Thai yoga Massage

Pensum og manual

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

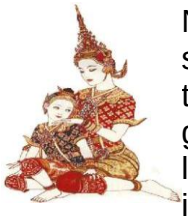
Indholdsfortegnelse

Historien bag Thai Yoga Massage	s. 3
De holistiske fordele ved Thai Yoga Massage	s. 3
Retningslinjer for Thai Yoga Massage	s. 7
Billedserie af forslag til en kropsbehandling	s. 8-61
Forslag til yderligere behandlingsgreb	
Thai benmassage (liggende på ryggen)	s. 62
Thai ben og ryg massage	s. 62
Thai fodmassage	s. 63
Thai håndmassage	s. 63
Thai massage – Arme, Nakke og Ansigt	s. 63
Thai massage – Bryst og Mave	s. 64
Thai massage - liggende på maven	s. 65
Thai massage – i siddende position	s. 65
Thai massage – sideliggende	s. 66
Specifik skadesbehandling	
Thai massage af: Øvre ryg smerter	s. 67
Thai massage af: Nedre ryg smerter	s. 68
Thai massage af: Iskias smerter	s. 69
Thai massage af: Skulder/nakke smerter	s. 69
Thai massage af: Hovedpiner	s. 70
Thai massage af: Ømme og spændte baglår	s. 70
Thai massage – Til gravide	s. 71
Thai fitness yoga massage	s. 72

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Thai yoga massage

Historien om Nuad Thai (Traditionel Thai Massage)



Nuad Thai er Traditionel Thai massage, er en unik form for kropsbehandling, som omfatter Hatha Yoga, Akupressur og zoneterapi, der har rødder 2500 år tilbage i tiden. Oprindelsen til Thai-massage kan spores tilbage til grundlæggeren af en praksis (kendt som "Far Doctor"), Shivaga Komarpaj, en læge, ven og samtidig med Buddha. De gamle medicinske tekster blev indhugget i sten i forsøg på at bevare traditionen med Thai massage for eftertiden; disse stenskrifter sidder stadig inden for murene af Wat Po templet i Bangkok. I Thailand, er der en stor del af befolkningen på landet, som udfører hårdt fysisk arbejde hele dagen. Deres muskler bliver stramme og ømme, så de underviser deres børn i de massagefærdigheder, der er gået i arv fra deres forældre. På denne måde er Thai massage nedarvet som en mundtlig tradition. Massage har en unik stil i hvert enkelt område i Thailand.

Den thailandske metode

Nuad Thai blander stilarter fra asiatiske naboer overleveret gennem generationer. I modsætning til scooping og islæt af vestlig massage, benytter Thai-metoden punktpres, muskel strækning og komprimering, der er udfærdiget i en rytmisk bevægelse. I Thai massage er det ikke bare hænderne, der bruges til at bortlede spændinger fra patientens krop, men også terapeutens fødder, underarme, knæ og albuer. Thai massage kan bevæge sig dybere ind i kroppens funktioner. Den kan løsne op for de dybere muskelspændinger, forøge mobilitet, nerve og muskel funktioner.

Holistisk fordelene ved Thai massage

• Letter afslapning
• Øger bevidstheden
• Frigør blokeringer i energistrømmene.
• Styrker nervesystemet
• Lindrer smerter og muskelspændinger
• Øger evnen til at absorbere ernæring
• Styrker og fornyer kroppen
• Forbedrer cirkulation af blod og lymfe
• Øger fleksibiliteten (passiv yoga-stillinger)
• Giver en generel følelse af velvære og bistår med at afbalancere krop og sjæl.
• Forbedrer fjernelse af affald og rester fra fysiske, psykiske og følelsesmæssige belastninger.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Hvorfor er det vigtigt at kroppen har en god blodcirkulation?

Du kan gå, løbe eller foretage dine favoritaktiviteter til dagligt på grund af mulighederne i din krop. Du kan spise, se, smile, stå, sidde, tænke o.s.v. fordi nerverne får systemerne i din krop til at reagere på en bestemt måde. Din krop kan gøre alle disse ting, så længe du forsyner dine muskler, nerver, knogler og andre organer med gode næringsstoffer til at holde dem stærke, fungere godt og sundt. Næringsstofferne er i dit blod. Blod er afgørende for et godt helbred, fordi kroppen er afhængig af en stabil forsyning af brændstof og ilt til at nå ud til sine milliarder af celler. Uden blod, kan vore organer ikke få den ilt og de næringsstoffer, de behøver for at overleve, du kunne ikke holde varmen eller køle ned, så du kan bekæmpe infektioner, og du kan ikke slippe af med dine egne affaldsprodukter. Uden nok blod, ville du svækkes og dø. Hjertet pumper blodet gennem arterier, kapillærer og vener for at tilføre ilt og næringsstoffer til enhver celle i kroppen. Blodet transporterer også kuldioxid og andre affaldsstoffer til lungerne, nyrerne, og fordøjelsessystemet, hvorfra de fjernes fra kroppen.

Blod og massage

Blod er altså meget vigtigt for din krop. Forestil dig, hvis blodet ikke strømmer frit gennem kroppen. Din krop kunne ikke håndtere bakterie og virus infektioner og andre komplikationer ville følge. Toksiner ville opbygges i dine muskler og føre til muskelsmerter og andre skadelige virkninger ville finde sted i din krop på grund af dårlig blodcirkulation. Årsagen bag følelsesløse, trætte muskler og svimmelhed, kan være forkert kropsholdning, som fører til at tilstrækkeligt blod ikke når frem til bestemte områder af kroppen. Hvordan kan du sørge for tilstrækkelig blodgennemstrømning? Du kan starte med at tage vare på dig selv ved at spise sundt, udøve 30 minutters motion om dagen og 1 time 3 gange om ugen. Du kan også hjælpe dig selv gennem regelmæssig massage.

Thai Massage & blodcirkulationen

Ideen med at blokere energi linjer - et begreb i thai-massage virker bedst for at fremme blodcirkulationen og stimulere de indre organer. De patienter fortæller, at de føler blodet cirkulere bedre i hele kroppen og de føler sig varme og raske. Derudover er teknikkerne med bevægelighed og udspænding i thai massage, medhjælpende til at øge deres fleksibilitet.

Hvordan forbedrer man sin sundhed uden at det koster noget?

