

*Nuad Thai*

*„Tradicionalna Tai Masaža“*

*Manevan Čia*

*i*

*Max Čia*

*Posvećeno svim praktikantima  
tradicionalne Tai masaže*



*b. Tehnike pritiskanja sa oba*  
*palca.....*  
*(1) Palčevi jedan naspram*  
*drugog.....*  
*(2) Palčevi*  
*koračaju.....*  
*.....*  
*(3) Palčevi postavljeni*  
*paralelno.....*  
*•*  
*(4) Palčevi koji se*  
*preklapaju.....*  
*.....*  
*(5) Preklapanje palca i*  
*dlana.....*  
*2. Tehnika pritiskanja*  
*prstima.....*  
*....*  
*3. Tehnike pritiskanja*  
*dlanom.....*  
*...*  
*a. Pritiskanje jednim*  
*dlanom.....*  
*....*  
*b. Pritiskanje sa oba*  
*dlana.....*  
*.....*  
*c Pritiskanje dlanovima postavljenim u obliku*  
*leptira.....*  
*4. Tehnike*  
*povlačenja.....*  
*.....*  
*a. Pritisnite i*  
*povucite.....*  
*.....*  
*b. Uхватите i*  
*povucite.....*  
*.....*

<b>guranja.....</b>	<b>5.Tehnike</b>	<b>„kopanja“</b>	<b>i</b>
...			
<b>prstiju.....</b>	<b>a.</b>	<b>„Kopanje“</b>	<b>vrhovima</b>
<b>šake.....</b>	<b>b.</b>	<b>„Kopanje“</b>	<b>ivicom</b>
..			
<b>ruke.....</b>	<b>c.</b>	<b>„Kopanje“</b>	<b>sa obe</b>
....			
<b>„mešenja“.....</b>	<b>d.</b>	<b>„Kopanje“</b>	<b>i guranje (tehnika</b>
<b>rukom.....</b>	<b>(1)</b>	<b>„Mešenje“</b>	<b>jednom</b>
<b>rukama.....</b>	<b>(2)</b>	<b>„Mešenje“</b>	<b>obema</b>
..			
<b>pesnicom.....</b>	<b>6.Tehnika</b>	<b>„udaranja“</b>	
...			
<b>tapkanja.....</b>	<b>7.</b>	<b>Tehnika</b>	
.....			
<b>rukom.....</b>	<b>8.</b>	<b>Tehnika</b>	<b>„seckanja“</b>
..			
<b>tehnika.....</b>	<b>9.</b>	<b>Spiralna</b>	
.....			
<b>kruženja.....</b>	<b>10.</b>	<b>Tehnika</b>	
.....			
<b>ljuljanja.....</b>	<b>11.</b>	<b>Tehnika</b>	
.....			
<b>tresenja.....</b>	<b>12.</b>	<b>Tehnika</b>	
.....			

13.	<i>Tehnika</i>	<i>pritisakanja</i>	<i>laktom</i> .....
14.	<i>Tehnika</i>	<i>pritisakanja</i>	<i>i kruženja</i> <i>podlakricom</i> .....
15.	<i>Tehnika</i>	<i>pritisakanja</i>	<i>kolenom</i> .....
16.	<i>Tehnika</i>	<i>pritisakanja</i>	<i>stopalom</i> .....
17.	<i>Tehnika</i>	<i>pritisakanja</i>	<i>stražnjicom</i> .....
18.	<i>Tehnika</i>	<i>pritisakanja</i>	<i>u stojećem stavu</i> ..... <i>B.</i>
	<i>Indirektni pritisak</i>	<i>(istezanje, podizanje, i uvrtnje)</i> .....	
	<i>(vidi detalje u poglavlju VII—strana ....)</i>		

**Poglavlje**

<i>II</i> .....
<i>Energetske Tačke, Energetske Linije i Kapije</i> <i>Vetra</i> .....
<i>A.</i>
<i>Stopala</i> .....
1. <i>Tabani i unutrašnji deo</i> <i>članka</i> .....
2. <i>Tetiva na gornjem delu stopala i spoljašnjem delu</i> <i>članka</i> .....
3. <i>Kapija</i> <i>Vetra</i> <i>za</i> <i>stopalo</i> .....
<i>B.</i>
<i>Noge</i> .....

1. Energetske linije sa unutrašnje strane noge.....
2. Energetske linije sa spoljašnje strane noge.....
3. Kapija Vetra za noge.....

C.

Ruke.....

1. Energetske linije sa unutrašnje strane ruke.....

2. Energetske linije sa spoljašnje strane ruke.....

3.

Lakat.....

D. Energetske tačke i energetske linije šaka, zglobova, i prstiju.....

E.

Leđa.....

1. Energetske linije na leđima.....

2. Energetska tačka na gornjem delu leđa.....

3.

Struk.....

4. Krsta, stražnjica, kukovi, i karlica.....

F. Plećke, ramena, vrat i glava, i lice.....

1. Energetske linije na ramenima i vratu.....

2. Energetske linije na plećkama.....

..

3. *Tri energetske linije u osnovi lobanje*.....
4. *Dve energetske tačke iza donjeg dela ušne školjke*.....
5. *Dve energetske tačke na slepoočnicama*.....
6. *„Krunska Tačka“*.....
- .....
7. *Energetske linije od čela do Krune i potiljka*.....
8. *Energetske linije lica*.....
- .....
- G.**
- Trup*.....
- .....
- 1.**
- Abdomen*.....
- .....
- 2.**
- Grudi*.....
- .....
- Poglavlje**
- III**.....
- .....
- Pasivan položaj prvi deo (ležanje na leđima)*
- Zagrevanje i otvaranje Kapija za noge*.....
- A.** *Pritisnite prekrštena stopala*.....
- ..
- B.** *Masirajte stopala*.....
- .....
- C.** *Masirajte unutrašnju stranu članka*.....

- D. Masirajte spoljašnju stranu članka.....**
- E. Masirajte tetivu na gornjem delu stopala.....**
- F. Otvorite kapije za stopala.....**
- .....
- G. Rad na energetskim linijama nogu.....**
- 1. Rad na tri energetske linije sa unutrašnje strane potkolenica.....**
- 2. Rad na tri energetske linije sa unutrašnje strane butina.....**
- 3. Rad na tri energetske linije sa spoljašnje strane potkolenica.....**
- H. Otvaranje Kapija za noge.....**
- .

## **Poglavlje**

- IV.....**
- .....
- Pasivni položaj drugi deo (ležanje na leđima)**
- Noge, ruke,šake i lice.....**
- .....
- Rad sa nogama.....**
- .....
- 1. Rad na prvoj i drugoj energetskoj liniji sa unutrašnje strane noge.....**
- 2. Rad na energetskim linijama desne noge sa spoljašnje strane.....**
- 3. Masiranje tetive na gornjem delu levog stopala.....**
- 4. Masiranje prve i druge energetske linije sa spoljašnje strane leve noge.....**
- 5. Masiranje prve i druge energetske linije sa spoljašnje strane leve noge (pritiskajući**



dlanovima).....

