



Topelpakk  
TENA Lady sidemeid

**-25%**

apteekides  
oktoobris

## TENA Lady aasta parim pakkumine!

Ära lase tundlikul põiel rikkuda oma tavapäraselt elurütmi! Vali endale sobivaim TENA Lady side.



Telli tasuta näidis [www.TENA.ee](http://www.TENA.ee)

### Jooga meditatsioon.



Algus lk 640

Massaaži kui praktilise tegevuse õpetamisel on ka Eestis rakendatud erinevaid meetodeid. Traditsiooniline õpetamine on päris levinud ka praegu. Paljud massaažikoolid käivad koolitusel mõnel idamaal ja püüavad kodus sama asja üks-üheselt edasi anda. Sellisel kursusel on raske osaleda õppuril, kel on endal head teadmised eeldusainetest ja kes on harjunud õppima läbi kerkinud küsimuste.

### Kohandagem massaaži meie kultuuriruumiga

Teine osa massaažiõpetajatest on seda meelt, et õpetatavast tuleb teha süntees ja paigutada siis meie kultuuriruumi. Tuhandeid kilomeetreid üksteisest lahutavad vahemaad eristavad inimesi väga erinevate tunnuste põhjal. Just see tulekski õpetamisel aluseks võtta.

Näiteks ühel kuuekümnendaastasel tailasel ei valmista mingit raskust veeta üks tund lootosistes. Oriendis on selline isteviis väga levinud ja inimese tugi-liikumisaparaat sellega kohanenud. Aga püüdke panna sama tegema Eesti samaealine! Suur on lõunamaalaste erinevus lääne inimestest ka kasvu ja kehakaalu poolest.

Kõik need asjaolud on väga tähtsad massaažide edasiõpetamisel teises kultuuriruumis ja nõuavad õpetajalt väga heade teadmiste kõrval ka suupäraselt sünteesivõimet.

Varsti ilmub esimene eestlaste koostatud Tai massaaži õpik. Õpikusse valitud võtted ja tehnikad sobivad meie kultuuriruumi ja meie kliimavöötme inimestele. Välja on toodud ohud teatud haigusseisundite korral, et vältida liigset venitust, rebendite teket või kroonilise haiguse süvenemist.

Massaažil on hindamatu väärtus inimese tervisele, kuid see võib jääda vaid tilgaks ookeanis, kui inimene ei järgi teadlikult tervislikku eluviisi. Vaid koos tervisliku toidu ja liikumisega annab Tai massaaž kehalise tugevuse ja heaolu paljudeks aastateks.

Massaaži sageduse kohta ei ole mingeid reegleid ega piiranguid. Tervise hoidmiseks piisab ühest poolteise- kuni kahtunnisest massaažiseansist nädalas.

**MARGE KALJUVEE**

M. I. Massaažikooli õpetaja