Den bedste og billigste måde at forøge sin blodcirkulation på er at træne. Når du træner slår dit hjerte hurtigere, så det kan pumpe mere blod til hele din krop. Men hvis du oplever muskelsmerter, der stammer fra forkert kropsholdning, kan thai massage hjælpe med at reducere dine smerter.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Wat Po

Ifølge Wat Po templet, som er Thailands officielle skole for det vi kender som thai massage, er historien og definitionerne som følger:

Thai massage

Thai massage og medicinsk viden er en god blanding af århundrede gamle forskrifter og traditioner fra det gamle Siam (det vi i dag kalder Thailand), fra Indien, fra Kina og andre asiatiske lande. Dengang lagde skibe fra hele Asien ofte til i siamesiske havne for at søge ly for monsunen, og ikke kun varer, men også medicinsk viden, blev flittigt udvekslet. I 1455, mens Siam stadig blev regeret fra Ayutthaya, oprettedes ved et kongeligt dekret et departement for massage og her samledes al viden om processerne og tankerne bag. I 1661 skrev en fransk rådgiver ved det kongelige hof i Siam, Simon de Loubere, det første internationale dokument om massage. Alle dokumenter og optegnelser blev desværre ødelagt da burmeserne nedbrændte Ayutthaya i 1767. Først 50 år senere befalede Kong Rama III sine undersåtter at lokalisere og indhente al viden fra hele det ganske land vedrørende enhver form for medicinsk praksis, urtemedicin og massage for derefter at bringe det i tryg forvaring i Wat Po templet i Bangkok. Her har det været opbevaret siden, og i 1955 oprettedes den officielle skole for thaimassage i Wat Po templet, og her er den den dag i dag. Han gav endvidere ordre til at udarbejde 80 statuer forestillende ”Yoga-selv-massage og strækøvelser”. Disse kaldes: ”RueSi DatTon” og kan stadig ses i Wat Po.

Ifølge den thailandske medicinske lærdom og praksis har den menneskelige krop en sjæl og 4 elementer, nemlig jord, vand, vind og ild, og når disse elementer er i balance er kroppen sund og rask. Er der dog blot et af elementerne der ikke samarbejder med de andre, så er kroppen ude af balance og man bliver syg.

Årsagerne kan bl.a. være:

• Årstidsskift

• Ændringer i Livscyklus

• Ændringer i rytmer/rutiner

• Klima ændringer (vind, kulde, varme kan invadere kroppen)

• Dårlig livsstil (usund mad, for lidt søvn, for meget arbejde etc.)

Traditionel thai massage er ikke blot muskel-ældning og trykpunkter, men også en manipulerende punktmassage langs de usynlige 10 hoved-livsenergi-linier, på thai også kaldet: Sen Pra Tan Sib. Alle linier ligger 2 cm under vores hud og er spredt ud over hele vores krop. Når linierne trykkes på, vil trykket stimulere den flydende energi (vinden/qi’en) i vores krop. Trykket på linierne helbreder de smertende organer og kirtler og vil samtidig

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

eliminere affaldsstofferne i vores krop. Det skal/bør være et rimeligt godt tryk for at kunne stimulere massage punkterne. Derfor er der stor forskel på traditionel thai massage og f.eks. olie massage eller fysiurgisk massage. De første par gange man modtager massagen vil trykkene ofte kunne mærkes, om end virkningerne føles enormt forfriskende efterfølgende. Sammenlignet med anden form for massage bliver man nærmest ”genoplivet” i stedet for at blive sløv og træt. Når man får thai massage ligger man på en madras på gulvet. Man har behageligt løsthængende tøj på. Gode omgivelser, fordybelse og ro er vigtige elementer. En hel massage, dvs. massage af fødder, ben, hofte, lænd, ryg, skulder, nakke, arme, hænder, hovedbund og ansigt tager ca. 1 1/2 time. Massagen er fantastisk afstressende og der indgår behagelige yoga strækøvelser og lymfe pres. Det handler om at åbne op og være positiv. Selve massagen har sine rødder i indisk yoga og i buddhisme, og den er en gammel naturlig form for healing. I dag er det blevet populært, det er sikkert og trygt, uden bi-effekter eller på anden måde til skade for helbredet. Tværtimod, det bedste der findes, er den varme berøring gennem massage.

Jeg har prøvet at blande Ancient Thai Massage, med yoga og min viden omkring det kinesiske meridiansystem og mindre omkring de thailandske Sen kanaler. Dette I et forsøg på tage det bedste fra de forskellige verdener. Dette pensum er derfor et forsøg fra min side på at udvikle den bedste Thai Yoga Massage.

God fornøjelse ☺

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Retningslinjer for Thai massage:

Hav altid kontakt til klienten ved konstant at røre ved vedkommende.

Gå ikke henover klienten, men går rundt om dem.

Bevæg dig langsomt og rytmisk.

Vær opmærksom i nu'et både når du:

Går i position,

bliver i position,

kommer ud at position,

når du bevæger dig mellem positionerne,

Støt konstant klientens krop, så der opstår en fortrolighed og afslapning.

Husk altid at tilpasse din egen og klientens kropspositioner.

Skab længde og rum (elastikeffekt)

Læg aldrig tryk på selve leddet (hverken rygsøjle, hofte eller knæ)

Vær klientens(kroppens) guide. Vær procesorienteret og ikke målrettet….

Brug din intuition i samarbejde med modtageren.

Pas på dig selv, brug din indre styrke (især dit korset).

Anvend altid din egen kropsvægt i stedet for muskulær styrke eller løft.

Vær selv meditativ og hav tålmodighed

Vær opmærksom på at du har arbejdet med en healende behandling og du derfor kan være sensitiv.

Efter behandlingen, så drik vand og rens din egen krop for affaldsstoffer.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Forslag til en fuld kropsbehandling med Thai yoga Massage

Massagegreb**: Pressing feet and ankles**.

Helende effekt: varmer og løsner fødderne og har en afslappende effekt på klienten.

Muskler der bliver strukket: Tibialis anterior

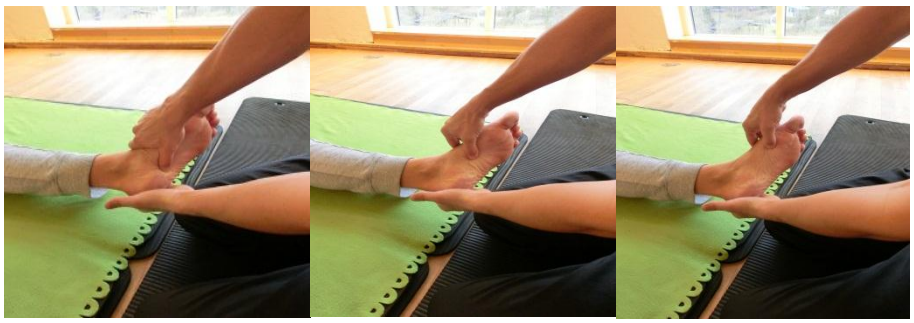
Muskler der bliver presset: ?