6. *Masiranje prve i druge energetske linije sa unutrašnje strane leve noge.....*

7. *Istezanje noge i pritiskanje butine.....*

8. *Povlačenje lista.....*

9. *Pritiskanje spoljašnje strane cevanice.....*

10. *Masirajte prednju ložu butine.....*

11. *Pritiskanje zadnje lože butine.....*

12. *Istezanje unutrašnje i spoljašnje strane butine.....*

13. *Otvorite kapiju vetra za nogu.....*

*Rad na rukama i šakama.....*

1. *Otvorite kapiju vetra za ruku.....*

2. *Rad na energetskim linijama sa unutrašnje strane ruke.....*

3. *Rad na energetskim linijama sa spoljašnje strane ruku.....*

4. *Masiranje ruke.....*

(1) *Masirajte dlan.....*

(2). *Masirajte nadlanicu i prste svojim palčevima.....*

(3) *Povlačite prste dok se ne začuje puckanje.....*

(4) Trljajte  
prste.....  
.....

(5) Ukrstite  
prste.....  
.....

Rad na vratu i  
licu.....  
.....

1. Masirajte vrat i tačke ispod ušne  
resice.....

2. Istezanje  
vrata.....  
.....

3. Masirajte lice i  
slepoočnice.....  
.....

4. Masirajte  
uši.....  
.....

### **Poglavlje**

V.....  
.....

Poza postrance (Ležanje na  
boku).....

A. Masirajte taban desnog  
stopala.....

B. Rad na drugoj i trećoj energetskoj liniji  
(Energetske linije sa unutrašnje strane  
noge).....

C. Rad na gornjoj savijenoj nozi  
(Tri energetske linije sa spoljašnje strane  
noge).....

D. Masirajte  
stražnjicu.....  
.....

E. Masirajte struk i četiri energetske linije na  
leđima.....

*F. Masirajte vrat i glavu.....*

*G. Rad na ruci.....*

*H. Istezanje i uvrtnje.....*

*1. Istezanje struka.....*

*2. Istezanje ramena i ruke.....*

*3. Stajanje na kobri.....*

*4. Istezanje donjeg dela leđa, stražnjice, i butine.....*

### *Poglavlje*

*VI.....*

*Položaj naklona (Ležanje na stomaku, licem na dole).....*

*A. Masirajte od tabana, preko noge i kičme, do ruku.....*

*1. Masirajte od tabana do butine.....*

*2. Masirajte struk.....*

*3. Masirajte četiri energetske linije na leđima, i prvu i drugu energetsku liniju na rukama.....*

*B. Masirajte od struka uz kičmu, do ramena i ruku.....*

<b>C.</b>	<b>Istezanje</b>	<b>i</b>	<b>masiranje</b>
<b>nogu.....</b>			
<b>D.</b>	<b>Istezanje</b>	<b>leđa</b>	<b>kobra</b>
<b>pozicijom.....</b>			
	<b>1.</b>	<b>Klečanje</b>	<b>na</b>
<b>kobri.....</b>			
<b>.....</b>			
	<b>2.</b>	<b>Sedenje</b>	<b>na</b>
<b>kobri.....</b>			
<b>.....</b>			
	<b>3.</b>	<b>Stajanje</b>	<b>na</b>
<b>kobri.....</b>			
<b>.....</b>			

**Poglavlje**

<b>VII.....</b>
<b>.....</b>

**Sedeći**

<b>položaj.....</b>
<b>.....</b>

**Masirajte vrat, ramena, plećke, glavu, i lice.....**

**1. Masirajte tri energetske linije na vratu, ramenima, i lopaticama.....**

**2. Masirajte četiri energetske linije uz obe strane kičme.....**

**3. Tri energetske tačke u osnovi lobanje.....**

**4. Masirajte vrat.....**

**5. Tačke iza nižeg dela ušnih školjki.....**

**6. Masirajte slepoočnice.....**

**7. Masirajte krunsku tačku i tri energetske linije na glavi.....**

<b>Tehnike</b>		<b>istezanja</b>	<b>i</b>
<b>uvrtanja.....</b>			
.....			
	<b>1.</b>	<b>Prvi</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>2.</b>	<b>Drugi</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>3.</b>	<b>Treći</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>4.</b>	<b>Četvrti</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>5.</b>	<b>Peti</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>6.</b>	<b>Šesti</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>7.</b>	<b>Sedmi</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>8.</b>	<b>Osmi</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			
	<b>9.</b>	<b>Deveti</b>	<b>metod</b>
<b>istezanja.....</b>			
.....			

## **Upozorenje**

*Tehnike Nuad Tai „Tradicionalne Tai Masaže“, opisane u ovoj knjizi, su prihvaćene i uspješno korišćene hiljadama godina bivajući prenešene putem individualne instrukcije. Da bi se neko uspješno bavio ovom masažom potrebna mu je snaga, i znatna veština u primeni i kontroli, a to se može steći samo putem odgovarajuće obuke. Oni koji žele da se bave Tai*

*masažom ne smeju se toga prihvatiti bez prethodne lične obuke od strane sertifikovanog učitelja. Pažljivo pratite uputstva i upozorenja. Ova knjiga je referentni vodič za one Tai masere koji su prošli obuku. Ako neko primeni bilo koje tehnike, koristeći se samo ovom knjigom, a pri tom se ne pridržava striktno uputstava i upozorenja, može izazvati povrede. Odgovornost leži samo na čitaocu koji koristi ove tehnike na isključivo svoj rizik.*

*Tehnike koje su opisane u ovoj knjizi ne treba koristiti kao zamenu za profesionalno medicinsko lečenje. Svi maseri moraju da tome pristupe sa oprezom. Nemojte pokušavati da dajete bilo kakvu medicinsku dijagnozu, lek, ili tretman, za bilo kakvo fizičko stanje ili bolest, ili bilo kakav mentalni poremećaj ili bolest. Za ove stvari treba konsultovati lekara, psihologa, ili nekog drugog medicinskog stručnjaka. Ova knjiga nije namenjena da vas obučiti da budete lekar.*

*Tradicionalna Tai masaža se bavi uravnoteženjem i jačanjem „Či“ (energija – videti prilog u autentičnoj knjizi „Tradicionalna Tai Masaža“) u telu, tako da ljudi mogu pomoći sami sebi. Pažljivo sledite tehniku za svaku vežbu. Uvek obratite pažnju na upozorenja u svakom poglavlju. Nemojte zapostaviti „Dodatne Vežbe“ (videti prilog u autentičnoj knjizi „Tradicionalna Tai Masaža“) , ovo se naročito odnosi na meditaciju.*

*Maser bi trebao oprezno da postupa sa ljudima koji imaju visok krvni pritisak, slabo srce, ili su generalno u lošem stanju. Trudne žene ne bi trebale da leže na stomaku.*

*Tao Centar za Lečenje ne bi trebalo držati odgovornim za posledice bilo kakve upotrebe ili zloupotrebe informacija u ovoj knjizi.*

## ***Priznanja***

*Izražavamo svoju zahvalnost generacijama tradicionalnih majstora Tai masaže, koji su prosleđivali svoje znanje hiljadama godina. Posebnu zahvalnost i poštovanje dugujemo zasnivaču tradicionalne Tai masaže, Dr. Jivaki Kumara Phaccah-i.*

