynia stała się pierwszym „otwartym uniwersytetem” w Tajlandii, ponieważ właśnie tu rozpoczęto rozpowszechniać wiedzę o zdrowiu oraz metodach leczenia.

Za panowania Ramy III rozpoczęto na szeroką skalę proces gromadzenia wszelkich informacji dotyczących życia religijnego, sztuk pięknych i medycyny. Pilnie zaczęto je studiować w Wat Po i tak oto powstała unikalna w światowej skali encyklopedia, którą można podziwiać do dziś. To, co najcenniejsze i najbardziej wartościowe wryto na kamiennych tablicach zdobiących pawilony Sala Rai usytuowane wokół świątyni. Król ufundował również 80 rzeźb kamiennych przedstawiających pustelnika wykonującego ćwiczenia rozciągające „tajską jogę”, z nich 25 można podziwiać po dziś dzień.



Wat PO – na tle figury tajskiej jogi



Wat Po - figura tajskiej jogi



Kolejni absolwenci szkoły Wat Po – grudzień 2009



W czasie rządów Ramy V, w 1888 roku powstał pierwszy Szpital a zarazem Szkoła Medyczna Simira, znajdująca się po drugiej stronie rzeki Chao Phraya naprzeciw Wat Po. Program nauczania przewidywał połączenie zachodniej nauki medycznej oraz tradycyjnej praktyki. W 1895 roku JKM w swym dekreście nakazał przetłumaczenie z języka palijskiego na tajski wielkiej edycji tekstów medycznych zwanych „TamRa Phaedsard SongKhroe ChaBab Luang” był to naukowy podręcznik, w którym połączono wiedzę na temat tradycyjnej tajskiej medycyny oraz masażu tajskiego.

Wiele zmian nastąpiło za panowania kolejnych władców Syjamu Ramy VI I Ramy VII. Ten pierwszy w roku 1913 wydał dekret rozdzielający nauczanie Tradycyjnej Tajskiej Medycyny w Szkołach Medycznych. Kolejny dekret tego władcy przyznał dwóm odrębnym kierunkom tą samą rangę ważności.

Rama VII w 1929 roku w ministerialnych regulacjach ogłosił całkowity podział i dokonał jego zdefiniowania na: Nowoczesną Medycynę oraz Tradycyjną. Co spowodowało stopniową gradację Tradycyjnej Tajskiej Medycyny z systemu publicznej służby zdrowia (oraz programu studiów medycznych).

Od 1955 Tradycyjna Szkoła Medyczna znów powróciła w mury świątyni Wat Po gdzie prowadzi nauczanie na 3 kierunkach: Tradycyjna Tajska Praktyka Lekarska, Farmacja (Tradycyjne Ziołolecznictwo), Pielęgniarstwo Położne (akuszerki). Od roku 1962 roku doszedł kolejny, czwarty kierunek -Tradycyjny Masaż Tajski.

Zgodnie z tradycją Wat Po po dziś dzień jest ogólnonarodowym centrum badawczym, terapeutycznym i dydaktycznym masażu tajskiego. Inskrypcje i rytzy stanowią po dziś dzień bezcenną pomoc dla współczesnych terapeutów zajmujących się masażem. Ministerstwo Zdrowia i Edukacji, działając z inicjatywy rządu Tajlandii, wdraża program działań, którego celem jest ożywianie i przekazywanie potomości uprawianych po dziś dzień tradycyjnych praktyk uzdrowicielskich.

**Tajska koncepcja
zdrowia i choroby**

Na zachodzie stan zdrowia uważa się za dobry dopóki nie zaobserwujemy fizycznych oznak świadczących o tym, iż coś funkcjonuje nieprawidłowo. Umysł i ciało traktuje się, jako dwie odrębne domeny, a nawet istoty. Medycyna zachodnia podchodzi do poszczególnych części ciała odrywając je od całości. Interesuje ją tylko namacalne, dotykalne struktury fizyczne: narządy, kości mięśnie, itd. Każde z zaburzeń traktowane jest, jako odrębna jednostka chorobowa. Oczekuje się natychmiastowych i skutecznych wyleczeń, zaś wszystkie przypadki tych samych chorób traktuje się tak samo, nie widząc potrzeby indywidualnego podejścia terapeutycznego.

W kulturze wschodu pojmowanie zdrowia i organizmu człowieka jest znacznie bardziej wszechstronne. Stan zdrowia uważa się za dobry, gdy wszystkie struktury energetyczne, należące do sfery fizycznej, mentalnej i duchowej znajdują się w równowadze. Owe trzy sfery uważa się za nierozłączne, wzajemnie powiązane i w swej naturze mające charakter energetyczny. Postuluje się w praktyce leczenie całego człowieka, a nie wybranego zbioru objawów. Żaden problem zdrowotny nie ogranicza się do części ciała fizycznego, przeciwnie -dotyczy całości.



Wat Po – Bangkok – grudzień 2009

Holistyczne podejście do masażu oznacza, iż pojedyncza jego sesja trwa od dwóch do trzech godzin. W ten sposób działamy na cały ustrój pacjenta, a nie tylko na obszary, w których pojawił się „problem”.