Meridianer: Påvirker benenes yin-meridianer (N-Le-Mp)

Ekstra: **Pressing feet and ankles** kan også gøres med krydsede fødder eller hvor foden presses indad. Herved opnår man andre gode stræk og virkninger.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Thumb pressing the Sen-channels**.



Tryk 3 gange på hver af de små Sen-kanaler ud mod hver tå, start altid i Tempelpunktet.

Meridianer: Påvirker især Nyre meridianen, men også alle de indre organer ifølge Zoneterapi-teorien.

Massagegreb: **Pressing the inner feet and legs**.

Helende effekt: Løsner hofteleddet og blokkeret energi I begge ben. Bliv 5 sekunder i lysken for at påvirker de store arterier der løber ned i benene.

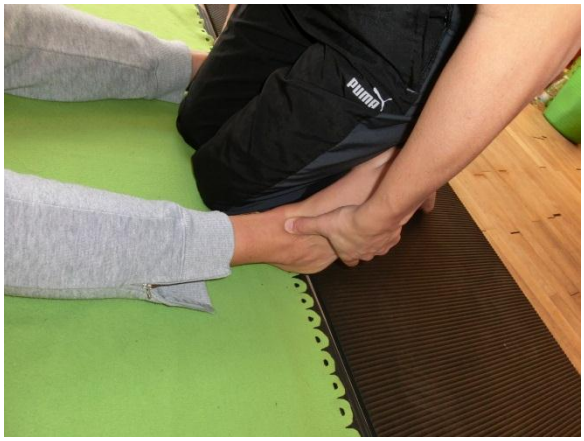
Muskler der bliver strukket: Soleus, Gastrocnemius, Adduktergruppen.

Muskler der bliver presset: Gastrocnemius og Quadriceps.

Meridianer: Påvirker benenes yin-meridianer (N-Le-Mp)

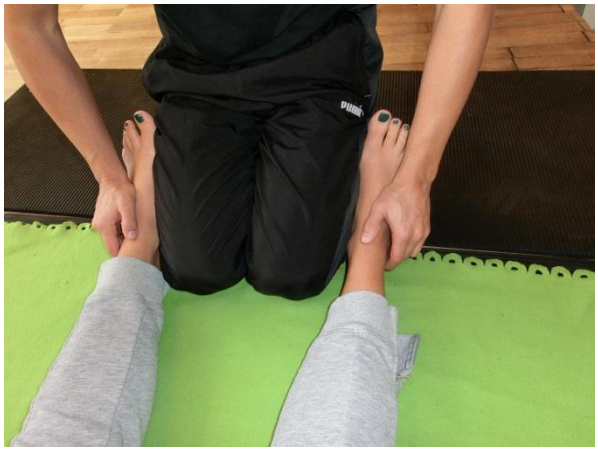
Hvordan: Vandrer rytmisk op langs benene med håndfladen. Husk at roter knæskallen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb: **Thum pressing of M 40** (Tempelpunkt)

Gøres mens behandleren vippe/læner sig rytmisk fremover. Behandler sidder i diamantstilling. Behandleren rykker tættere på klienten, ca. 20 cm inde mellem benene.



Massagegreb: **Pressing the tendons of the upper foot**

Helende effekt: Løsner fodrodsknogler og blokkeret energi på forsiden af foden.

Muskler der bliver strukket: Tibialis anterior, Extensior digitorum Longus, Extensior hallucis longus.

Muskler der bliver presset: Extensior digitorum Longus, Extensior hallucis longus.

Meridianer: Påvirker Le-M-Gb og B-meridianerne.

Hvordan: Håndrodsmassage af sener og vrist. Sluttes af med at hive i tæerne. Behandler sidder i diamant stilling. Slut af med palmpress.

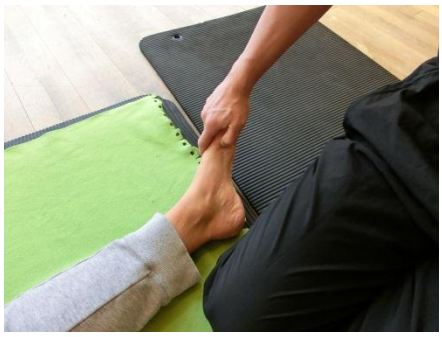
.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Herefter trykkes der på følgende punkter:

Tryk på N 5

Tryk på Mp 4


Tryk på Mp 3 (slut af med palmpress og læg benet i: the tree position)

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Pressing the leg in the tree position**

Helende effekt: Fremmer mobiliteten og afslapningen af knæ og hofte.

Muskler der bliver strukket: Addukterne og Sartorius

Muskler der bliver presset: Soleus, gastrocnemius, Semitendinusus, Semimembranosus, Sartorius og addukterne.

Meridianer: Påvirker benenes yin-meridianer (N – Le – Mp). Især nyremeridianen (funktionskredsen) har gavn af dette.

Hvordan: Behandlerens hænder skal pege opad mod hjertet. Lad hænderne vandre frem og tilbage på læggen og inderlåret.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Butterfly pressing in the tree position**

Helende effekt: Fremmer mobiliteten og afslapningen i hoften. Særlig godt greb for klienter der oplever stivhed og kramper i adduktermusklerne.

Muskler der bliver strukket: Addukterne og Sartorius

Muskler der bliver presset: Sartorius og addukterne.

Meridianer: Påvirker benenes yin-meridianer (N – Le – Mp).

Hvordan: Kokusgreb og pres ned på lårets inderside. Vandrer frem og tilbage rytmisk.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Single grabe press'**

Helende effekt: En kraftig massageteknik af baglår og som fremmer knæmobilitet.