*Specijalno se zahvaljujemo našim tradicionalnim majstorima Tai masaže: Ajarnu Mui Jimpvatani, Kruu Suvimonu Ovaperafutani, Kruu Jupi Sovatu (Škola Tradicionalne Tai Masaže u Vat Pou), Kruu Somjit Konkumu i Kruu Ananu Konkumu (Institut za negu i olakšanje - Severnog Regiona Čiang Daoa, Tajland). Takođe se specijalno zahvaljujemo Profesionalnom Koledžu Vang Klajkungvong (kraljev projekat) za ostali materijal u vezi sa masažom, i specijalno se zahvaljujemo Ajarnu Čačajju Tripajajunu za njegovu podršku.*

*Izražavamo svoju zahvalnost svojim roditeljima za njihovu brigu i poklone. Ekstra specijalno hvala našim izdavačima: Bobu Sevidžu, Valeri Mesaroš, „Nobodie. ink“ i Kolinu Penbertiju. Hvala Trongponu Bontakumu za njegovu pomoć u dizajnu i desktop izdavanju. Specijalno se zahvaljujemo Tonu Čandiju za njegove lepe ilustracije i umetnička dela.*

*Takođe bi smo želeli da izrazimo našu specijalnu zahvalnost Kunu Jariji Sakulstavongu i Kunu Sukačajju Sakulstavongu za njihove savete i podršku. Takođe, specijalno hvala Ajarnu Pongsavartu Nijomki, Kunu Somjingu, Džuliji Jus, Sesiliji i Pablu Kaldas, Mardž i Sendi Oto za njihovu podršku.*

*Izražavamo svoje poštovanje Foto Jai Studiu i njihovom terenskom timu: fotografima Tanji Trenutimitr, Natavatu Sukbumrungu i Akadate Teapin, našem šminkeru.*

*Specijalno hvala Kruu Rungtongu Čainam sa Čiangmai Koledža za Teatar i Ples, i Ajarn Krišna S.Nufab iz Juangdou Škole za odeću i dizajn. Takođe, hvala našim modelima tradicionalnih Tai masera: Džasmin Jus, Kristini Tomas, Ninlanon Virasri, Supaleart Vinipormsavank, Gaisong Mungma, Raviti Čairaj, Vilipdi Surakul, Agnes i Ladi Čou.*

*Na kraju, želimo da izrazimo zahvalnost svim maserima koji se bave tradicionalnom Tai masažom, i svim sponzorima širom sveta, za njihovu podršku i rad na očuvanju ovog sistema u modernom svetu.*

## **O Autorima**



## *Manevan Čia BSc., (počasna)DSc.*

*Manevan Himakorn Čia je koosnivač i Direktor Tao Centra za Lečenje, Inc. Njujork, SAD. Rođena je u Kini, od strane roditelja koji su Kinezi, 1944. Nakon Drugog Svetskog rata i Komunističke revolucije, njena porodica je napustila kopnenu Kinu i preselila se u Hong Kong gde je provela svoje detinjstvo. Ona i njeni roditelji su se kasnije preselili i ostali u Tajlandu, gde je pohađala Mahidol Univerzitet na kom je diplomirala kao Bachelor of Science in Medical Technology 1971.*

*Još od detinjstva je bila veoma zainteresovana za Feng Šui i ishranu. Od svoje majke je u potpunosti je naučila tajne tradicionalnog kineskog kuvanja zdrave biljne hrane (koje je nazvala „Ishrana Pet Elemenata“). Ovaj sistem je, u njenoj porodici, prenošen s kolena na koleno tokom mnogo generacija. Tajland je budistička zemlja, tako da su na nju snažno uticala budistička meditacija, kao i njeno proučavanje Feng Šuija u njena kasnija iskustva sa Taoističkim Či gongom i meditacijom.*

*1976. udala se za Mantak Čia i sa njim je proučavala Taoistički Či gong tokom čitavog bračnog života. Zajedno su stvorili sistem „Tao Lečenja“, koji se sastoji od vežbi Či gonga i meditacije, koji sada ima stotine nezavisnih učitelja širom sveta. Jula 1977., ona i njen muž su se preselili u Njujork, SAD. Tamo je predavala sistem „Tao Lečenja“, kao i Ishranu Pet Elemenata i Feng Šui, i upravljala je Centrom Tao Lečenja, Inc. Sa svojim mužem je napisala većinu knjiga o Tao Lečenju. Ona i Mantak su se razveli 1998. i ona sada živi u Čiangmaiju, Tajland...*

*Manevan Čii je 1995. dodeljena počasna titula doktora nauka (Honoris Causa) od strane Otvorenog Internacionalnog Univerziteta za Komplementarna Lečenja i Instituta za Alternativnu Medicinu republike Šri Lanka.*

*Max Čia M.D.*

*Max Šov Čia Jitrafongsatorn, Manevanin sin, je rođen u Njujorku, SAD. 1978. Odrastao je u Hantingtonu, Njujork, gde je pohađao školu. 1994. se preselio na Tajland sa svojim roditeljima. Tamo je nastavio svoje obrazovanje na Montfort Koledžu. 1998. je pohađao medicinski fakultet Univerziteta u Čiangmaiju, gde je stekao diplomu Doktora Medicine, 2004.*

*Trenutno radi u General Veterans Hospital, Bangkok, Tajland.*

*Pošto je odrastao u Tao Centru za Lečenje, Maks je bio veoma zainteresovan za rad svojih roditelja i bio je pod uticajem njihovog bavljenja Taoom. Počinjući kada je imao jedanaest godina, naučio je većinu veština koje su njegovi roditelji predavali i postao je instruktor za Tao Lečenje. Pošto je bio mlad, želeo je da studira medicinu i iskoristi svoje znanje da iskombinuje modernu zapadnu medicinu sa tradicionalnim medicinskim praksama ili „holističkom fuzijom“ (kao što je tradicionalna Tai masaža).*

## ***Predgovor***

*Nuad Tai – „Tradicionalna Tai Masaža“, je dobro napisana i informativna knjiga. Uz pomoć jednostavnih, jasnih i konciznih instrukcija, svaka tehnika masaže je opisana korak po korak. Tekst je praćen izuzetnim fotografijama i ilustracijama. Takođe su pružene važne informacije o vitalnim energetskim tačkama, energetskim linijama, i kapijama vetra.*

*Ova knjiga će biti dragocen vodič i referencija, ne samo za početnike, već i za one koji se duže vremena bave tradicionalnom Tai masažom.*

*Dr. Džordž A. Sioris  
The Knowledge Center  
Čiangmai  
Tajland*

## ***Pohvala Za Nuad Tai***

*Kao neko ko ne zna ništa o tehnici tradicionalne Tai masaže – iako sam iskusio njene dobrobiti – našao sam da je ova knjiga vrlo informativna i laka za praćenje.*

*Sve instrukcije korak po korak su veoma jasne i lako ih je razumeti. Fotografije i ilustracije koje prate tekst su, opet, veoma jasne i savršeno odgovaraju tekstu.*

*Ni u jednom trenutku se nisam zapitao: „O čemu oni pričaju?“. Bio sam u mogućnosti da ispratim ceo predmet od početka do kraja bez ikakvih problema. Ovo je važno jer su mnoge knjige ispunjene sa previše tehničkog žargona i mogu biti teške za razumevanje. To može delovati obeshrabrujuće na potencijalog novog praktikanta. Iako nemam nikakvu želju da se sam bavim umetnošću tradicionalne Tai masaže, ni u jednom trenutku mi nije bilo dosadno.*

*Imam utisak da sam čitajući ovu knjigu stekao znanje, i sledeći put kada budem uživao u Tai masaži, razumeću zašto su razne tehnike korišćene, i na koji način to koristi mom telu.*

