



## Thaimassage

Thaimassage är en österländsk massage där massören arbetar med kroppens energilinjer och stretchar ut musklerna för att öppna upp energiflödet. Allt för att uppnå balans i både kropp och själ. Thaimassage är en av de mest effektiva massage-terapierna för att lösa upp blockeringar och spänningar i kroppen. Thaimassage är en helkroppsmassage där kroppen behandlas som en enhet. Ett problem i en kroppsdel kan komma från något annat håll, vilket i sin tur kan påverka andra kroppsdelar. Därför är det viktigt att massören jobbar igenom hela kroppen för att därigenom få ut en djupare effekt och ett bättre resultat.

Thaimassage kan beskrivas som en blandning mellan akupressur, shiatsu och yoga. Genom fingrar, händer, fötter, knän och armbågar jobbar massören igenom energilinjerna och akupressurpunkter. Ibland kallas thaimassage för "yoga för lata människor" pga att stretchrörelserna liknar yogan men det är bara massören som är aktiv.

Förutom skönt avslappnade muskler ger behandlingen ökat kroppsmedvetande och högre flexibilitet. Även blod - och lymfcirkulationen ökar och de inre organen stimuleras. En annan vinst är ökat välbefinnande och förnyad energi.

Massagen utförs på en matta på golvet. Detta för att massören ska kunna bli mer flexibel och jobba med sin egen kroppsvikt, istället för enbart muskelkraft. Den som blir masserad är fullt påklädd under hela behandlingen. Så en lång- eller kortärmad t-shirt och ett par långa träningsbyxor rekommenderas som klädsel.

Välkommen att höra av dig så berättar jag mer.

Vänliga hälsningar

Helén Gustafsson, Diplomerad Thaimassage på Carisma Hälsa  
[helen@carisma-health.se](mailto:helen@carisma-health.se) eller 0707-83 42 00