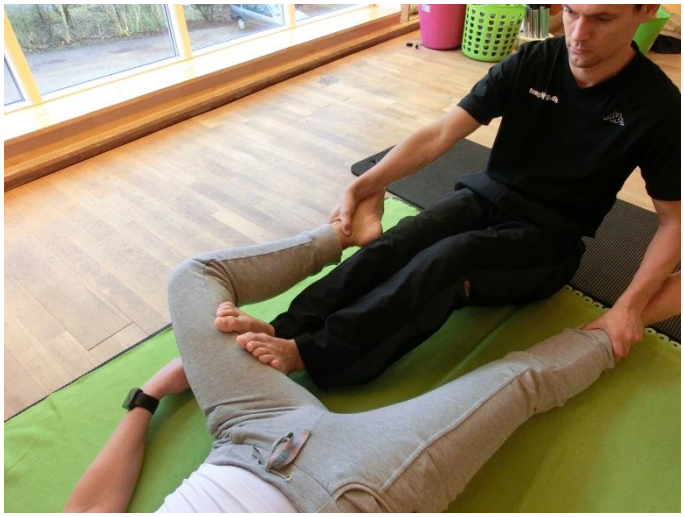
Muskler der bliver strukket: Addukterne , Gracilis og Sartorius

Muskler der bliver presset: Addukterne, Semitendinosus, Semimemranosus, Biceps Femoris.

Meridianer: Påvirker især Nyre- og Blæremeridianerne.

Hvordan: Pres med fodsålen af baglåret (del baglåret op i 3 og vandre frem og tilbage). 90 % fodkraft og 10 % håndkraft.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb**: Double grabe press'**

Helende effekt: En kraftig massageteknik af baglår og som fremmer knæmobilitet.

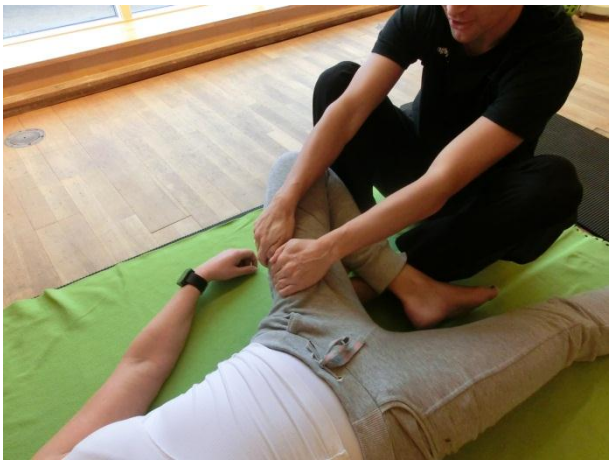
Muskler der bliver strukket: Addukterne , Gracilis og Sartorius

Muskler der bliver presset: Addukterne, Semitendinosus, Semimemranosus, Biceps Femoris.

Meridianer: Påvirker især Nyre- og Blæremeridianerne.

Hvordan: Pres med begge fodsåler af baglåret (del baglåret op i 3 og vandre frem og tilbage). Slut af med at låse benet i Z-stop stilling.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb: **Z-Stop**

Helende effekt: Øger hofte og knæ flexibilitet.

Muskler der bliver strukket: Quadriceps, Addukterne.

Muskler der bliver presset: Semitendinosus, Semimemranosus, Biceps Femoris, Addukterne og quadriceps.

Meridianer: Stimulere benets meridianer.

Hvordan: Bank på forlåret, herefter prøves at medialrotere låret, dels med hænderne og dels med tæerne.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Butterfly pressing the hamstrings**

Helende effekt: Fremmer afslapningen af baglårsmusklerne.

Muskler der bliver strukket: Baglårets øvre fibre og forlårets nedre fibre.

Muskler der bliver presset: Semitendinosus, Semimemranosus, Biceps Femoris,

Meridianer: Stimulere især Blæremeridianen, men også Nyre og Galdeblæremeridianen.

Hvordan: Behandler sidder i diamantstilling og let på klientens fod. Der anvendes kokusgreb (butterfly) og der trykkes på baglåret.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Double thum pressing of the hamstrings**

Helende effekt: Fremmer afslapningen af baglårsmusklerne.

Muskler der bliver strukket: Baglårets øvre fibre og forlårets nedre fibre.

Muskler der bliver presset: Semitendinosus, Semimemranosus, Biceps Femoris,

Meridianer: Stimulere Blæremeridianen.

Hvordan: Behandler sidder i diamantstilling og let på klientens fod. Der anvendes dobbeltommelfinger og der trykkes på baglåret. (især imellem Semi'erne og Biceps Femoris). 4 punkter.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Pulling the calf**

Helende effekt: Kraftig lægbehandling, især god for fodboldspillere m.fl..

Muskler der bliver strukket: Ingen særlig, men knæleddet bliver løsnet/påvirket.

Muskler der bliver presset: Gastrocnemius og Soleus.

Meridianer: Stimulere Blæremeridianen.

Hvordan: Sid i diamantstilling og træk læggen mod dig selv. Brug vægtoverføringsprincippet!

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Pres and rotate the calf**

Helende effekt: Kraftig lægbehandling, især god for fodboldspillere m.fl..

Muskler der bliver strukket: Ingen særlig.

Muskler der bliver presset: Gastrocnemius og Soleus.

Meridianer: Stimulere især Galdeblære- og Miltmeridianerne.

Hvordan: Sid i diamantstilling og pres læggen fra siden, for derefter at presser lægmusklerne væk fra knoglen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Praying mantis**

Helende effekt: Øger hofte flexibilitet. Smidiggør både balde og baglår. Bruges også ved kroniske lændeproblemer.

Muskler der bliver strukket: Quadriceps, Periformis, Addukterne, Gluteus maximus, Erector Spinae.

Muskler der bliver presset: Man kan evt. vælge at presse baglår og inderlår.

Meridianer: Stimulere alle benets meridianer.

Hvordan: Sid i Ridderstilling med klientens fod i lysken. Hold den ene hånd på knæet og pres evt. med den anden hånd på baglår eller inderlår.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Rotating the hip**

Helende effekt: Øger hofte flexibilitet. Smidiggør både balde og baglår. Bruges også ved kroniske lændeproblemer og klienter med slidgigt i hoften (gøres forsigtigt)

Muskler der bliver strukket: Periformis, Gluteus maximus, Tensor Fascia Latah, Erector Spinae.

Muskler der bliver presset: Biceps Femoris og Quadriceps.

Meridianer: Stimulere alle benets meridianer da det er en let rotation af hoften.

Hvordan: Sid i Ridderstilling med klientens fod i lysken. Hold den ene hånd på nedre forlår og pres med den anden hånd på baglår og roter Femur i hofteleddet medialt.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Praying mantis 2**

Helende effekt: Øger hofte flexibilitet. Smidiggør både balde og baglår

Muskler der bliver strukket: Quadriceps, Perimormis, Addukterne, Gluteus maximus, Erector Spinae.

Muskler der bliver presset: Pres på inderlår.

Meridianer: Stimulere især Nyremeridianen.