*Ova knjiga ima predispozicije da postane dragocen vodič i referencija ne samo praktikantima koji su početnici, već i onima koji u tome imaju većeg iskustva.*

*Kolin Penberti  
Čiangmai  
Tajland*

## *Uvod u Nuad Tai „Tradicionalnu Tai Masažu“*

*Ova terapijska praksa lečenja je postojala na Tajlandu više od hiljadu godina. Istorija Tajlanda pokazuje da je Tai narod poreklom iz okoline granice sa Kinom. Migrirali su na jug, konačno se nastanjujući u jugoistočnoj Aziji. Na Tajland su izvršile uticaj mnoge, različite, civilizacije i kulture. Kina i Indija su dve važne zemlje iz kojih dolaze mnoge bitne i vredne kulturne i religijske prakse. Na veštinu tradicionalne Tai masaže su uticali kineski koncepti tradicionalne medicine (uključujući akupunkturu i akupresuru) i taoistička filozofija i praksa.*

*Dr. Jivaka Kumara Phaccha je legendarni zasnivač tradicionalne Tai masaže. Ne samo da je podstakao umetnost masaže, nego je doprineo i „originalnom znanju“ o lekovitim travama i mineralima. U današnje vreme, na Tajlandu, se još uvek može naći indijska Ajurveda medicina,*

*koja uključuje biljni tretman, masažu i parna kupatila. Veruje se da je Dr. Jivaka Kumara Phaccha bio doktor iz severne Indije. Poznato je da je živeo u isto vreme kao i Buddha, i bio je lični lekar kralja Phimpisarn – a pre više od 2 500 godina, poštovan je kao „Otac Tradicionalne Tai Medicine“. Pre nego što započne masažu, praktikant se uvek pomoli u njegovu čast i sećanje.*

*(Om namo Jivakakomaraphatjo Phuchaya)*

## *Wai Khru*

*Ovo je molitva kojom se iskazuje poštovanje za Dr. Jivaka Kumara Phaccha – u i zove se „Wai Khru“. Pre početka masaže, ruke se sklope ispred lica i izgovaraju se sledeće reči : „Om namo Jivakakomaraphatjo Phuchaya“ (ovo je kraća verzija molitve) – Poštujem saosećajnog Jivaka – dobrim ponašanjem...*

*Ovo znanje masaže je prenošeno s jedne generacije na drugu usmenom tradicijom. Konačno, praksa, uključujući i detaljne opise tradicionalne Tai masaže, je zabeležena na palminim listovima na Pali jeziku, koji je sličan onom u budističkim religioznim tekstovima. Ovi manuskripti su bili čuvani u Ayutthaya – i (stara prestonica Tajlanda).*

*1767. Burmanci su izvršili invaziju na Ayuthaya – u. Njihova vojska je uništila mnoge dragocene tekstove i slike, ostavljajući samo neke fragmente. U ranom delu Rattanakosin perioda, kralj Rama III Chakri dinastije (2375 B.E. – Budistička era – ili 1832 A.D.) je naredio da svi sačuvani tekstovi koji opisuju umetnost tradicionalne Tai masaže budu uklesani u kamen.*

*“Uzorak epigrafa koji su bili uklesani u kamen po naređenju njegovog*

## ***Veličanstva kralja Rame III Chakri dinastije”***

***“Wat Pho” ili “Wat Phra Chetuphon  
Vunolmangklararm  
Rajwaramahavilharn” u Bangkoku.***

***Ovi epigrafi su postavljeni na zidove  
Sala Mae Su (ili tradicionalne Tai  
pedijatrije) u “Wat Pho” (Wat PraChetuphon  
Vimolmangklaram Rajwaramahaviharn),  
kraljevskom manastiru u Bangkoku.***

***Sve ukupno, imamo 60 figura; prvih 30 predstavlja prednji  
deo tela, a drugih 30 zadnji deo tela. Svaka figura pokazuje  
energetske kanale (zване “Sen”) sa terapijskim tačkama. Svi  
ovi kanali formiraju originalnu osnovu Tai masaže. Kanali  
pokazuju šemu nevidljivih energetske kanala; sa energetske  
tačkama koje su veoma nalik akupresurnim tačkama po svom  
mestu na telu i po načinu na koji utiču na telo i njegove  
funkcije.***

## ***Tokovi vitalne sile kroz Kanale ili Sen***

***Tradicionalna Tai masaža se zasniva na konceptu energije  
vitalne životne sile koja protiče kroz kanale u telu, koji se  
naziveju “Sen”, i ide do određenih energetske tačaka.  
Tradicionalna Tai masaža se fokusira na glavne kanale. Deset  
njih su veoma važni u tradicionalnoj Tai masaži.***

***Kiropraktika i fizioterapija su slične tradicionalnoj Tai  
masaži, ali se ne fokusiraju na energetske kanale i tačke u telu,***

*nego se zasnivaju samo na anatomskoj strukturi. Tradicionalna Tai masaža je slična refleksologiji i konceptima istežanja. Ona uvećava znanje i iskustvo specijalista u primeni terapijske masaže pri lečenju određenih bolesti. Obično učitelj učeniku terapijsku masažu predaje neposredno, i potrebno je mnogo vremena da bi se ona naučila kako valja.*

*Po teoriji Tai masaže, ljudsko telo ostaje zdravo dokle god je njegova energija uravnotežena u odnosu sa energijom univerzuma. Bilo kakva neravnoteža u toku će za rezultat imati bolest. Rad na energetskim tačkama može da ukloni blokade i neravnotežu u energetskim kanalima. Kada energija teče i uravnotežena je, vaše zdravlje je vraćeno. Osećate se dobro, puni ste energije, opušteni, i oslobođeni od bola i ukočenosti.*

*Tradicionalna Tai masaža može da se primenjuje veoma plitko za relaksaciju, ili veoma duboko da bi se postigao terapijski efekat. Zato što može da stimuliše protok krvi i limfe (tačno tkivo), pritisak koji se primenjuje će opustiti energetske blokade i stagnaciju. Kombinacija pritiskanja i istežanja poboljšava protok energije, pomažući nam time da zadržimo zdravlje i očuvamo mladost. To dovodi do oslobađanja od ukočenosti, gubitka fleksibilnosti, i hroničnog bola, energetski nivoi su uravnoteženi što omogućava osobi da oslobodi emocije.*

*Mišići obezbeđuju pokret skeletu vršeći kontrakcije i opuštajući se. Emotivna napetost može kod mišića izazvati napetost, grčenje, skraćivanje, tako izazivajući ukočenost i bolove. Tenzija takođe stvara neravnotežu sile u kičmi, što za rezultat ima bolove u leđima, vratu, i glavobolje, što ubrzava proces starenja. Masaža i istežanje u tradicionalnoj Tai masaži će izazvati nervni sistem da oslobađa endorfin. Endorfini mogu umanjiti bolove i stvoriti snažna osećanja zdravlja i dobrobiti.*

*U idealnim uslovima, da bi se završila masaža celog tela, biće potrebno dva do tri sata. Ovo je dovoljno vremena da bi se poradilo na celom telu, a da se ipak održi koncentracija. Ovo ne znači da je manje vremena manje efektivno. Bolje je provesti vreme na nekoliko delova tela nego brzati u pokušaju da se obradi celo telo. Dobar praktikant i maser odabira tehnike i sekvence u skladu sa potrebama klijenta. Ne postoje fiksna pravila pritiska u tradicionalnoj Tai masaži; to bi ograničilo*

*strukturu i odabir tehnika. Svako ima svoj stil i koristi različite sekvence i varijacije.*

*Postoje dva glavna stila  
„Tradicionalne Tai Masaže“*

### *A. Chaleeysak Masaža*

*Urođenička masaža o kojoj je znanje prenošeno s generacije na generaciju. Ova masaža je evoluirala da bi omogućila veći izbor tehnika i telesnih pozicija. Četiri glavne poze su:*

- 1. pasivni položaj (ležanje na leđima);*
- 2. poza postrance (ležanje na boku);*



3. položaj naklona (ležanje na stomaku ili samo licem na dole)
4. sedeća poza.

