

Η **πληρέστερη** Επαγγελματική Εκπαίδευση στην

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ Ταϊλανδέζικη ΜΑΛΑΞΗ

Traditional Thai Yoga Massage

Η γέφυρα που ενώνει την ανατολική παράδοση στη θεραπεία  
με την σύγχρονη δυτική θεραπευτική προσέγγιση!

ΕΝΑΡΞΗ

**8 & 15** Οκτωβρίου 2011

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Βασική Εκπαίδευση
- Προχωρημένη Εκπαίδευση

Διδάσκει:

ο **Ανδρέας Κωτσόπουλος**,  
εκπαιδευτής με 20ετή πείρα στη μάλαξη

## Τι είναι η Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Η Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη (Traditional Thai Massage) είναι μια τέχνη παλαιότερη των 2,500 ετών, που η εφαρμογή της επί αιώνες έχει αποδείξει τη θεραπευτική της αξία. Η καταγωγή της πρέπει να αποδοθεί στην Ινδία και όχι στην Ταϊλάνδη. Η τέχνη αυτή θεωρείται πως έφτασε στην Ταϊλάνδη μαζί με τον Βουδισμό τον 2ο - 3ο π.Χ. αιώνα. Ένας γιατρός, σύγχρονος και φίλος του Βούδα, ο Jivaka Kumar Bhaccha θεωρείται ο εμπνευστής των τεχνικών που χρησιμοποιούνται μέχρι και σήμερα στην Ταϊλάνδη. Παρ' όλες τις γνώσεις που έχουμε για τον Jivaka Kumar Bhaccha οι γνώσεις μας για αυτή καθαυτή την καταγωγή της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης και της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Ιατρικής είναι αδιασαφήνιστες. Για παράδειγμα δεν ξέρουμε εάν υπήρχε κάποια γηγενής τεχνική μάλαξης στο χώρο που σήμερα είναι Ταϊλάνδη, όπως ακόμη δε ξέρουμε και την έκταση (εάν υπήρξε) της επιρροής του κινέζικου συστήματος και αυτό γιατί μετά την εισβολή των Βιρμανών το 1767 καταστράφηκαν όλα τα αρχαία κείμενα και η μετάδοση της γνώσης γίνονταν προφορικά από δάσκαλο σε μαθητή.

## Τι επιτυγχάνουμε ασκώντας την Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Η αρχαία αυτή τέχνη έχει θαυμάσιες εφαρμογές στη σύγχρονη εποχή. Ζούμε έναν τρόπο ζωής που γίνεται αιτία να μπλοκάρουμε την ενέργειά μας. Οι ρυθμοί της καθημερινότητας, ο εντελώς λάθος τρόπος διατροφής, η έλλειψη γνώσης της σωστής αναπνοής, η έλλειψη άσκησης ή ακόμη χειρότερα η λάθος άσκηση, αποτελούν μια πολύ πετυχημένη συνταγή για να μπλοκάρουμε την ενεργειακά σε διάφορα σημεία και επίπεδα.

Ο σκοπός αλλά και η λειτουργία της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης εντοπίζεται στο να ανοίξει τα κέντρα της εσωτερικής μας ενέργειας (Chi - Prana), να διεγείρει και να ισορροπήσει τη ροή της μέσω των ενεργειακών γραμμών Sen (κάτι ανάλογο των μεσημβρινών της κινέζικης ιατρικής), έτσι ώστε να βοηθήσει το σώμα στη φυσική του τάση για αυτοθεραπεία. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω ρυθμικών χειρισμών των ενεργειακών γραμμών Sen, της κινητοποίησης των αρθρώσεων και παθητικών διατάσεων. Όλες αυτές οι τεχνικές βοηθούν στην απομάκρυνση των τυχόν μπλοκαρισμάτων της ροής της ενέργειας τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε ασθένειες.

Κατά τη διάρκεια της κάθε συνεδρίας Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης οι ενέργειες και των δύο συμμετεχόντων (δότης και δέκτης) ενισχύονται θετικά.

Με την Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη τα εσωτερικά όργανα μαλάσσονται και η λιμνάζουσα ενέργεια ελευθερώνεται. Το σώμα απελευθερώνεται από νευρομυϊκή ένταση, το στρες ελαττώνεται, τα υγρά κινούνται, οι μαλακοί ιστοί αποτοξινώνονται, η συνολική ενέργεια αυξάνεται και επιτυγχάνεται μια πιο εξισορροπημένη πνευματική κατάσταση. Η αίσθηση που δημιουργείται περιγράφεται καλύτερα με τα λόγια του Δασκάλου Chongkol Setthakorn :

**“το Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ είναι σαν να ξεπλένουν το σώμα χίλια απαλά κύματα”.**

## Σε ποιες περιπτώσεις ειδικότερα θα βοηθήσει η θεραπεία με Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Η αρχαία αυτή τέχνη με την ικανότητα της να εξισορροπεί την ροή της ενέργειας μας, μπορεί να ανακουφίσει σημαντικά, αν όχι να εξαφανίσει:

- προβλήματα από λάθος στάση του σώματος
- αυχενικές δυσλειτουργίες
- προβλήματα της σπονδυλικής στήλης
- προβλήματα αρθρώσεων
- τενοντίτιδες
- επικονδυλίτιδες
- σύνδρομο παγωμένου ώμου



Όντας εξαιρετικά αποτοξινωτική η Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους που κάνουν χημειοθεραπεία ή άλλες επιβαρυντικές για τον οργανισμό θεραπείες.

