

יתרונותיו ויחודו של העיסוי התאילנדי

מאת

אימן הר-אל (לשעבר goose) בוגר אוניברסיטת בר-אילן במדעי הטבע (ביולוג), N.D. נטורופת, ותזונאי קליני הוליסטי. התמחה בעיסוי אצל גדולי המורים בתאילנד, חבר הועד המנהל באגודת העיסוי וטיפולי גוף בישראל, מורה ומטפל בכיר.
www.lotusim.co.il

העיסוי התאילנדי כתרפיה מטפל בשורה ארוכה של בעיות שלד/שריר. יש לזכור שבזמנים שלפני הרפואה המודרנית זאת הייתה הפיזיותרפיה העתיקה.

אמנם, העיסוי התאילנדי הוא אומנות ריפוי לכאבים אקוטיים וכרוניים שונים אך הוא גם מעניק **עיסוי מפנק** לשעה בספא. פלח רחב של מטופלים מעוניין בטיפול על מנת להירגע מאורח החיים העמוס והלחוצ. הוא מרגיע, מפרק מתחים ומותיר את המטופל בתחושת שלווה, זרימה ושחרור.

אולם, **הייחוד הגדול של העיסוי התאילנדי הוא בכך שהוא טיפול המשפר ומשמר את הבריאות.** טיפול "כיף" כזה, גם אם אינו מכוון לכך במוצהר, מהווה גם **טיפול מונע**. העיסוי התאילנדי משמש כרפואה מונעת ומתחזקת השומרת על הגוף במצב רפוי, משוחרר ונקי מחסימות. קבלת עיסוי על בסיס קבוע משפרת את חילוף החומרים בגוף ומנקה אותו מרעלים.

מהו הסוד הגדול המייחד אותו משאר סוגי העיסוי המאפשר לו לעשות זאת?

הסוד טמון במהותו של העיסוי התאילנדי המהווה **יישום של יוגה** ע"י מטפל מיומן על גופו של המטופל. כלומר, המטופל מקבל יוגה. לכן, אנשים המתרגלים יוגה נהנים במיוחד לקבל עיסוי תאילנדי. כדי לבצע תרגילי יוגה, היוגי נדרש לתקופת הכשרה ארוכה. הוא לומד איך לעשות זאת נכון ויש צורך במשמעת ותרגול קבוע. כאשר מגיע אדם שלא למד יוגה למטפל בעיסוי תאילנדי הוא נהנה מיתרונות היוגה מבלי שנדרש ממנו ידע קודם, לימוד או כל השקעה אחרת מלבד להפקיד את גופו בידיו של המעסה ולהתמסר ליוגה המוענקת ע"י המטפל. למעשה, עליו לשכב ולא לעשות דבר. בעזרת המטפל היוגה פשוט מופעלת עליו. ידוע לכל היתרונות של עשיית היוגה. בתאילנד הבינו את **היתרון שבקבלת יוגה.**

לאחר העיסוי הגוף: "טוויש כונו אונאק. צופט כונו נחא ווונצק כונו הפ".

מאחורי המשפט הזה מסתתרת מילה אחת האומרת הכל - **"הרמוניה"**.

אדם המקבל על בסיס קבוע טיפולים נהנה מאפקט מצטבר ולכן משפר ומשמר את בריאותו. העיסוי התאילנדי הוא **"המלך של טיפולי התחזוקה"**. זהו "טיפול 10,000" של גוף האדם. בתום הטיפול ובימים שלאחריו מרגישים שהגוף עבר "פירוק, שימון והרכבה". הוא "עובד וזורם" טוב יותר מאשר לפני כן. לרוע המזל, לא מותקן לאף אחד מאיתנו שעון קילומטרז' בגוף ורבים האנשים שישקיעו בתחזוקת המכוננית שלהם יותר מאשר בעצמם.

קהל נוסף שנהנה מהיחודיות של העיסוי התאילנדי בהתמודדות עם קשיי היומיום הן **נשים בהריון**. ישנה דעה מוטעית בקרב הציבור, שאסור לנשים הרות לקבל עיסוי. נשים הרות מקבלות טיפול המותאם למצבן, הוא מבוצע בעדינות ואינו מפעיל לחץ על הבטן.

