

Piotr Druzgała



# Masaż tajski

Między jogą i fizjoterapią



PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Tomasz Waryszak  
Zdjęcia: Andrzej Płachetko, Elżbieta Socharska, Piotr Druzgała  
Opracowanie graficzne zdjęć: Oth-on Sangchan, Rafał Kołacki  
Redakcja naukowa i recenzja: dr Adrian Kuźdał

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/masata>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9094-7

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

|                     |    |
|---------------------|----|
| Słowo wstępne ..... | 9  |
| WSTĘP .....         | 11 |
| UWAGI .....         | 13 |

## I

### CZĘŚĆ TEORETYCZNA

|  |    |
|--|----|
| 1. DEFINICJA — starożytny i holistyczny .....  | 19 |
| 2. GŁÓWNE SZKOŁY MASAŻU .....  | 23 |
| 3. HISTORIA TAJSKIEGO MASAŻU I POSTAĆ<br>„OJCA” TRADYCYJNEJ MEDYCYNY TAJSKIEJ<br>— JIVAKA KOMARABHACCA ..... | 27 |
| 4. KORZENIE TRADYCYJNEGO MASAŻU TAJSKIEGO ....   | 33 |
| 4.1. BUDDYZM .....   | 33 |
| 4.2. MEDYCYNA CHIŃSKA .....  | 40 |
| 4.2.1. Yin, yang i energia qi .....  | 40 |
| 4.2.2. Zasada pięciu elementów (żywności) .....  | 44 |
| 4.3. AJURWEDA .....  | 45 |
| 4.4. JOGA .....  | 49 |
| 5. PODSTAWOWE ZASADY I POJĘCIA<br>TRADYCYJNEJ MEDYCYNY TAJSKIEJ .....  | 53 |
| 5.1. TEORIA CZTERECH ELEMENTÓW CIAŁA .....   | 53 |
| 5.2. KANAŁY ENERGETYCZNE I PUNKTY UCISKOWE .....   | 54 |
| 5.2.1. Sen sumana .....  | 56 |
| 5.2.2. Sen ittha .....   | 57 |
| 5.2.3. Sen pingkhala .....   | 57 |
| 5.2.4. Sen kalathari .....   | 58 |
| 5.2.5. Sen sahatarangsi .....  | 59 |





|         |   |    |
|---------|---|----|
| 5.2.6.  | Sen thawari .....   | 60 |
| 5.2.7.  | Sen lawusang (chanthapusang) .....  | 60 |
| 5.2.8.  | Sen ulanka (rucham) .....   | 61 |
| 5.2.9.  | Sen nanthakrawat (sukhumang) .....  | 61 |
| 5.2.10. | Sen khitchanna .....  | 62 |
| 5.2.II. | Dolegliwości chorobowe i odpowiadające im kanały sen .....  | 62 |
| 5.3.    | ELEMENTY WSPÓLNE DLA TRADYCYJNEJ<br>MEDYCYNY TAJSKIEJ, AJURWEDY i TRADYCYJNEJ<br>MEDYCYNY CHIŃSKIEJ ..... | 66 |
| 5.3.I.  | Wskazówki praktyczne wynikające<br>z podobieństw między systemami .....                                   | 67 |
| 6.      | DZIAŁANIE I EFEKT .....   | 69 |

## II

# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 7.     | PRZECIWWSKAZANIA .....                                       | 75 |
| 8.     | MASAŻ .....  | 79 |
| 8.I.   | PRZED MASAŻEM .....  | 79 |
| 8.I.I. | Pomieszczenie .....  | 79 |
| 8.I.2. | Materac .....  | 80 |
| 8.I.3. | Strój .....  | 80 |
| 8.I.4. | Stan fizyczny i psychiczny masażysty .....                   | 80 |
| 8.I.5. | Stan fizyczny i psychiczny pacjenta .....                    | 81 |
| 8.I.6. | Wywiad .....   | 81 |
| 8.I.7. | Diagnozowanie .....  | 82 |
| 8.2.   | W TRAKCIE MASAŻU .....                                       | 83 |
| 8.2.I. | Tempo, czas trwania i częstotliwość wykonywania masażu ..... | 84 |
| 8.2.2. | Ucisk i rozciąganie .....                                    | 85 |
| 8.2.3. | Kierunki masażu i zasada równowagi .....                     | 86 |
| 8.2.4. | Oddech .....   | 87 |
| 8.2.5. | Ułożenie ciała masażysty .....                               | 87 |
| 8.2.6. | Pozostałe uwagi .....  | 88 |
| 8.3.   | PO MASAŻU .....  | 89 |