## ***B. Rachasamnak Masaža***

*Ovaj stil je modifikovan za upotrebu na drevnom kraljevskom dvoru od strane kraljevih lekara. Ovo znanje je prenošeno sa jednog kraljevog lekara na sledećeg. Ova masaža je više izdiferencirana, nežnija, delikatnija, i preciznija.*

*Rachasamnak masaža ima samo tri položaja:*

1. položaj lenjivca (ležanje na leđima)
2. poza postrance (ležanje na boku), i
3. sedeća poza.

***Šta bi svaki praktikant trebao da zna***

### ***A. Ljudsko telo***

*(videti knjigu o anatomiji za detalje)*

## **B. Razumevanje vitalne energije – „Či“**

*Prva briga svakog praktikanta je uvek njegovo ili njeno zdravlje.*

*Vremenom, praktikanti tradicionalne Tai masaže mogu primetiti da pate od profesionalnog „pregorevanja“ zato što su, možda, njihove energije iscrpljene.*

*Razumevanje „Či“ energije i mogućnost razlikovanja pozitivnih i negativnih kvaliteta Čija kao životne sile je od najvećeg značaja.*

*„Či“ se često prevodi kao „energija“, „životna sila“, i „vitalna snaga“ ili ponekad čak i kao „pokretačka sila“. Kinesko slovo čí naznačava da je to nešto i materijalno i nematerijalno. „Velika Praznina“, iz koje dolazi sva živa energija, se sastoji od bezobličnog Či. Izvor svih različitih stvari i energija u univerzumu je kondenzacija i rasipanje Čija. Kada se Či kondenzuje, on postaje vidljiv i pojavljuju se fizički oblici. Oni postaju materijalne, žive i nežive stvari – uključujući i minerale, biljke, životinje i ljudska bića (ljudsko biće, na primer, je rezultat sjedinjenja i kondenzacije Čija sa Neba i Zemlje). Kada se Či potpuno raspe, on postaje potencijal svega što će biti (ponekad se naziva „substratum mutacije“). Kada više nije vidljiv, naziva se „ne – biće“ i vraća se u „Veliku Prazninu“ što daje „praznini“ „supstancu“ od koje stvara (ponekad se to naziva njenom „maglovitošću“). Ljudsko telo i um, ako univerzum posmatramo na ovaj način, nisu mehanizam, već pre vrtlog Čija (ili vidljive Či energije) i vitalnih supstanci (Či, krv, esencija, i telesni fluidi) koji interaguju jedni sa drugima da bi formirali organizam.*

*Ako praktikanti veštine isceljenja nemaju sredstva zaštite svojih sopstvenih tela i energija od negativnih uticaja drugih, onda oni koji primaju energiju praktikanta mogu uticati na njega. Takođe može se ispostaviti da daju više energije nego što mogu da priušte čime ne zadovoljavaju potrebe svog tela. Kada se ovo desi, više neće biti u mogućnosti da drugima priušte olakšanje ili više neće imati sposobnost da osete šta je primaocu potrebno. Da bi ste prevazišli ove teškoće, molimo vas da obratite pažnju na meditaciju i vežbe samonegovanja,*

*kao što su „Unutrašnji Osmeh“ i „Mikrokosmička Orbita“. Ove vežbe, zajedno sa bilo kojim drugim vežbama za samonegovanje, će mnogo učiniti pomažući vam da očuvate svoj lični Či i svoju sposobnost da zadržite otvoreno srce i brižan stav prema svojim primaocima.*

### **C. Razvijanje odgovarajućeg stava:**

#### **Rad iz Srca**

*Jedan od najtežih aspekata lečenja sa otvorenim srcem (ili „lečenja iz srca“) je to što će primaoci dolaziti kod vas zato što su u bolovima, bolesni, ili imaju patnje emotivne prirode. Oni dolaze, nadajući se da ćete vi moći da ih oslobodite ovih problema. Kada radite iz svog srca, i kada je vaše srce otvoreno, njihov bol može lako ući u vas i izazvati neravnotežu vaše sopstvene energije i energetski gubitak. Ali ako vaše srce nije otvoreno i vama nije stalo do njih, onda se vi nećete zaista baviti tradicionalnom Tai masažom.*

*Ova knjiga je puna praktičnih i odličnih tehnika masaže, koje mogu uticati na osnovnu bolest i obezbediti veliko olakšanje i transformaciju loše energije u dobru energiju. Iako su tehnike tradicionalne Tai masaže moćne i mogu olakšati hronične i akutne bolesti, one neće raditi efektno ako ne radite sa saosećanjem koje dajete iskreno i uz obilje ljubavi iz svog srca. Vaše ruke mogu postati isceljujuće ruke samo ako radite sa dobrim stavom i namerom. Kada dodirnete, dodirnite sa svom svojom ljubavlju, brigom, i saosećanjem. Povežite se sa silama Univerzuma, kosmičkim, i silama Zemlje. Postanite fizički kanal, a onda prosledite ove sile do primaoca kada masirate.*

*Pravi izvor moći Tai masaže je dodir koji dolazi iz srca i upravljen je kroz tajnu energije osmeha. Kada se slobodnom voljom date primaocu, onda će dodir pun ljubavi imati ogromnu moć da isceli i povrati život i duh.*

### **D. Kako biti dobar**

*praktikant „tradicionalne Tai masaže“*

1. *Morate svakodnevno iskazivati poštovanje i sećati se zasnivača „tradicionalne Tai masaže“, Dr. Jivaka Kumara Phaccha - e, i morate biti zahvalni za njegovo znanje.*
2. *Pažljivo proučavajte tehnike i pratite uputstva, a zatim vežbajte ono što ste naučili, pri tom unoseći srce puno ljubavi i dobrote u svoj rad.*
3. *Slušajte savete drugih ljudi koji možda znaju više od vas.*
4. *Budite skromni – nemojte paradirati svojim znanjem. Mudrac je rekao: „Dozvoli da govori tvoja veština, a ne tvoj jezik“.*
5. *„Tradicionalna Tai masaža“ nije samo rad ili posao kojim praktikanti mogu zarađivati za život, već i izvor lične časti.*
6. *Nemojte očekivati bilo kakav profit, slavu, ili famu.*
7. *Među praktikantima ne bi smelo biti bilo kakve konkurencije. Ne pokušavajte da oduzmete ljude drugim praktikantima.*
8. *Masirajte na mestu koje vam odgovara, ali ne na javnom mestu.*
9. *Nemojte dati sertifikat „tradicionalne Tai masaže“ osobi koja nije kvalifikovana.*

