

Azijski pristop do telesa in uma

Življenje je kratko, zato se moramo premikati zelo počasi.

(Tajski pregovor)

V obdobju globalizacije, v kateri živimo, hitro opazimo, da v zahodno družbo in kulturo prodirajo ideje, znanja in veščine, ki imajo svoj izvor v Aziji. Azijski pristop do telesa in uma se bistveno razlikuje od zahodnega pogleda na človeka. Medtem ko se naše razumevanje zdravja, družbe in posameznika nanaša predvsem na materialno raven in svet, otipljiv z nam znanimi čutili (fizično telo), v tradiciji Azije še dandanes prevladuje pogled, ki je drugačen. Čeprav tudi upošteva materialne zakonitosti, je bolj usmerjen k neotipljivemu, nevidnemu, subtilnemu.

Antropološki pogled na masažo

Vse dandanes znane kulture na svetu poznajo svoje masažne tehnike. Že od začetka zgodovine se je človek zavedal zdravilnosti dotika. V skladu s tem razumevanjem so se stari mojstri, ki so v Aziji sočasno opravljali vlogo (budističnih) menihov, začeli ukvarjati z raznovrstnimi manipulativnimi tehnikami telesa in diha. Temeljni namen je bil izboljšanje energijsko-psiho-fizičnega zdravja. Poudarek je bil na energijski manipulaciji, ki je mogoča prek delovanja na fizično telo in dihanja. Iz takšne paradigme izhajajo tudi tradicionalne borilne veščine in joga.

Tudi v Evropi je znana masaža (z olji), ki jo imenujemo klasična švedska masaža. Tudi mnogo azijskih masaž uporablja raznovrstna olja, ki se s posebnimi prijemi in manipulativnimi tehnikami nanašajo na kožo, mišično tkivo in sklepe. Nekateri pristopi uporabljajo tudi vroča olja, zelišča in segrete vulkanske kamne.

Na Tajskem se je v času življenja princa Sidharte (ki se je nato preimenoval v Gautama Budo) razvila masaža, ki se v tradiciji imenuje Nuad bo rarn (v prevodu tradicionalna tajska masaža). Njen

utemeljitelj je osebni zdravnik princa Sidharte, doktor Šivago.

Zanimivo je, da se še dandanes odločijo za kratko molitev, ki se nanaša na »prisotnost in vodenje« učitelja, na katerega se obračajo tajski mojstri, preden začnejo izvajati to čudovito veščino, ki je za zunanjega opazovalca videti kot harmoničen ples dveh teles.

Posebnosti tajske masaže

Posebnost tajske masaže je v tem, da se izvaja na masažni blazini na tleh, kjer se ne uporablja olja. Izvaja se skozi tanka oblačila, ki jih ponavadi stranka dobi v masažnem salonu. Pri nas res lahko v ponudbi masažnih salonov zasledite tajsko masažo z vročim oljem, ki se jo nanaša na golo kožo. Vendar je treba pojasniti, da to ne sodi v tradicionalni način izvajanja te veščine. To je samo prilagojen način povečanja ugodja zahodnega človeka, ki ima svoje zahteve in pričakovanja.

Ker imajo v Aziji drugačen pogled na čas kot v naši kulturi, ni presenetljivo, da masaža poteka najmanj devetdeset minut pa vse do treh ur. V tem času je mogoče opraviti masažo celotnega telesa, in sicer v mnogih telesnih položajih (leže na hrbtu, trebuhu, boku in sede). To je potrebno pred-



Foto: osebni arhiv Bilo Bertonec

Odpiranje prsnega koša.



Foto: osebni arhiv Bla Bertoncelj

Stimuliranje živčevja spodnjega dela hrbtenice in spodbujanje delovanja ledvic.

vsem zato, ker lahko samo tako prodremo do nekaterih točk telesa, kar ne bi bilo mogoče, če bi bili ves čas v istem položaju.