## Spis treści

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 8.4.   | OPIS TECHNIK .....   | 90  |
| 8.4.1. | Ucisk ręką lub rękami .....                                    | 91  |
| 8.4.2. | Ucisk kciukiem lub kciukami .....                              | 92  |
| 8.4.3. | Ucisk palcami (ii – v)<br>i rozcieranie palcami (ii – v) ..... | 93  |
| 8.4.4. | Ucisk łokciem .....  | 94  |
| 8.4.5. | Wałkowanie przedramieniem .....                                | 95  |
| 8.4.6. | Ucisk kolaniem .....   | 96  |
| 8.4.7. | Ucisk stopą lub piętą .....                                    | 96  |
| 8.4.8. | Oklepywanie palcami .....                                      | 97  |
| 8.5.   | SZCZEGÓŁOWY OPIS MASAŻU .....                                  | 97  |
| 8.5.1. | Etap I — leżenie na plecach .....                              | 97  |
| 8.5.2. | Etap II — leżenie na boku .....                                | 108 |
| 8.5.3. | Etap III — leżenie na brzuchu .....                            | 116 |
| 8.5.4. | Etap IV — leżenie na plecach .....                             | 123 |
| 8.5.5. | Etap V — pozycja siedząca .....                                | 128 |
| 8.5.6. | Masaż brzucha .....  | 137 |
| 9.     | ZABIEGI DODATKOWE .....  | 143 |
| 9.1.   | OKŁADY ZIOŁOWE .....   | 143 |
| 9.2.   | MAŚCI I OLEJKI .....   | 145 |
| 9.3.   | KADZIDEŁKA .....   | 146 |
| 9.4.   | SAUNA ZIOŁOWA .....  | 146 |

## III ANEKS

|     |                                  |     |
|-----|----------------------------------|-----|
| 10. | SŁOWNIK PODSTAWOWYCH POJĘĆ ..... | 149 |
|     | BIBLIOGRAFIA .....               | 163 |



# Słowo wstępne

Zainteresowanie tajską sztuką masażu zarówno w naszym kraju, jak i na świecie dynamicznie rośnie. Powstają salony masażu tajskiego, organizowane są kursy, tajski masaż prezentowany jest na konferencjach naukowych i prowadzone są badania nad jego działaniem i efektami. Nie jest to dziwne, biorąc pod uwagę fakt unikalnego, wieloaspektowego usprawniania pacjenta przez specjalistów masażu tajskiego. Masaż tajski łączy techniki akupresury, rozciągania, refleksologii, jogi, wspomagany jest ziołowymi okładami i medytacją. Rozciąga mięśnie i relaksuje, zwiększa zakres ruchu, usprawnia przepływ „energii” (czyli płynów ustrojowych: krwi i limfy) oraz informacji w postaci impulsów.

Piotr Druzgała jest pierwszym polskim autorem przedstawiającym masaż tajski w postaci fachowej publikacji. Masaż tajski nie jest podobny do masażu klasycznego czy innych form masażu leczniczego wykształconych w kręgu medycyny Zachodu. Wykazuje on podobieństwo raczej do manualnych technik mobilizacyjnych, powięziowych czy nawet manipulacyjnych kręgosłupa i kończyn i właśnie do nich można by go zaliczyć.

Co ważne, masaż tajski nie jest dla masowanego neutralny w odczuciach. Należy też pamiętać, że ruchomość stawów kręgosłupa i kończyn dolnych Azjatów jest u nich zwykle większa niż u Europejczyków, ponadto mają inną budowę ciała. Poprzez udział w konferencjach naukowych oraz stażach w Azji (Bangkok, Hongkong) miałem możliwość bezpośredniego poznania zwyczajów i kultury Azji oraz wywodzących się z nich metod leczenia. Wykonując zatem masaż tajski, trzeba mieć świadomość, że różnice ruchomości wynikające z różnic anatomicznych i kulturowych sprawiają, że masaż tajski powinien być zaadaptowany do wymogów europejskiego pacjenta. Nie piszę tego, aby straszyć, ale wynika to z troski o zdrowie pacjenta. Dlatego z przyjemnością przyjąłem możliwość oceny i weryfikacji tajskiej sztuki masażu, którą zaproponował Piotr Druzgała. Autor, jako fizjoterapeuta z polskim dyplomem i masażysta z dyplomem tajskim, czyli osoba świadoma różnic i wymogów medycyny zachodniej i odmienności technik, podczas pisania tego podręcznika





poprosił mnie o opinie i konsultacje. W książce przedstawiono to, czego zwykle brakuje w opracowaniach i kursach prowadzonych przez instruktorów czy autorów podręczników.