האפשרות לשכב בשקט ובפסיביות מוחלטת ולהיות מונעת ונמתחת בעדינות היא חוויה מדהימה לאישה ההרה. אישה בהריון מרגישה כבדה, מגושמת ומתקשה יותר מהרגיל לנוע ואף לבצע תרגילי התעמלות. העיסוי התאילנדי פותח עבורה אפשרות ליהנות מהיתרונות של תרגילים שמרפיים, מרגיעים ומקלים עליה את תקופת ההריון וכל זאת ללא שום מאמץ מצידה!!!

קהל אחר שהעיסוי התאילנדי מתאים לו הינו **אנשים דתיים וכל מי שרוצה להימנע מחשיפת הגוף**. כמו כל אחד הם יכולים ליהנות מהעיסוי התאילנדי בעודם לבושים משום שהעיסוי התאילנדי מתבצע כאשר המטופל נשאר לבוש לגמרי. הוא מתבצע על מזרון המונח על הקרקע, ללא שימוש בשמנים. רבים הדתיים שאמונתם היא מלאכתם והם עוסקים לאורך כל היום בלימוד תורה. במזרח הבינו שגוף בריא ומשוחזר מאפשר לנשמה שבו להתעלות. עיסוי תאילנדי הוא אומנות המגע היחידה שמיום היוולדה הולכת יד ביד עם תרגול רוחני. אביה, הרופא הד"ר שיוואגו, היה רופא ידוע ואדם דתי מאד (מזכיר את הרמב"ם לא?). העיסוי התאילנדי עד המאה הנוכחית, נלמד ותורגל בעיקר במנזרים בתאילנד. הנזירים, שמקדישים את חייהם לעבודה רוחנית ויושבים שעות במדיטציה והתבוננות פנימית, נעזרו בעיסוי התאילנדי לריפוי ותחזוק גופם. אין ספק, שאנשי התורה היושבים גם הם שעות רבות ולומדים, יוכלו להפיק תועלת ממנו. העיסוי התאילנדי הוא אומנות המגע המתאימה ביותר לאלו העוסקים בלימוד תורה ותרגול רוחני. היא שומרת על צניעות המקבל ובו זמנית מאפשרת לו מגע מרפא השומר על בריאותו ותומך דרך הגוף ברוח.

אולם, לא רק אנשים דתיים ומתרגלי מדיטציה יושבים הרבה. **ישיבה מרובה** מאפיינת כיום נתח רחב מהאוכלוסייה. אלו הם '**אנשי המשרדים**' השונים שלא רק יושבים שעות רבות, אלא, עפ"ר גם רכונים שעות אל מול המסך ומקלדת המחשב. עצם **תנוחת הישיבה יוצרת לחץ רב על הגב התחתון**. ולא מדובר בקצת יותר לחץ, אלא **בפי 11 מאשר בעמידה**. לפיכך, מה הפלא ש - 80% מהאוכלוסייה סובלים מכאבי גב? להתמסר לידינו של מעסה מומחה שימתח את אותו גב לחוץ ודואב היא האפשרות היחידה והפשוטה ביותר לשחרר את הגב, מלבד כמובן ללכת לשיעור יוגה... בעיסוי התאילנדי ישנם תנועות מתיחה וכיפוף מיוחדים המאזנים ומשחררים את "הגב המשרדי" שמקבל בסוף היום את צורת האות "ר".

דבר נוסף המאפיין פעמים רבות עבודה **בעולם ההיי-טק והעסקים** הוא **רמות מתח ולחץ גבוהות**. הגוף מגיב על כך בהתכווצות, במיוחד של הכתפיים והצוואר, אך לא רק. הזכרתי כבר פעמים רבות את המילה מתיחה. אולי לא במקרה המילה "מתח" והמילה "מתיחה" כל כך דומות. בעוד **מתח מקצר שרירים, מתיחה מאריכה אותם**.