Hvordan: Sid i Ridderstilling med klientens fod i lysken. Hold den ene hånd på knæet og pres evt. med den anden hånd på inderlår. Roter klientens ben ud i abduktion og flektion og pres så addukterne. Dette kan også gøres i omvendt ridderstilling. I det tilfælde bliver det i stedet Biceps femoris som der trykkes på.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Schoulder to opposite knee spinal twist**

Helende effekt: Øger rygsøjlens flexibilitet og smidiggør baldemuskulatur.

Muskler der bliver strukket: Gluteus maximus,Periformis, Quadratus Lumborum, Pectoralis Major og Abdominal Obliques.

Muskler der bliver presset: Pectoralis Major, Tensor Fascia Latah og Vastus Lateralis.

Meridianer: Strækker især Galdeblære og Mavemeridianerne.

Hvordan: Sid i Ridderstilling og roter deres ben mens modsatte skulder holdes i madrassen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Schoulder to opposite knee spinal twist 2**

Helende effekt: Øger rygsøjlens flexibilitet og smidiggør baldemuskulatur.

Muskler der bliver strukket: Gluteus maximus,Periformis, Quadratus Lumborum, Pectoralis Major og Abdominal Obliques.

Muskler der bliver presset: Pectoralis Major, Quadratus Lumborum, Erector Spinae, Lattisimus Dorsi.

Meridianer: Strækker især Galdeblære og Mavemeridianerne. Massage langs Blæremeridianen.

Hvordan: Sid i Ridderstilling og roter deres ben mens modsatte skulder holdes i madrassen. Masser lænden og de tilhørende muskler.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Raised Foot Leg stretch**

Helende effekt: Afspænder lægmuskulaturen.

Muskler der bliver strukket: Gastrocnemius, Soleus og evt. baglår og Peroneius Longus (afhængig af fodstilling og hvor højt man hæver benet).

Muskler der bliver presset: Quadriceps Femoris.

Meridianer: Stimulere især Blæremeridianen.

Hvordan: Stræk (lav dorsalflexion) af læg. Tryk på forlåret samtidig. Kan gøres rytmisk….. og benet må gerne løftes højt og lægges på behandlerens lår som så skal være i ridderstilling.

Herefter gøres de samme greb på det andet ben:

1) **Pressing the leg in the tree position,**
2) **Butterfly pressing in the tree position,**
3) **Single grabe press'+ Double grabe press',**
4) **Z-stop,**
5) **Butterfly pressing the hamstrings,**
6) **Double thumb pressing of the hamstrings,**
7) **Pulling the calf,**
8) **Pres and rotate the calf,**
9) **Praying mantis,**
10) **Rotating the hip,**
11) **Praying mantis 2,**
12) **Shoulder to opposite knee spinal twist + Shoulder to opposite knee spinal twist 2.**

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Shaking the legs**

Helende effekt: God mod lændesmerter og iskiassmerter. Bruges også mod åreknuder i benene.

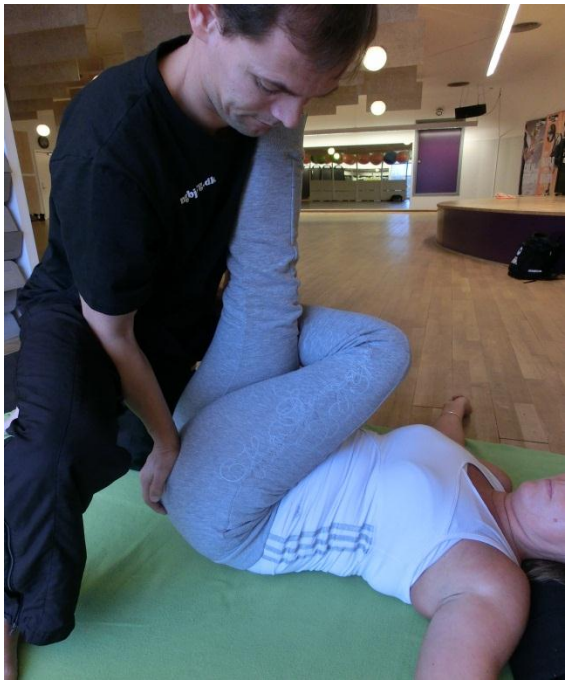
Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Ingen særligt.

Meridianer: Stimulere alle benets meridianer.

Hvordan: Behandler er stående og ryster benene rytmisk fra side til side.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb**: Vertical leg stretch 2**

Helende effekt: : Behandler og afspænder spændte baglårsmuskler, iskiasproblemer og rygproblemer.

Muskler der bliver strukket: Semitendinosus, Semimembranosus, Biceps Femoris, Gluteus maximus.

Muskler der bliver presset: baglårsmusklerne (Tuber ishii).

Meridianer: Stimulere alle benets meridianer.

Hvordan: Sid i Ridderstilling med klientens ene ben flekteret henover det strukket. Stæk deres baglår mens der presses med håndfladen ned på Tuber ishii.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Kneeing the backs of the thighs**

Helende effekt: Øger hofte flexibilitet. Smidiggør både balde og baglår. Og behandler iskiasproblemer.

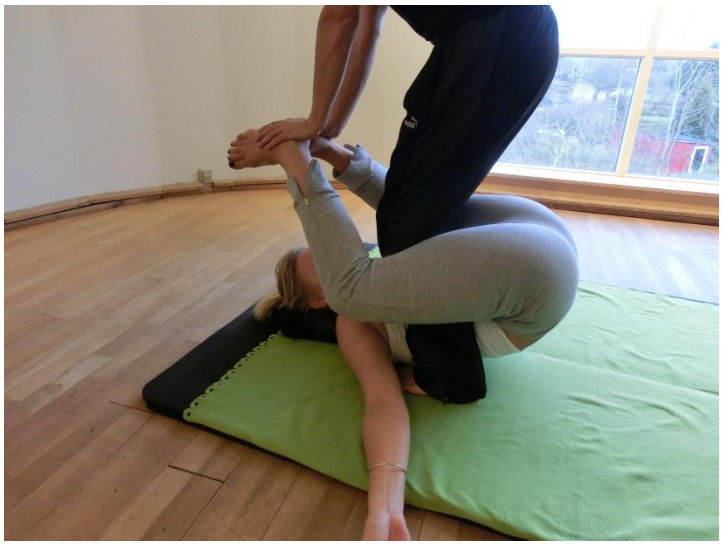
Muskler der bliver strukket: Gluteus maximus, semitendinosus, Semimembranosus, Biceps Femoris og Erector Spinae.

Muskler der bliver presset: Semitendinosus, semibmembranosus, Biceps Femoris, Gluteus Maximus.