Książka, którą trzymasz w rękach, jest ważnym krokiem do tego, by tajski masaż w przyszłości stał się bezpieczną i pełnoprawną sztuką nie tylko relaksu, ale również profilaktyki i leczenia. Poprzez czerpanie z tajskiej historii i kultury, z buddyjskiej religii i praktyk jogi, a także z nowoczesnego rozumienia anatomii i fizjologii podręcznik wypełnia lukę pomiędzy teorią i praktyką w prezentacji sztuki tajskiego masażu.

Zdecydowaną zaletą tej książki jest stały kontakt autora z masażem tajskim. Piotr Druzgała mieszka i praktykuje tajski masaż w kraju jego powstania. Wykształcenie autora (mgr fizjoterapii i międzynarodowy instruktor masażu tajskiego i jogi) pozwala mu przedstawić w zrozumiały dla polskiego czytelnika sposób kwestie tajskiej medycyny, jakże często inaczej traktującej pacjenta niż medycyna Zachodu. Książka powstawała przez kilka lat, gdyż autorowi nie było łatwo dotrzeć do tajskich materiałów dotyczących masażu, a i Tajowie niechętnie dzielą się swoją wiedzą. Aby lepiej zrozumieć działanie i źródła tajskiego masażu, autor został też międzynarodowym instruktorem jogi, gdyż tajski masaż oparty jest w dużym stopniu na jodze. W książce znajdują się zatem zdjęcia asan (pozycji ciała), na których wzorowane są konkretne pozycje przyjmowane przez pacjenta.

*Masaż tajski* jest w pełni ilustrowanym podręcznikiem masażu tajskiego. Książka składa się z dwóch zasadniczych części: teoretycznej, która wyjaśnia tło historyczne, podłoże kulturowe i korzenie religijne masażu, a także zawiera opis przebiegów kanałów energetycznych oraz niezbędne informacje z zakresu wskazań, przeciwwskazań, działania i efektów masażu, oraz praktycznej, w której znajdują się instrukcje krok po kroku, jak wykonać masaż. Ponadto zawiera uwagi praktyczne, zaczynając od podstawowych informacji: jak się ubrać, jak posługiwać się własnym ciałem w czasie masażu, po wiadomości na temat tego, jakich olejków i kremów używać, oraz opis dodatkowych zabiegów, które można zastosować. Książka kończy się indeksem podstawowych pojęć.

Bieżąca publikacja wychodzi naprzeciw rosnącemu zainteresowaniu, jakim cieszy się masaż tajski i sama Tajlandia w naszym kraju, oraz naprzeciw wymogom stawianym przez medycynę Zachodu technikom leczniczym Azji. Korzystać z niej mogą fizjoterapeuci, masażyści, potencjalni i obecni właściciele zakładów spa i salonów masażu, a także instruktorzy jogi i ci, którzy interesują się Tajlandią czy orientalnymi technikami leczniczymi.