## ***E. Pre početka masaže***

### ***1. Posmatranje tela***

*Pre nego što na nekome po prvi put primenite „tradicionalnu Tai masažu“, veoma je važno da razmotrite i prodiskutujete stanje njegovog/njenog zdravlja. Proučite telo primaoca gledanjem, ispipavanjem, i ispitivanjem primaoca. Ovo proučavanje će otkriti koji organi i delovi tela zahtevaju pažnju i masažu. Vremenom, vi ćete naučiti da „vidite“ i „osetite“ problem u unutrašnjosti primalaca.*

- a. Da li primalac ima neke akutne bolesti?*
- b. Da li primalac ima neke otvorene rane ili infekcije?*
- c. Da li je primalac u drugom stanju?*
- d. Da li primalac ima neke ranije povrede, osetljive, ili lako povredive delove tela?*
- e. Da li primalac ima krhe kosti (osteoporozi)?*
- f. Da li je primalac ikada imao bilo kakve operacije?*
- g. Da li primalac ima visok ili nizak pritisak?*

*h. Da li primalac ima istoriju srčanih bolesti ili problema sa cirkulacijom?*

*i. Da li primalac ima proširene vene?*

*j. Da li primalac ima stomačne ili crevne bolesti?*

**2. Centrirajte i smirite svoj um**

*Pre nego što započnete masažu, trebalo bi da prođete kroz proces opuštanja polako udišući nekoliko puta da bi ste smirili i očistili svoj um od svih nepoželjnih misli, tako da možete da se u potpunosti skoncentrišete na potrebe svog primaoca i da bi ste bili u mogućnosti da im se posvetite u mirnom i fokusiranom stanju uma. Ovo treba završiti sa „Wai Khru“.*

**F. Opšta pravila za praktičnu**

*„tradicionalnu Tai masažu“*

*1. Praktikanti ne samo da jednostavno primenjuju tehnike, već su i sposobni da stvore i usmere vitalnu životnu silu (Či) kroz primaoca. I ne samo to, primaoci bi trebali biti naučeni kako da prošire i nastave proces isceljenja, koji ste vi započeli, primenjujući neke jednostavne meditacije za samonegovanje.*

*2. Kada vršite pritisak, uvek počnite sa laganim pritiskanjem, a zatim lagano povećavajte pritisak. Posmatrajte primaoca i ispitajte ga kako se oseća, naročito kada dostignete maksimalni pritisak.*

*3. Kada radite na bubrežima, morate koristiti pritisak ili seckanje blagog intenziteta.*

*4. Na limfnim žlezdam ne sme se primenjivati duboka masaža. Koristite samo slab pritisak i spore pokrete.*

*5. Kada radite na nogama: zaobiđite kolena, i tri širine prsta ispod kolena i jednu širinu prsta iznad kolena. Kolena su veoma osetljiva i lako mogu biti oštećena nevestim pritiskom. Ako masirate kolena primaoca, naročito obratite pažnju da ne upotrebljavate preveliki pritisak. Praktikantu je u tom slučaju potrebna velika veština i mora raditi sa nežnim pritiskom.*

*6. Nemojte prejako pritiskati umorne mišiće, ili ako su mišići primaoca ukočeni ili u grču.*

*7. Izbegavajte da radite sa primaocem koji je mnogo teži od vas, naročito zato što neke vežbe uključuju teška podizanja i istežanja.*

8. *Ne postoji starosna granica za primanje tradicionalne Tai masaže. Ovo uključuje i masiranje beba (obično od strane njihovih roditelja). Čak i stariji ljudi će ceniti tradicionalnu Tai masažu.*

9. *Ne postoje stroga pravila o učestalosti masaže. Praktikanti često koriste jednu masažu nedeljno kao prosek. Ako je primaocu češće potrebna pomoć, odlična je praksa ponavljanje nako dva ili tri dana.*

### **G. Kada ne treba da pružite**

*„tradicionalnu Tai masažu“*

1. *Ne masirajte nikoga sa ozbiljnim srčanim problemima, visokim krvnim pritiskom, ili rakom.*

*Konsultujte lekara ako primalac ima srčane probleme pre nego što pristupite masaži. U većini slučajeva gde postoje problemi sa srcem ili cirkulacijom, je moguć, i dobrotvoran, rad sa energetskim linijama, lakim vežbama istezanja i facijalom masažom.*

2. *Tehnike tradicionalne Tai masaže, kao što je istezanje, nisu pogodne za one koji imaju krhe kosti (osteoporozu), ili bilo koga ko je imao operaciju na kičmi, kao što je lumbarna fuzija.*

3. *Nikada ne masirajte mesta gde postoji veštački zglob, kao što je veštački kuk ili koleno.*

4. *Nikada ne masirajte predele kože zahvaćene ekcemom, psorijazom, ili osipom.*

*Ne dodirujte inficirane predele, otvorene rane, plikove, ni bubuljice.*

5. *Ne dozvolite da trudna žena leži na stomaku zbog masaže ili vežbi. Mnoge od tehnika u tradicionalnoj Tai masaži nisu pogodne za trudne žene. Izuzeci su: laka masaža na energetskim linijama nogu, ruku i leđa u sedećem, ili položaju postrance, i facijalna masaža.*

6. *Nikada ne zaustavljajte krvotok blokirajući arterije ili vene (Otvorite Kapiju ka Nogama), a da pre toga niste dobili odgovarajuće instrukcije. Nikada ne primenjujte ovu tehniku na nekome ko ima problem sa cirkulacijom, kao što su srčani problemi, tromboza, proširene vene, ili visok krvni pritisak.*

7. *Ne primenjujte duboku masažu na mestima sa proširenim venama; koristite samo lagan pritisak.*

**8. Nikada ne masirajte direktno kosti ili kičmu; nikada ne seckajte na kostima.**

## **H. Upozorenje za korišćenje**

### **tehnika istezanja**

**1. Ne primenjujte tehnike istezanja na nekome ko je mnogo teži od vas.**

**2. Nemojte nikoga previše istezati, naročito ne osobe koje se masiraju po prvi put.**

**3. Nemojte previše istezati vrat; naročito ne starijim osobama, ili osobama sa osteoporozom.**

**4. Da bi se sprečile ozbiljne povrede izazvane istezanjem, podizanjem, uvrtnjem, ili pomeranjem u pogrešnom pravcu, praktikant mora konstantno biti svestan svog položaja i pozicije u odnosu na primaoca. Uvek posmatrajte izraz primaoca. Pokret nastavite samo malo dalje nego što je primaocu prijatno. Ovo se naročito odnosi na veoma ukočene ili starije osobe, ako samo malo podignete, proizvešćete snažno istežuće dejstvo. Obratite pažnju da ne preterate sa pokretima istezanja i ne istežite dalje nakon što ste osetili otpor.**

**a. „Tehnike istezanja“ uvek započnite nežno i polako povećavajte pritisak da bi se izbeglo prejako istezanje.**

**Do prejakog istezanja može doći ako se masaža izvodi previše grubo.**

**Nemojte „trzati“ primaoca!**

**b. Uvek posmatrajte i ispitujte primaoca kako se oseća, naročito kada dosegnete najviši stepen istezanja.**

**5. U Kobra poziciji: neki ljudi će osetiti neprijatnost kada pokušaju da odignu svoja ramena više od inča od podloge.**