Meridianer: Stimulere især Blæremeridianen.

Hvordan: Behandler presser sine knæ ind i og omkring Tuber Ischii.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb**: The plough**

Helende effekt: Øger hofte flexibilitet. Smidiggør både balde og baglår. Bruges også Bækkenproblemer og smerter i lændeområdet. OBS! Brug ikke denne øvelse på meget gamle mennesker og heller ikke før 2 timer efter et stort måltid mad!

Muskler der bliver strukket: Gluteus maximus, Erector Spinae, Addukterne og baglårsmusklerne.

Muskler der bliver presset: Let pres af baglår.

Meridianer: Stimulere alle benets meridianer, dog især Blære- og Galdeblæremeridianen.

Hvordan: Klient skal have armene ud til siden. Behandler sætter sine fødder under dem mens han holder klientens ben. Langsomt flyttes nu klientens ben til slutstilling

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Shaking the hip**

Helende effekt: Øger hofte flexibilitet. Bruges også ved kroniske lændeproblemer.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Let tryk at Gastrocnemius og Soleus.

Meridianer: Stimulere alle benets meridianer.

Hvordan: Behandler holder godt fast i klients underben og ryster hoften. Når klienten bliver lagt ned igen, slut da af med palmpress af benene.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Palm and thumb pressing the abdomen**

Helende effekt: Godt mod halsbrand og forstoppelse, og den tyngdefølelse kvinder oplever i menstruationsperioden.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Diverse mavemuskler.

Meridianer: Stimulere især Mave-, Milt-, Lever-, Nyre-, og Renmeridianerne. Her er mulighed for at ramme følgende MU-punkter (alarmpunkter): Sanjiao, Tyktarm, Tyndtarm og evt. Mave.

Hvordan: Arbejde først med palmpress rundt om navlens 9 punkter (1 tommelfinger længde fra navlen) og herefter med tommelfingrene. Det kan også være en god ide at bevæge sidetarmene med begge hænder samtidig. Husk at trykkene skal ske ved udånding!!

Alternativt kan der trykkes på akupunkterne Ren 5 (nedre varmer), Ren 6 (bedste toniseringspunkt), M 25, Ren 12 (mellemste varmer), M 25 og forfra og gerne i urets retning. Dette fremmer fordøjelsen og dermed energien i kroppen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Pressing the chest, shoulders and arms**

Helende effekt: Åbner brystkassen, afspænder brystmuskulatur og er god mod astma og bronkitis.

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major.

Muskler der bliver presset: Pectoralis Major, Deltoideus, Biceps Brachii.

Meridianer: Stimulere især Lunge- og Tyktarmsmeridianerne.

Hvordan: Palmpress/tryk skuldrene ned mod madrassen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Pressing between the ribs (Intercostales muskler)**

Helende effekt: Afspænder brystmuskulatur, ribbensmuskler og er god mod astma og bronkitis.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Pectoralis Major, Intercostales musklerne.

Meridianer: Stimulere især Lever-, Nyre, Milt-, Mave-, Lunge- og galdeblæremeridianerne. Desuden kan følgende MU-punkter behandles: Lever 14 (MU-punkt for Lever) og Galdeblære 24 (MU-punkt for Galdeblære) Ren 17 (MU-punkt for Pericardium), Lever 13 (MU-punkt for Milt), Lunge 1 (MU-punkt for Lunge).

Hvordan: Brug Lille-, ring-, lange- og pegefinger til at komme ned og massere mellem ribbenene og øvre Pectoralis. Der må ikke masseres fra brystvortelinien og ned til hvor brystet slutter, men gerne under. Til slut bevæges brystkassen rytmisk med begge hænder.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Stretching the inner arm**

Helende effekt: Strækker hud, muskler, nerver og lymfer.

Muskler der bliver strukket: Brachialis, Biceps Brachii, Deltoideus m.fl..

Muskler der bliver presset: Deltoideus.

Meridianer: Stimulere især Lunge-, Pericardium- og Hjertemeridianerne.

Hvordan: ”Ground” den ene hånd på skulderen og forlæng armen med den anden hånd på håndleddet. Slut med palmpress af indre arm. (Den ene arm gøres helt færdig før den anden arm behandles).

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Thumb walking the inner arm**

Helende effekt: Løsner stivhed i muskulaturen på indersiden af armen.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Indvendige armmuskler.

Meridianer: Stimulere især Lunge-, Pericardium- og Hjertemeridianerne.

Hvordan: ”Krabbegang” langs meridianerne på indersiden af armen. Slut af med palmpress af den indre arm.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Stretching the outer arm**

Helende effekt: Strækker hud, muskler, nerver og lymfer.

Muskler der bliver strukket: Brachioradialis, Biceps Brachii, Deltoideus m.fl..

Muskler der bliver presset: Deltoideus.

Meridianer: Stimulere især Tyktarms-, Sanjiao- og Tyndtarmsmeridianerne.

Hvordan: ”Ground” den ene hånd på skulderen og forlæng armen med den anden hånd på håndleddet. Slut af med palmpress af den ydre arm.

Massagegreb: **Thumb walking the outer arm**

Helende effekt: Løsner stivhed i muskulaturen på ydersiden af armen.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Udvendige armmuskler.

Meridianer: Stimulere især Tyktarms-, Sanjiao- og Tyndtarmsmeridianerne.

Hvordan: ”Krabbegang” langs meridianerne på ydersiden af armen. Slut af med palmpress af den ydre arm.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Interlocked hand pressing**

Helende effekt: Øger finger og hånd flexibilitet.

Muskler der bliver strukket: Indvendige underarm og fingremuskler.

Muskler der bliver presset: Muskler i den indvendige håndflade.

Meridianer: Påvirker især Hjerte-, Pericardium- og Lungemeridianerne.

Hvordan: 1) Stræk fingrene. 2)Tryk 3 gange på hver af de små Sen-kanaler ud mod hver finger, start altid i Tempelpunktet (Pericardium 7).

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Pressing the tendons of the upper hand**

Helende effekt: Øger finger og hånd flexibilitet.