dr Adrian Kuźdzał



# WSTĘP

Żyjemy w erze globalizacji, kontynenty mamy niemalże na wyciągnięcie ręki, nierzadko wyjazd z nad polskiego morza w Tatry zabiera więcej czasu niż wycieczka do egzotycznego kraju. Współczesny świat stwarza nam niesamowite możliwości, dzięki internetowi mamy nieograniczony dostęp do wiedzy, o której naszym rodzicom nawet się nie śniło. Jest to zarazem wiek zarówno wielkiej szansy, jak i zagrożeń płynących z komfortu, jaki on stwarza. Zabiegani, zajęci „walką o przetrwanie”, często za prawdziwe szczęście i cel życia uważając karierę i pieniądze, zapominamy o równowadze między pracą a odpoczynkiem, między własną karierą a potrzebami ludzi, którzy nas otaczają. Co gorsza, zupełnie zapominamy albo nie mamy czasu zadbać nie tylko o zdrowie swojego ciała, ale i umysłu czy duszy. Często też po prostu nie zdajemy sobie sprawy z możliwości, jakie drzemają w nas samych. **Lecz nigdy nie jest za późno, by o swoje zdrowie zadbać.** Współczesny świat daje nam szansę korzystania z dorobku ludzkości w kwestii ochrony zdrowia nie tylko w naszym kręgu cywilizacji — możemy korzystać z dorobku innych kultur. Powinniśmy zadać sobie pytanie: skoro ludzie żyli gdzieś tam i leczyli się przez wieki swoimi metodami leczniczymi, czy nie mogłyby one okazać się skuteczne dla nas? Taką szansę podparcia się dorobkiem innych kultur daje nam współczesny świat i warto z niej skorzystać. W wielkich systemach medycznych Wschodu, jak medycyna chińska czy ajurweda, lekarz ma tylko podpowiadać, jak żyć, a siłą, która leczy, ma być sama natura. Zadaniem lekarza jest profilaktyka i ukazanie człowiekowi, jak powinien postępować, aby uniknąć choroby. Przed wiekami na dworach cesarzy chińskich w przypadku zachorowania władcy zabijano lekarza. Często nasza współczesna medycyna skupia się tylko na usuwaniu choroby, co jest bardzo dobre i wskazane, ale o wiele lepszą i tańszą rzeczą jest **zapobiegnięcie wystąpieniu choroby, nauczenie współczesnego człowieka, jak dbać o siebie, jak odkryć i pobudzić do życia naturalne mechanizmy leczenia i zapobiegania chorobom.**

**Najlepszym lekiem, który może zastąpić wszystkie inne, a którego inne leki nie są w stanie zastąpić, jest ruch.** W myśl powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch” nie możemy nie doceniać tego cudownego środka





lecniczego. Kolejnym ważnym elementem jest dieta, przy czym nie chodzi o to, by na wzór wschodni zostać od razu wegetarianinem, ale by znaleźć równowagę w tym, co spożywamy. Budda nauczał, że żadne skrajności nie są dobre, i jest to uniwersalna zasada, której warto się trzymać. Ponadto musimy pamiętać, że każdy człowiek jest inny, i nie możemy wrzucać wszystkich do jednego worka. Samopoczucie każdego z nas jest inne każdego dnia czy nawet każdej pory dnia. W końcu dochodzimy do kwestii naszego zdrowia psychicznego, życia emocjonalnego, duchowego. Bycie choć na chwilę z samym sobą, wsłuchiwanie się w ciszę, spokój i harmonię naszego wnętrza może otworzyć nam oczy na świat zewnętrzny oraz, co bardzo istotne, uzupełnić i zregenerować energię. Dla niektórych są to rzeczy nowe, dla innych znane, ale zapomniane. Nie widzimy, albo nie wiemy, ile spokoju, satysfakcji i radości może nam dać pomoc innym, dobre słowo czy gest. Masaż nie tylko stwarza możliwości ruchu, nie tylko jest środkiem leczniczym czy profilaktycznym, ale może też być wyrazem troski, współczucia czy miłości. Ta sama ręka może zabić i przynieść ulgę i ratunek. Wybór należy do nas.

Głównym celem tej książki jest pokazanie nowej techniki masażu. Innym zadaniem, choć dla mnie, autora, równie ważnym jak pierwsze, jest otwarcie czytelnikowi oczu na metody lecznicze Wschodu i zaprezentowanie, choć w małej i pewnie niedoskonałej formie, tej liczącej kilka tysięcy lat tradycji dbania o zdrowie i leczenia.

Podręcznik ten nie powstałby, gdyby nie pomoc, rady i ciężka praca innych.

Dziękuję moim nauczycielom masażu tajskiego, zwłaszcza Khun Phim i całemu gronu pedagogicznemu oraz obsłudze w oddziale szkoły Wat Pho przy ulicy Chaeng Wattana. Dziękuję Andrzejowi Płachetce za wykonanie zdjęć. Dziękuję Oth-on Sangchan, która przygotowała ryciny i wykresy. Dziękuję modelkom, szczególnie Eli Socharskiej. Dziękuję też mojej siostrze Ewie i jej mężowi Rafałowi Kołackiemu za pomoc przy obróbce zdjęć, przy nauce obsługi programu Photoshop, za bycie modelami oraz za motywację i wsparcie. Szczególne podziękowania chciałbym skierować do dra Adriana Kuźdźała za fachowe rady, redakcję naukową oraz napisanie wstępu do podręcznika. Wasz wkład, rady i wsparcie były dla mnie nieocenione i dzięki Wam mogę uważać się za szczęściarza.