Είναι **σωτήρια** για ανθρώπους με **δυσκοιλιότητα** και για γυναίκες με **δυσμηνόρροια**, καθώς και για ανθρώπους που είναι πολλές ώρες όρθιοι.

Η Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη όχι μόνο **δεν αντενδείκνυται στην εγκυμοσύνη** αλλά είναι πάρα πολύ **ωφέλιμη για τις εγκύους**, καθώς παρέχει σημαντική ανακούφιση για την μέση, τη λεκάνη, την πλάτη και την κατακράτηση υγρών.

Ο εξαιρετικά χαλαρωτικός χαρακτήρας της **μπορεί επίσης να βοηθήσει ανθρώπους με κρίσεις στρες, συναισθηματικά μπλοκαρίσματα, ημικρανίες και πονοκεφάλους.**

### Πως εφαρμόζεται η Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Η κάθε συνεδρία της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης λαμβάνει χώρα σε χαλαρή ατμόσφαιρα, στο πάτωμα πάνω σε ένα στρώμα. Δεν χρησιμοποιείται κανένα είδος λαδιού και οι δύο συμμετέχοντες -δότης και δέκτης- είναι ελαφριά ντυμένοι (βαμβακερή αθλητική φόρμα και μπλούζα). Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας **ο δότης αξιοποιεί τους αντίχειρες, τα δάχτυλα, τις παλάμες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα του** για τον χειρισμό και την διέγερση του σώματος. Υπάρχει μεγάλος αριθμός διαφορετικών τεχνικών, έτσι ώστε η συνεδρία να προσαρμόζεται στις ανάγκες του εκάστοτε δέκτη. Το πλέον βασικό χαρακτηριστικό ενός θεραπευτή της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης κατά την εφαρμογή μίας συνεδρίας πρέπει να είναι η πνευματική προσέγγιση στην πρακτική του, που του επιτρέπει να διαγιγνώσκει και να αισθάνεται την ροή και τα μπλοκαρίσματα της ενέργειας. **Ένας καλός θεραπευτής πάντα ασκεί την τέχνη του μέσα σε αίσθημα στοχαστικότητας και διαλογισμού.** Αυτή είναι μια δύσκολη πνευματική κατάσταση και ακόμη και στην Ταϊλάνδη υπάρχουν λίγοι δάσκαλοι που την επιτυγχάνουν. Η διαφορά στα αποτελέσματα μίας συνεδρίας που ασκείται με αυτή την πνευματική προσέγγιση από μια που ασκείται απλά σαν μία ακόμη θεραπευτική τεχνική, είναι τεράστια.

## Δομή της Βασικής Εκπαίδευσης στην Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Η εκπαίδευση στην Παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη διδάσκεται σε 2 εκπαιδευτικά επίπεδα, τη Βασική Εκπαίδευση και την Προχωρημένη εκπαίδευση. Για να παρακολουθήσει κάποιος τα μαθήματα της Προχωρημένης Εκπαίδευσης είναι απαραίτητο να έχει ολοκληρώσει με επιτυχία τα της Βασικής Εκπαίδευσης.

Η **Βασική Εκπαίδευση** διδάσκεται σε 4 σεμινάρια που καλύπτουν τις Βασικές Αρχές και Τεχνικές της Ταϊλανδέζικης Μάλαξης.

## Περιεχόμενα Βασικής Εκπαίδευσης στην Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Το σώμα μας όπως και κάθε ζωντανού οργανισμού είναι ένα δοχείο ενέργειας. Αυτή η ενέργεια για να κυκλοφορήσει στο σώμα και να είναι ωφέλιμη χρησιμοποιεί κάποια κανάλια ή μεσημβρινούς σύμφωνα με την κινέζικη και ιαπωνική παράδοση, ή ενεργειακές γραμμές (nadis), όπως αποκαλούνται στην ινδική παράδοση ή sen, σύμφωνα με την ταϊλανδέζικη παράδοση. Ο σκοπός της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης είναι να βοηθήσει την ομαλή ροή αυτής της ενέργειας ξεμπλοκάροντας τυχόν μπλοκαρίσματα μέσω πιέσεων και διατάσεων.