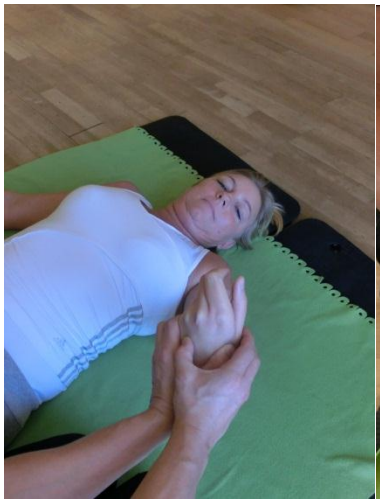
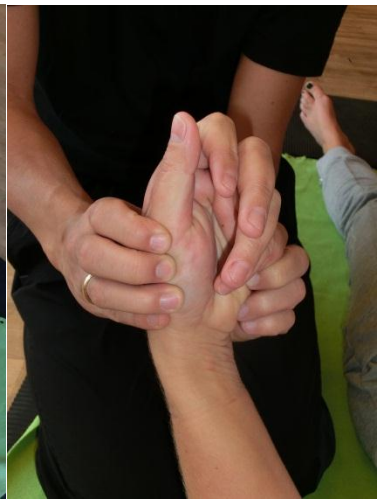
Muskler der bliver strukket: Indvendige underarm og fingremuskler.

Muskler der bliver presset: Muskler (sener) i den udvendige håndflade.

Meridianer: Påvirker især Tyktarms-, Sanjiao- og Tyndtarmsmeridianerne.

Hvordan: Tryk 3 gange på hver af de små Sen-kanaler ud mod hver finger, start altid i Tempelpunktet (Sanjiao 4). Hiv i fingrene og stræk indvendige sener til sidst.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Squeezing the hand**

Helende effekt: Øger finger og hånd flexibilitet.

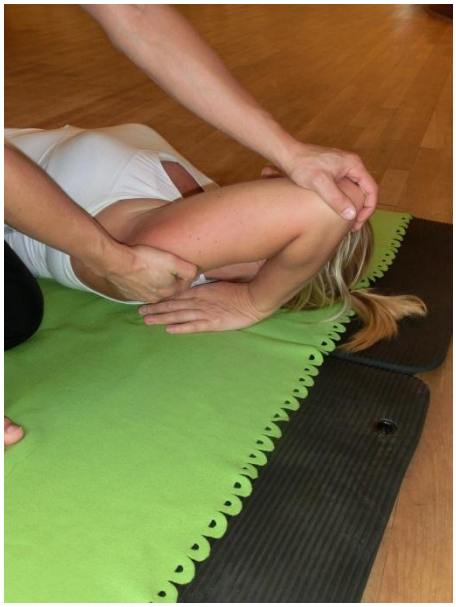
Muskler der bliver strukket: Udvendige muskler i mellemhåndsknoglerne.

Muskler der bliver presset: Udvendige og indvendige muskler i mellemhåndsknoglerne.

Meridianer: Påvirker alle håndens meridianer.

Hvordan: Kryds tommelfingrene så de plantes på Tyktarm 4 og Sanjiao 3, og ælt i bølgende bevægelser hånden.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb: **Stretching the arm in the triangel position**

Helende effekt: Afspændende teknik af især Triceps.

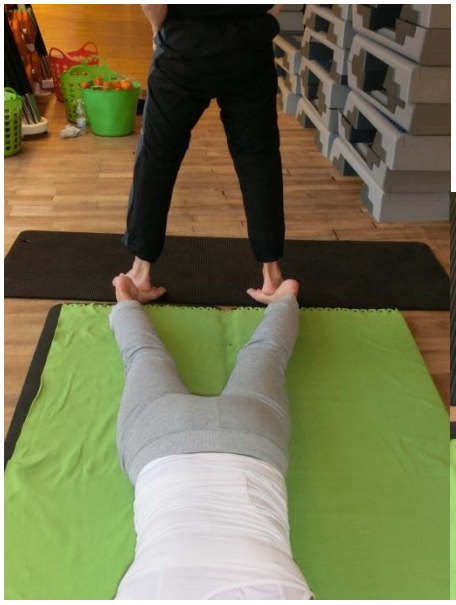
Muskler der bliver strukket: Triceps, Latissimus Dorsi, Pectoralis Major.

Muskler der bliver presset: Triceps.

Meridianer: Stimulere især Hjerte- og tyndtarmsmeridianerne.

Hvordan: ”Ground” deres ene hånd på madrassen. Træk deres skulder op og pres albuen frem. Masser også gerne langs Triceps, Biceps B og underarm.

Rotate the client: Ovenstående billede serie, viser hvordan klientens krop skal placeres så det er behandleren der vender klienten og ikke klienten selv der vender!! Vær obs. På armstillinger m.m.



Massagegreb: **Standing feet to feet pres**

Helende effekt: Fremmer fodens flexibilitet og forbedre blodgennemstrømningen i fodrodsknoglerne som også spredes ved denne teknik.

Muskler der bliver strukket: ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Alle muskler i fodsvangen.

Meridianer: Stimulere især Nyremeridianen.

Hvordan: Behandleren ”grounder” sin fodsål på klientens fodsål. Behandleren lægger ikke hele vægt på foden, men stå lidt på tæer.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Pressing heel to buttock**

Helende effekt: Fremmer mobilitet i ankel og knæled. Afspænder Quadriceps.

Muskler der bliver strukket: Quadriceps, Tibialis Anterior, Extensior Digitorum Longus, Extensior Hallucis Longus.

Muskler der bliver presset: Ingen særligt.

Meridianer: Stimulere især Milt- og Mavemeridianerne.

Hvordan: Stræk Quadriceps, siddende i ridderstilling. Kan også gøres enkeltvis eller med krydset ben. Ved enkeltvis kan behandleren også trykker på skinnebenmusklerne samtidig med håndrod.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Reverse half lotus flex**

Helende effekt: Fremmer mobilitet i ankel og knæled. Afspænder Quadriceps.

Muskler der bliver strukket: Quadriceps, Tibialis Anterior, Extensior Digitorum Longus, Extensior Hallucis Longus, Psoas Major.

Muskler der bliver presset: Ingen særligt.

Meridianer: Stimulere især Milt- og Mavemeridianerne.

Hvordan: Stræk Quadriceps, siddende i ridderstilling. Ovenstående er variationer hvor der også kan presses på baglårsmusklerne mens man strækker eller skinnebensmusklerne.

Hvordan man kommer ind i positionen: **Intimate calf, thigh and back press**

Hvordan: Grib fat i klients knæ (nedre del af forlår). Træk det lidt udad og tilbage og glid ind i positionen.

Massagegreb: **Intimate calf, thigh and back press**

Helende effekt: For iskiasproblemer og lændesmerter, samt virker afslappende på læg og baglår.

Muskler der bliver strukket: Quadriceps (nedre del), Baglår (øvre del) Gluteus Maximus.