Jestem świadom własnej niedoskonałości i niedoskonałości tej książki, dlatego będę bardzo wdzięczny za jakiegokolwiek uwagi dotyczące tekstu czy zdjęć. Wszelkie sugestie są mile widziane i szczerze mówiąc, byłbym zdziwiony, gdyby ich nie było.

Piotr Druzgała

e-mail: [piotrdruzgala@gmail.com](mailto:piotrdruzgala@gmail.com)

# UWAGI

- Masaż tajski, jako forma terapii holistycznej oddziałującej na masowanego na każdym poziomie: zarówno fizycznym, jak i psychicznym czy duchowym, źle czy niedbale wykonany może doprowadzić do wzrostu napięcia, złego samopoczucia czy urazu. Dlatego zwłaszcza początkujący, którzy nie mają wyrobionego „czucia” nacisku czy rozciągania, powinni szczególnie uważać, by nie zaszkodzić masowanemu. Jeśli dana technika jest zbyt trudna, lepiej ją pominąć. W miarę nabywania doświadczenia umiejętność „czucia” i dostosowania masażu do indywidualnego masowanego na pewno przyjdą.
- Książka prezentuje „klasyczną” formę masażu tajskiego, a przedstawione w niej techniki, podczas których opracowuje się dziesięć podstawowych kanałów energetycznych (*sen*), są idealnym sposobem przywrócenia równowagi energetycznej i mogą być z powodzeniem stosowane u rodziny czy przyjaciół. W przypadku konkretnych schorzeń lecznicze opracowywanie danych *sen* jest włączone do tej standardowej formy masażu.
- Mimo że masaż jest wykonywany jako forma terapii czy rehabilitacji w różnych schorzeniach, **ta książka prezentuje jedynie jego podstawową formę, użyteczną np. w przypadku stresu, zmęczenia po wysiłku czy jako rodzaj profilaktyki. Jej celem jest jedynie wprowadzenie i przedstawienie tej nieznannej powszechnie w Polsce formy masażu leczniczego. Dlatego też jego zastosowanie w poważnych schorzeniach należy pozostawić specjalistom mającym ku temu odpowiednie przeszkolenie i doświadczenie. Książka ta nie zastępuje lekarza i nie może być wykorzystana w celu diagnozowania czy leczenia konkretnych schorzeń. Nie zastępuje również kursu masażu tajskiego, a wiadomości w niej zawarte mogą być przeznaczone tylko dla użytku domowego i na odpowiedzialność czytelnika. Autor nie bierze odpowiedzialności za urazy czy inne problemy zdrowotne wynikłe ze stosowania masażu tajskiego.**
- Ze względu na ograniczenia płynące z nauki masażu z książki, wynikłe z tego niejasności, dodatkowe pytania czy niemożność wyłapania i korekcji błędów, których popełnianie jest przecież nieodłącznym





elementem procesu uczenia się, polecałbym wzięcie udziału w kursie tajskiego masażu. Nawet najlepsza książka nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z nauczycielem. Dobry kurs i dużo praktyki są niezbędne, by zostać dobrym masażystą.