Σε αυτό το Πρόγραμμα **θα μάθουμε:**

- τη σωστή στάση του σώματος μας κατά τη διάρκεια της συνεδρίας
- τον τρόπο που ερχόμαστε σε επαφή με το δέκτη καθώς και την παραδοσιακή ακολουθία ασκήσεων
- να δουλεύουμε με το δέκτη στην ύπτια, πλάγια, πρηνή και καθιστή θέση

Επιπλέον **θα ασχοληθούμε** με:

ενεργειακές γραμμές sen / διατάσεις σε όλες τις θέσεις / θεραπευτικά σημεία / θεραπεία πονοκεφάλου και μέσης / ασκήσεις προετοιμασίας και χαλάρωσης

Η Βασική εκπαίδευση αποσκοπεί στο να διδάξει τους συμμετέχοντες ένα βασικό επίπεδο δεξιοτήτων ώστε οι απόφοιτοι να μπορούν να προσφέρουν μία συνεδρία Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης για την ανακούφιση από κοινές ενοχλήσεις (πονοκέφαλος, πόνος στη μέση).

**Με την ολοκλήρωση της Βασικής Εκπαίδευσης, οι σπουδαστές θα είναι σε θέση να:**

1. ασκήσουν μία θεραπεία Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης σε όλο το σώμα, κάνοντας χρήση των τεχνικών και των 4 στάσεων που διδάχθηκαν,
2. χρησιμοποιούν εξίσου τα χέρια τους, τα πόδια τους, τους αγκώνες και τα γόνατα τους, όπως και την ορθή χρήση του βάρους του σώματός τους.
3. εξασκούν διατάσεις σε μυϊκές ομάδες χρησιμοποιώντας τεχνικές που σχετίζονται με τη γιόγκα.
4. εργάζονται με βάση τις ενεργειακές γραμμές σύμφωνα με τις Ανατολικές Φιλοσοφίες και τεχνικές.

## Διδασκόμενα Μαθήματα

**Κύρια Μαθήματα Εξειδίκευσης στην Ταϊλανδέζικη Μάλαξη :**

Θεμελιώδεις αρχές & τεχνικές της Παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης Μάλαξης / Προχωρημένες Τεχνικές / Εξειδικευμένες Θεραπείες / Ενεργειακές γραμμές και σημεία / Πλάγια θέση

**Ιατρικά Μαθήματα :** Ανατομία Μυοσκελετικού - Φυσιολογία - Α' Βοήθειες

**Υποστηρικτικά Μαθήματα :** Ειδικά Θέματα Εκπαίδευσης / Επαγγελματική Συμπεριφορά, Δεοντολογία & Ηθική / Θεραπευτική Αναπνευστική Εργασία - Ενδυνάμωση

**Μάθημα Συμβουλευτικής :** Βασικές Δεξιότητες Επικοινωνίας & Συμβουλευτικής

## Σε ποιους απευθύνεται

Η παρακολούθηση αυτής της εκπαίδευσης θα φανεί **εξαιρετικά χρήσιμη** στους επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με διάφορες **μεθόδους Σωματικής Θεραπευτικής** όπως:

- Θεραπευτές μάλαξης όλων των ειδικοτήτων,
- Bodyworkers όλων των ειδικοτήτων,
- Φυσιοθεραπευτές,
- Χειροπράκτες,
- Θεραπευτές Shiatsu,
- Εναλλακτικούς θεραπευτές (π.χ. ρεφλεξολόγους), εκπαιδευτές ήπιας σωματικής άσκησης (π.χ. Τάι Τσι, Γιόγκα, Πιλάτες) ή γυμναστές με την προϋπόθεση να κατέχουν βασικές γνώσεις μάλαξης.

Η ύλη είναι έτσι δομημένη ώστε Επαγγελματίες υγείας:

1. με **γενικές γνώσεις** στη Ταϊλανδέζικη Μάλαξη, **να εξειδικευτούν** στην επακριβή θεραπευτική αντιμετώπιση δύσκολων συνδρόμων και παθήσεων,
2. με **κάποιες αποσπασματικές γνώσεις** για τα θέματα αυτά, **να τις συστηματοποιήσουν** και να τις δομήσουν γερά.

### ΕΝΑΡΞΕΙΣ

**Εισαγωγικό Σεμινάριο**

**8 & 15** Οκτωβρίου 2011

**Βασική & Προχωρημένη Εκπαίδευση στην Ταϊλανδέζικη Μάλαξη**

**8 & 15** Οκτωβρίου 2011

### ΟΜΙΛΙΕΣ

Δευτέρα **12** Σεπτεμβρίου 20:00-22:00 & Τετάρτη **16** Νοεμβρίου 20:00-22:00  
Νικ. Ουρανού 2, Λυκαβηττός **Ο χώρος θα ανακοινωθεί**

## Πληροφορίες - Εγγραφές



**Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Εναλλακτικών Θεραπειών**

Νικ. Ουρανού 2, Αθήνα,

Τηλ. 210 36.20.020 - 210 36.20.490 / diodos@otenet.gr