Tajska masaža je videti kot posebna oblika joge, z razliko, da tu maser ali maserka jogo »izvaja« na vas. V rabi je veliko pasivnih potegov, ob sočasnem vzpodbujanju mnogih akopresurnih točk po celotnem telesu. To se izvaja s palci, dlanmi, komolci in stopali. Gibanje je počasno in usklajeno z dihanjem, podobno kot je to pri izvajanju t. i. vijnasa joge.

Kot mnoge azijske tradicije tudi tajska masaža temelji na razumevanju, da življenjska sila kroži po telesu in tako ohranja zdravje in vitalnost. To nevidno silo moj učitelj tajske masaže, Changkol Setthakorn, imenuje s preprosto besedo energija. Tudi v drugih azijskih deželah poznajo različna imena zanjo, v tradiciji Indije je to »prana«, na Kitajskem »či«, pri nas pa jo poznamo pod imenom bioenergija. Podobno kot kri potuje po ožilju znotraj telesa, se ta življenjska sila premika po posebnih energijskih poteh, ki so podobna meridianom oz. nadijem, v tajski tradiciji pa se imenujejo sen linije. Izročilo govori, da jih je 72 000, ki prepletajo celotno telo in so vez med telesnim, duševnim in

duhovnim svetom. Od tega jih je 10 res pomembnih in prav vse vzpodbujamo med izvajanjem tradicionalne tajske masaže.

Povezanost telesa in uma

Azijski pristop uči, da telo in um v svojem bistvu nista ločena, temveč sta medsebojno prepletena. Zato spremembe v telesu vplivajo na um, um vpliva na dihanje in tudi mentalno – emocionalna stanja vplivajo na počutje našega telesa. Tajska masaža pozitivno vpliva predvsem na povezanost telesa in uma, ki postane tudi naša neposredna izkušnja med masažo ali po končani masaži. Tajska masaža pozitivno vpliva na skeletno-mišično raven, ob tem pa s pomočjo raznovrstnih masažnih tehnik pozitivno vplivamo na notranje organe, ki sprejemajo varno in nenasilno masažo. Nedvomno je, da se tako poveča prekrvavitev notranjih organov, kar vedno deluje zdravilno. Azijski mojstri uporabljajo malce drugačno izrazoslovje: izboljša se energijski pretok. Večina posameznikov, ki so preizkusili tajsko masažo, potrdi, da takšna masaža privede do posebnega stanja, kjer se počutimo prijetno sproščeni, pa še vedno dovolj budni, da smo sposobni ustvarjalno delovati v vsakodnevnih aktivnostih.

Tajska masaža v Sloveniji

Veščine, kot so azijske masaže in joga, se v slovenskem prostoru šele razvijajo. Veliko ljudi še vedno nezaupljivo gleda nanje, tudi zaradi strahu, ki se pogosto skriva v primarnem nezaupanju pred neznanim, tujim in nenavadnim. S pojavom organizacij in posameznikov, ki bodo odgovorno poskrbeli, da se azijska tradicija primerno prenese v naše kulturno okolje, se bo strah postopno razblinil. V Sloveniji je trenutno kar nekaj masažnih salonov, ki ponujajo tovrstno razvajanje. Posebnost Slovenije je v tem, da prevladuje splošno sprejeto mnenje, da tajska masaža lahko izvajajo le Tajke in Tajci. Pa vendarle je resnica daleč stran od tega. Glede na takšno razumevanje na zahodu ne bi imeli dobrih učiteljev borilnih veščin, ne tanga ne joge. Osebno lahko potrdim, da so bili moji najboljši učitelji – mentorji – prav zahodnjaki, ki so imeli odgovoren in resen odnos do tradicije Azije. Ena izmed specializiranih šol pri nas je Devi šola tajske masaže v Ljubljani, ki organizira začetne in nadaljevalne tečaje te starodavne umetnosti.

Blaž Bertoncelj, učitelj tajske masaže