**a. Ovu vežbu treba primenjivati samo na onima koji su već veoma fleksibilni.**

**b. Nemojte primenjivati ovu vežbu na starijim osobama, osobama koje imaju osteoporozu, bilo kome ko je imao operaciju kičme kao što je lumbarna fuzija, ili ako imaju problema sa intervertebralnim diskom.**

**c. Ova vežba se mora izvoditi sa oprezom: kada povlačite ili pritiskate ramena vašeg primaoca da vidite koliko se mogu pomeriti, pažljivo posmatrajte njegovu/njenu reakciju, naročito kada vežba dosegne svoj maksimum.**

# *Poglavlje I*

## *Tehnike*

### *Tradicionalne*

### *Tai Masaže*

*Tradicionalna Tai masaža je najefektivniji i najrazumljiviji sistem sa osnaživanje i povećavanje energije u telu. Poboljšava protok energije kroz energetske kanale, i protok krvi kroz krvne sudove i kapilare, i potpomaže limfnu drenažu. Pritisak pri dubokoj masaži će opustiti i osloboditi adheziju fascie (vezivno tkivo koje okružuje mišiće i organe) i omogućiti energiji da slobodno protiče.*

*Neki ljudi mogu biti veoma ukočeni, dok su drugi fleksibilni. Važno je da naučite kako da prepoznate koji intenzitet pritiska i istežanja možete primeniti na kojoj individui. Morate razviti osećaj za tela drugih ljudi. Vešt praktikant uvek zna tačno koliki pritisak i pokret može da upotrebi, a da ne izazove povredu ili bol primaocu.*

*Masaža može različito da utiče na ljude. Neki ljudi su osetljiviji od drugih. Nekima snažan pritisak izaziva neprijatnost i bol. Kada primenjujete silu, trebalo bi da pritiskate težinom svog tela – podižući se i naginjući napred veoma nežno, dok lagano povećavate pritisak. Uvek posmatrajte primaoca da bi ste videli koliko sile on ili ona može da podnese, popuštajući pritisak i povlačeći se kada je to prikladno. Pronalaženje odgovarajuće sile tokom masaže zahteva prilagođavanje da bi se udovoljilo svakom pojedincu.*

#### *Oprez:*

- 1. Sve tehnike treba započeti sa vrlo blagom primenom sile ili pritiska, koja se zatim lagano povećava, da bi se izbegle povrede. Do povrede može doći ako se masaža izvodi grubo.*
- 2. Uvek posmatrajte i ispitujte primaoca kako se oseća, naročito kada masaža dosegne tačku u kojoj se primenjuje maksimalan pritisak ili istežanje.*



*Pritisak ili sila koja se primenjuje da bi se dostigao željeni efekat, ima dva oblika u tradicionalnoj Tai masaži:*

*(1) direktan pritisak i*

*(2) indirektni pritisak (istezanje i uvrtnje).*

## **A. Direktan pritisak**

*Kada se vrši pritisak palcem, prstima, ili laktom, pokriva se malo područje i penetracija u telo je direktnija i dublja. Ako se sila primenjuje većom površinom, kao što je dlan šake, ili peta ili taban stopala, sila se širi i ne ulazi tako duboko.*

### **1. Tehnike pritiskanja palcem**

#### **a. Tehnika pritiskanja jednim palcem**

*Koristeći jastučić palca, pritisnite veoma nežno postepeno povećavajući silu (podešavajući pritisak u skladu sa reakcijom primaoca). Uobičajeno se ova tehnika koristi za masažu jedne tačke ili masažu kružnim pokretom. Ponekad može biti kombinovana sa tehnikama istezanja.*

#### **b. Tehnike pritiskanja sa oba palca**

*(1) Palčevi jedan naspram drugog*

*Pritisnite oba palca tako da su im vrhovi spojeni, a ostale prste položite na primaoca.*

*(2) Oba palca koračaju*

*Ovde su oba palca jedan naspram drugog, u kombinaciji sa pokretom koračanja. Pritisnite oba palca tako da su im vrhovi spojeni i pomerajte ih niz energetske linije naizmenično u pokretu nalik koračanju. Kako jedan palac hoda, drugi ga sledi, krećući se napred i nazad niz energetske linije. Ova tehnika opušta mišiće i osnažuje i stimuliše protok energije.*

*(3) Oba palca paralelno*

*Postavite oba palca jedan do drugog, a ostala četiri prsta vaših šaka smestite na suprotnu stranu uda koji masirate, i pritisnite oba palca u isto vreme.*

*(4) Preklapanje palčeva*

*Postavite jedan palac preko drugog da bi ste stvorili veći pritisak.*

*(5) Preklapanje palca i dlana*

*Postavite dlan preko palca da bi pritisak koji stvarate bio jači.*

## **2. Tehnika pritiskanja prstom**

*Pritiskajte vrhovima prstiju, ova tehnika je idealna za izvođenje plitke masaže korišćenjem kažiprsta, ili dublje masaže korišćenjem srednjeg prsta.*

## **3. Tehnike pritiskanja dlanom**

*U ovim tehnikama se koriste dlanovi da bi se masirale veće površine tela. Pritisak se može naneti i održati nekoliko minuta bez pomeranja. Držeći ruke ispravljene, polako pritiskajte težinom gornjeg dela svog tela. Ova tehnika će proizvesti snažan i postojan pritisak, i postići će željeni rezultat bez zamora. Takođe može biti primenjen ljuljajući pokret, ali tokom kraćeg vremenskog perioda. Postoje tri različite tehnike pritiskanja dlanom.*

### **a. Pritiskanje jednim dlanom**

*Tehnika pritiskanja jednim dlanom obično zahteva korišćenja „pete“ dlana. Ova tehnika se koristi da bi se izvršio čvrst pritisak na veće mase tkiva na telu, kao što su butine, stražnjica, i leđa.*

### **b. Pritiskanje sa oba dlana**

*Tehnika pritiskanja sa oba dlana stvara koncentrisan pritisak. Postavljajući jednu šaku preko druge, ispravljenih ruku, nagingite se napred, malo po malo povećavajući pritisak težinom svog tela.*

### **c. Pritiskanje dlanovima postavljenim u obliku leptira**

*Tehnika pritiskanja dlanovima postavljenim u obliku leptira koristi dlanove obe šake, njihove „pete“ se dodiruju, a prsti su upereni u različitim smerovima. Pritiskanje sa obe ruke ravnomerno raspoređuje silu preko većeg dela tela.*

#### **4. Tehnika povlačenja**

##### **a. Pritisak i povlačenje**

*Ova tehnika zahteva sve prste obe ruke da bi se izvršili pritisak i povlačenje.*

##### **b. Hvatanje i povlačenje**

*Ovo zahteva sve prste, koje koristimo kao pincetu, da bi smo uhvatili, stegnuli i povukli. Povlačenje se vrši palčevima.*

#### **5. Tehnika „kopanja“ i guranja**

*Koristite prste obe ruke (prsti su spojeni) da bi pritisnuli i „kopali“ ka sebi ili od sebe. Postoje mnoge varijacije u smeru i upotrebi ove tehnike.*