Zgodnie z teorią Tajskiej Medycyny, ciało człowieka składa się z duszy i czterech elementów: ziemi, wody, wiatru i ognia. Normalnie kiedy te cztery elementy pozostają w równowadze, człowiek pozostaje zdrowy. Jednak gdy jeden z elementów nie współdziała z pozostałymi wtedy następuje choroba. Istnieje kilka przyczyn chorób:

- 1.cztery elementy nie współdziałają ze sobą
- 2.zmiany sezonowe (zmiany pór roku)
- 3.zmiany związane z okresem życia, wieku
- 4.zmiany cyklu dnia i nocy
- 5.zmiany klimatyczne
- 6.zły styl życia tj.: złe zachowanie, złe nawyki żywieniowe, brak snu, złe warunki pracy.

Element ziemi, reprezentuje wszystkie stałe elementy w ciele człowieka (jest ich 20), są to: włosy, kości, mięśnie, paznokcie, skóra, ścięgna, śledziona, wątroba, nerki, płuca, mózg, rdzeń kręgowy...

Element wody, reprezentuje wszystkie płynne substancje znajdujące się w ciele człowieka: jest to żółć, krew, chłonka, ślina, pot, tłuszcz, śluz, płyn stawowy, mocznik...

Element wiatru, jest to energia, która krąży w po całym ciele człowieka oraz w różnych kierunkach z dolnych części ciała do góry, i na odwrót. Jest to również żywioł która ma związek z układem oddechowym.

Na ostatni element ogień, składa się ciepło (temperatura naszego ciała) oraz energia życiowa, która ma również związek z procesem trawienia.

Masaż tajski to nie tylko ugniatanie mięśni i ścięgien, ale i opracowywanie punktów położonych wzdłuż linii energetycznych („Sen Pra Tan Sib”, czyli „10 niewidzialnych linii”). Badania potwierdzają istnienie dokładnych i bezbłędnych korespondencji między tajskimi punktami ucisków terapeutycznych i odpowiednimi punktami chińskiej akupunktury.

Zubożony energetycznie obszar ciała jest podatny na dolegliwości i choroby. Zubożenie dopływu energii wiąże się z naszymi emocjami, przeżyciami, które zaburzają jej obieg. W czasie wykonywania masażu, mechanicznie zostaje przywrócony przepływ energii („element wiatru”). Ucisk ten stymuluje pracę wszystkich organów i układów w organizmie, które z kolei pozbywają się nagromadzonych w organizmie toksyn.

Tajowie przejęli od hinduskich joginów przekonanie o istnieniu 72 000 dających się wyodrębnić linii energetycznych (Sen), z których 10 uważa się za najważniejsze. Wszystkie kanały przebiegają około 2 cm pod powierzchnią skóry, i rozprzestrzenione są po całym ciele człowieka. Wszystkie one zaczynają się w pobliżu pępka i mają połączenia z otworami ciała. Zarówno w systemie tajskim jak i indyjskim istotne są „wrota kanałów”, czyli punkty ich otwarcia, są to bowiem miejsca w których dokonuje się pobieranie i transmisja energii, na co wskazują ich nazwy, (wywodzące się z sanskrytu).

Sen Itha (lewe nozdrze)

Sen Ping-Kala (prawe nozdrze)

Zastosowanie terapeutyczne: trudności z przywodzeniem i odwodzeniem ramion, problemy mięśniowe i stawowe w łokciach, szyi, barkach, plecach i kolanach, zaburzenia w jamie brzusznej, bóle głowy, kaszel, choroby zatok.

Sen Sumana (dolna powierzchnia języka)

Zastosowanie terapeutyczne: praca z tym kanałem podnosi ogólny poziom energii. Przynosi też poprawę w wielu stanach chorobowych: astmie, zapaleniu oskrzeli, bólach w klatce piersiowej, schorzeniach gardła i języka, zaburzeniach mowy, dolegliwościach kręgosłupa lędźwiowego i krzyżowego, drętwieniach, usztywnieniach i porażeniach.

Sen Gala-Taree (palce stóp i dłoni)

Zastosowanie terapeutyczne: drętwienia stóp, dłoni, ramion, nóg oraz bóle i porażenia kończyn, dolegliwości kolan, sztywnienie szyi, problemy z barkami, różne zaburzenia umysłowe.

Sen Had-sa-ran-si (lewy oczodół)

Sen Ta-wa-ree (prawy oczodół)

Zastosowanie terapeutyczne: niedomagania mięśni i stawów, porażenia twarzy, schorzenia gastroenterologiczne)

Sen Jan-tha-Pu-sank (lewe ucho)

Sen Ru-cham (prawe ucho)

Zastosowanie terapeutyczne: ubytki słuchu, choroby uszu, kaszel, bóle w klatce piersiowej.

Sen Su-ku-mang (odbyt)

Kontroluje zwieracze odbytu oraz wydalanie.

Sen Si-ki-nee (cewka moczowa)

Zastosowanie terapeutyczne: częste oddawanie moczu, zatrzymanie moczu, problemy z prostatą, kamienie nerkowe i inne choroby nerek, bezpłodność u kobiet, nieregularne menstruacje, impotencja.



Misy tybetańskie



Świątynia buddyjska



Leżący Budda - Ayuthaya