- Przeglądając materiały w języku angielskim dotyczące tajskiego masażu, czy w ogóle dotyczące Tajlandii, czytelnik natknie się tajskie wyrazy czy nazwy zapisane w inny sposób, nieraz na pierwszy rzut oka wydawałoby się zupełnie inne. Często spotykane różnice to: *d* zamienione na *t*, *l* na *r*, *g* na *k* i odwrotnie, dodawanie lub brak litery *h* oraz inne końcówki wyrazów. Wynika to z faktu, że nie wprowadzono standardu co do metody tłumaczenia języka tajskiego na język angielski. W języku tajskim słowa czasem inaczej się zapisuje, a inaczej wymawia, np. nazwę portu lotniczego w Bangkoku, Suvarnabhumi, wymawia się: sułarnabhumi. Inaczej mówiąc: zapisanie wyrazu zgodnie z tajską transkrypcją nie oddaje jego faktycznego brzmienia. Zatem jedne źródła stosują oryginalną tajską pisownię, a inne oddają faktyczne brzmienie danego słowa. Ponadto — zwłaszcza w języku mówionym — różnice w wyżej wymienionych dźwiękach są często trudne do uchwycenia.
- Jeśli ktoś zdecyduje się na wyjazd do Tajlandii, by wziąć udział w kursie masażu tajskiego, może być nieco zaskoczony metodą nauczania. Jest ona zupełnie inna od systemu nauczania znanego z naszych szkół, tzn. obejmującego najpierw teorię, a potem praktykę. W Tajlandii jest odwrotnie. Pamiętam, że po skończeniu kursu w szkole Wat Pho wiedziałem, jak masować, znałem kolejność, techniki (oczywiście na poziomie początkującego), ale nie znałem wskazań i przeciwwskazań, nie wiedziałem, jak długo mam masować itd. Podczas zajęć tylko masowaliśmy, a o tzw. teorię musiałem sam pytać i sam jej szukać. Taki sposób nauczania wynika z filozofii, że w masażu najważniejsza jest intuicja i wyrobienie w sobie „czucia”, czyli zdolności niezbędnej do masowania. Uczenie się w ten sposób, czyli głównie poprzez praktykę, na pewno jest bardziej czasochłonne, ale ma też wiele korzyści.
- Używając w książce określeń w rodzaju męskim: *masażysta*, *terapeuta*, nie mam zamiaru urazić kobiet ani pokazać, że masowanie to zawód dla mężczyzn. Jeśli ktoś poczuł się z tego powodu urażony, proszę przyjąć moje przeprosiny.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Mądrość Wschodu w trosce o zdrowie człowieka Zachodu

Wschodnia medycyna widzi człowieka w całości — lekarze nie tyle leczą choroby, ile dają wskazówki, jak żyć, by ich uniknąć. Istotnym elementem takiego podejścia do ludzkiego zdrowia jest przekonanie o zbawiennym wpływie ruchu, w szczególności masażu jako jego formy pobudzającej organizm pacjenta do samoleczenia. Masaż tajski łączy techniki akupresury, rozciągania, refleksologii i jogi. Wspomagany jest ziołowymi okładami i medytacją. Rozciąga mięśnie i relaksuje, zwiększa zakres ruchu, usprawnia przepływ „energii” — innymi słowy, płynów ustrojowych (krwi i limfy) — oraz informacji w postaci impulsów.

Masaż tajski nie jest podobny do masażu klasycznego ani innych form masażu leczniczego wykształconych w zachodniej medycynie. Pojawia się w nim element ruchu — niemalże wszystkie stawy organizmu zostają uaktywnione. Czyni to z masażu tajskiego formę biernych ćwiczeń ruchowych. Przynoszą one prawdziwą ulgę w cierpieniu, leczą i poprawiają kondycję ustroju.

Książka składa się z części teoretycznej (historia i podstawowa wiedza z zakresu masażu tajskiego) oraz praktycznej (instrukcje wykonywania masażu krok po kroku). Zamiarem autora było, by dzięki niej masaż tajski miał szansę stać się w przyszłości bezpieczną i pełnoprawną sztuką nie tylko relaksu, ale i profilaktyki zdrowotnej. Autor pragnie również w świat wschodniej medycyny wprowadzić nas — ludzi Zachodu.

**Piotr Druzgała** — magister fizjoterapii i międzynarodowy instruktor jogi. Po studiach wyjechał do Tajlandii, by pracować w wyuczonym zawodzie. Na miejscu rozpoczął naukę lokalnych sztuk masażu oraz akupresury. Ukończył dostępne kursy w szkole masażu przy klasztorze Wat Pho. Dzięki znajomości języka mógł dotrzeć do źródeł oraz technik niedostępnych dla obcokrajowców i praktykować masaż pod okiem najlepszych lokalnych nauczycieli.

Owoce tej pracy i pasji jest pierwsza książka polskiego autora omawiająca zagadnienie masażu tajskiego.

Autor organizuje wyjazdy turystyczne do Indochin, w tym na kursy masażu tajskiego w jego ojczyźnie oraz dla ćwiczących jogę. Jest twórcą bloga o Tajlandii — ojczyźnie masażu tajskiego: <http://piotrdruzgala.blogspot.com/>.

Kontakt: [piotrdruzgala@gmail.com](mailto:piotrdruzgala@gmail.com)

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 20178

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**

**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-9094-7