*a. „Kopanje“ vrhovima prstiju*

*b. „Kopanje“ ivicom šake*

*c. „Kopanje“ sa obe ruke*

*d. „Kopanje“ i guranje (tehnika „mešenja“)*

##### **(1) „Mešenje“ jednom rukom**

*Koristite prste da bi ste „kopali“, zatim odgurujte „petom“ dlana, kao da mesite veknu hleba.*

##### **(2) „Mešenje“ obema rukama**

*Koristite sve prste obe ruke da bi ste „kopali“, zatim odgurujte palčevima, kao da mesite veknu hleba.*

#### **6. Tehnika „udaranja“ pesnicom**

*Ova procedura se obično koristi u kombinaciji sa drugim tehnikama da bi se rasporedila sila nakon izvođenja tehnika pritiskanja. Stisnite šake u pesnice, ali ih nemojte prejako stezati. Koristeći osnovu pesnica „udarajte“ tačke niz energetske linije, nakon što ste upotreбили tehnike direktnog pritiska.*

## **7. Tehnika tapkanja**

*Otvorenim dlanom veoma lagano tapkajte po površini. Tapkanje se obično koristi da bi se rasporedila sila nakon upotrebe tehnika direktnog pritiska, ali je laganije od tehnike „udaranja“ pesnicom.*

## **8. Tehnika „seckanja“ rukom**

*Spojite ruke, sa prstima malo odvojenim i opuštenim, a onda „seckajte“ spoljašnjom ivicom šaka (malim prstima i spoljašnjom ivicom dlanova).*

*Upozorenje:*

*Kada radite na bubrežima,  
„seckajte“ veoma nežno. Nikada  
ne „seckajte“ direktno po kostima.*

## **9. Spiralna tehnika**

*Spiralna tehnika je glavna tehnika za detoksikaciju kože. Nežno upotrebite ruku na abdomenu da bi ste opustili blokade pod kožom i tkivima. Počnite masirajući srednjim prstom, ili spojenim domalim, srednjim prstom i kažiprstom, praveći male uske kružne pokrete u smeru kazaljke na satu. Poredak je takav da svaku tačku treba da pritisnete, kružite po njoj, i na taj način opustite kožu. Nastavite da pravite uske kružice u smeru kazaljke na satu, na tačkama koje idu ka spolja u odnosu na prethodnu tačku na kojoj ste radili.*

## **10. Tehnika kruženja**

*Čvrsto pritisnite dlanovima i rotirajte ih veoma nežno. Ova tehnika se obično koristi na stomaku i zglobovima kolena, članaka, i ramena.*

## **11. Tehnika ljuljanja**

*Koristite sve prste obe ruke da držite mišić dok ga ljuljate napred i nazad.*

## **12. Tehnika tresenja**

### **a. Tresenje dlanovima**

*Ova tehnika se obično koristi na stomaku. Koristite oba dlana da izvršite pritisak i tresete napred i nazad.*

### **b. Tresenje vrhovima prstiju**

*Koristite ili kažiprste ili srednje prste da pritisnete čvor ili problematično područje. Brzo pomerajte prste gore dole ili levo desno. Koristite po dva ili tri prsta da bi ste pokrili veće područje.*

## **13. Tehnika pritiskanja laktom**

*Ova tehnika se koristi da bi se primenio dublji pritisak, kada radite na nekome ko je velik ili debeo, ili pri radu na nekom delu tela koji je veoma mišićav ili tvrd kao što su butine, stražnjica i gornji deo ramena. Na ovim delovima tela je primena tehnike pritiskanja laktom jedini način da se postigne efekat. Teško dostupnim područjima, na kojima upotreba lakta ne bi bila efektivna, mogu se tretirati palčevima ili šakama. U ovoj tehnici se vrh lakta koristi da bi se izvršio pritisak pravo na dole ili da bi se pravili spiralni pokreti upotrebom lakta. Pritisnite veoma nežno i povećavajte silu malo po malo (da bi ste sprečili izazivanje prejakog bola).*

## **14. Tehnika pritiskanja i kruženja podlakticom**

*Tehnika pritiskanja i kruženja podlakticom se koristi da bi se stvorio snažan pritisak na velikim površinama. Koristi se ivica podlaktice (deo između unutrašnjeg i spoljašnjeg dela podlaktice) da se izvrši pritisak, a zatim se podlaktica okreće do druge ivice. Potom pomerite svoju podlakticu na gore za otprilike pola inča i ponovite opisani postupak. Ponavljajte dok ne pokrijete celo područje. Na ovaj način se sila raspoređuje i koristi se manji pritisak nego u drugim tehnikama.*

## **15. Tehnika pritiskanja kolenom**

*Tehnika pritiskanja kolenom se uglavnom koristi za stražnjicu i zadnju ložu butina. Ova tehnika se, takođe, kombinuje sa drugim tehnikama kao što je istežanje. Pritisak kolenom će obezbediti dubok pritisak dok, u isto vreme, ostavlja slobodne ruke za kontrolisanje istežanja.*

## **16. Tehnika pritiskanja stopalom**

*Tehnika pritiskanja stopalom je savršena za nanošenje pritiska na velika područja i čvrste mišiće, kao što su butine, stražnjica, i druge slične grupe mišića. Koristite prednji deo tabana, luk, ili petu. Sila može biti snažna i duboko prodirati, iako će luk naneti slabiji pritisak nego drugi delovi stopala. Istežanje nekih delova tela, na primer povlačenje stopala, zahteva ovu tehniku. Ako povlačite neki deo tela dok se odupirete stopalima proizvešćete snažno istežanje.*

## **17. Tehnika pritiskanja stražnjicom**

*Sedeći na stražnjici dozvolite da težina vašeg tela izvrši pritisak na primaoca.*

**Upozorenje:**  
*Praktikant ne sme biti teži od primaoca. Nemojte upotrebljavati ovu tehniku na predelima više od dva inča iznad struka.*

## **18. Tehnika pritiskanja u stojećem stavu**

*Pritisak koji možete primeniti dok stojite može obezbediti duboku penetraciju za stopala, noge, stražnjicu, i leđa. Ponekada se hoda po poledini tela, počevši od stopala pa sve do leđa.*

*Praktikant bi trebalo da bude veličine primaoca ili sitniji i ne bi trebao da primenjuje ovu tehniku iznad struka.*

## ***B. Indirektni pritisak (istezanje, podizanje, i uvrtnje)***

*Tehnike istezanja i uvrtnja se koriste kao kontrolisan način da se otvore veze između raznih delova tela. Ove tehnike imaju visoku osetljivost i izuzetno su efektivne, što može imati za posledicu vrlo moćan i pozitivan rezultat. Dobar praktikant uvek zna tačno koliko daleko da ide sa pokretom a da ne izazove bol ili povredu. Tradicionalna Tai masaža je kompleksna interakcija između praktikanta i primaoca. Ove tehnike će omogućiti pristup delovima tela koje drugi sistemi ostavljaju neobrađene. Tehnike koje se koriste su povlačenje, podizanje, tresenje, i rotiranje. Da bi ste postigli željene rezultate pogledajte detalje u poglavljima šest i sedam.*

### ***Upozorenje:***

*Da bi se sprečile ozbiljne povrede koje mogu biti izazvane istezanjem, podizanjem, uvrtnjem, i pomeranjem u pogrešnoj poziciji, praktikant mora u svakom trenutku biti svestan poze i pozicije primaoca. Uvek posmatrajte izraz primaoca i pokret nastavite samo malo dalje nego što je primaocu ugodno.*