

Milline on õige



Jalapöidade vajutamine.



Jalgade vajutamine.



Seljalihaste vajutamine.



Seljalihaste vajutamine, venitamine külje poole.



Seljalihaste pigistamine.

Tai massaaži on populaarseerinud nii Euroopa kui ka Ameerika õpetajad. Igal neist on oma stiil, ning Eestiski õpetavad eri koolid seda pisut eri moel.

Tai massaaži märksõnad on terviklikkus, tasakaal, tervis ja õnnetunne. Taipärasesse tervendamise seansi on kombineeritud massaaž, jooga, vabastav hingamine ja meditatsioon.

Lääne füsioteraapia ja kiropraktika on oma olemuselt Tai massaažile lähemal kui klassikaline massaaž, kuid need tehnikad ignoreerivad keha energiapunktide ja energiavoo manipuleerimist, keskendudes selle asemel keha anatoomilisele struktuurile.

Tai massaažis on sadu võtteid ja võimalusi, mida kliendi omapära arvestades tuleks kasutada. Paljud Tai massaaži tegijad pakuvad vaid traditsioonilist massaaži, arvestamata

kliendi isikupära. See pole vale massaaž, kuid ei sobi kõigile.

Millest nii suured erinevused?

Kogu maailmas on levinud kaks erinevat õpetamise ja õppimise meetodit.

1. Traditsiooniline. Kogu õpetus käib põhiliselt matkimise teel. Just nii anti juba ürgajal oskused kättida või kala püüda edasi isalt pojale.

2. Akadeemiline. Õppimine ja õpetamine on terve pedagoogiline protsess, mis nõuab mõlema osapoolle aktiivset ja teadlikku osavõttu. Siia meetodisse kuuluvad ka põhjendused ja selgitused, miks midagi tehakse.

Selline õppeprotsess eeldab nii õpetajalt kui ka õpilaselt häid eelteadmisi inimese ehitusest, tema organismi talitlusest.

Järg lk 642