Muskler der bliver presset: Semitendinosus, Semimemranosus, Biceps Femoris, Gluteus Maximuls, Gastrocnemius, Soleus, Quadratus Lumborum, Erector Spinae, Latissimus Dorsi og Trapezius..

Meridianer: Stimulere Galdeblære- og Blæremeridianerne.

Hvordan: Anvend underarme på læg og baglår. Albuen til balden og underarm langs ryggen. Slut gerne af med let tapotement af det område der netop er blevet masseret. Tag derefter det andet ben.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Pressing the back from a knelling position**.

Helende effekt: Løsner spændte muskler langs rygsøjlen.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Erector Spinae, Quadratus Lumborum, Latissimus Dorsi, Trapezius.

Meridianer: Påvirker Blæremeridianen.

Hvordan: Sid i ridderstilling og palmpres Erector Spinae hele vejen op efterfulgt af fingertryk (eddekoppegang) af evt. back shu-punkter som sidder 1½ cun fra rygsøjlen. Dette greb kan også gøre siddende på klientens fødder som i *Sitting stool cobra*.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Sitting stool cobra**.

Helende effekt: Strækker forsiden af kroppen. (Obs. Forsigtig ved ældre og personer ved lændeproblemer)

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major, Deltoideus, Teres Major, Rectus abdominis, Psoas Major, Trapezius, Infraspinatus, Supraspinatus, Serratus anterior.

Muskler der bliver presset: Ingen særligt.

Meridianer: Meridianerne på kroppens forside (Milt, Mave, Lever, Nyre, Ren).

Hvordan: Sid i på klientens fødder. Og træk overkroppen op (læg evt. klientens hænder på behandlerens eget lår).

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Kneeling cushion cobra**.

Helende effekt: Strækker forsiden af kroppen. (Obs. Forsigtig ved ældre og personer ved lændeproblemer)

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major, Deltoideus, Teres Major, Rectus abdominis, Psoas Major, Trapezius, Infraspinatus, Supraspinatus, Serratus anterior.

Muskler der bliver presset: Gluteus Maximus og øvre baglårsmuskler.

Meridianer: Meridianerne på kroppens forside (Milt, Mave, Lever, Nyre, Ren).

Hvordan: Sid knælende på klientens Tuber ischii område. Og træk overkroppen op (Hold i hinandens underarm). Løft 3 gange op. Ved den sidste gang kan der eventuelt roteres forsigtigt til siderne. Slut af med at ryste lænden og lav rolig palmpres ned ad benene.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Palm press and thumb press the back**.

Helende effekt: Afspænder musklerne langs rygsøjlen.

Muskler der bliver strukket: Ingen særligt.

Muskler der bliver presset: Erector Spinae, Quadratus Lumborum, Lattisimus Dorsi, Trapezius, Rhomboideus.

Meridianer: Stimulere Blæremeridianen.

Hvordan: Sid i diamantstilling ved siden af klienten. Tryk altid ved udåndingen og gerne på back shu punkterne. Klienten skal kigge væk fra behandler.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Stretching the back**.

Helende effekt: Afspænder musklerne langs rygsøjlen.

Muskler der bliver strukket: Erector Spinae, Quadratus Lumborum, Lattisimus Dorsi, Trapezius, Rhomboideus.

Muskler der bliver presset: Quadratus Lumborum, Trapezius m.fl.

Meridianer: Stimulere Blære- og Dumeridianen.

Hvordan: Sid i ridderstilling og krydsstræk ryggen to gange og gerne også midterstykke.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Rotate the client: Ovenstående billede, viser hvordan klientens krop skal placeres så det er behandleren der vender klienten og ikke klienten selv der vender!!

Vær obs. På armstillinger m.m.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Lifting head to crossed knees**.

Helende effekt: Løsner og fremmer mobilitet i hofte og skulder, kan afhjælpe iskias problemer.

Muskler der bliver strukket: Teres Major og Minor, Biceps brachii, Latissimus Dorsi, Trapezius, Rhomboideus, erector Spinae og Gluteus maximus.

Muskler der bliver presset: Ingen særlig.

Meridianer: Påvirker alle meridianer på bagsiden af kroppen. (Blære, galdeblære, Tyndtarm).

Hvordan: Kryds klientens Ben (skrædderstilling) og træk klienten op via armene og egenvægt (gør det 3 gange). Slut af med at rejse klienten op i siddende skrædderstilling.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Pressing the shoulders**.

Helende effekt: Løsner og fremmer mobilitet i nakke og skuldre. Og øger blodgennemstrømningen i området.

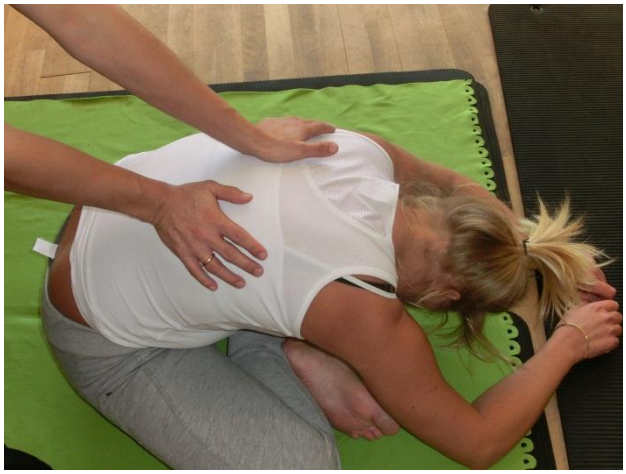
Muskler der bliver strukket: Levator Scapulae og Trapezius .

Muskler der bliver presset: Levator Scapulae og Trapezius.

Meridianer: Påvirker især Galdeblæremeridianen.

Hvordan: Læn knæene ind på hver siden af klientens rygsøjle (som støtte), og palmpress efterfulgt af fingrertryk af øvre Trapeziusområdet.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb**: Pressing head to floor**

Helende effekt: Løsner og fremmer mobilitet i hofte og skulder.

Muskler der bliver strukket: Erector Spinae.

Muskler der bliver presset: Erector Spinae.

Meridianer: Påvirker Blære- og Dumeridianen.

Hvordan: Læn klienten fremover og lav Palmpress langs den lange rygstrækker, efterfulgt af edderkoppegang med tommelfingertryk. Slut af med at rejse klienten op til siddende.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Thumbing and pressing the shoulder with arm lock**

Helende effekt: Løsner og fremmer mobilitet i skulder og løsner især Rhomboideus.

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major.

Muskler der bliver presset: Infra- og supraspinatus.

Meridianer: Påvirker Blæremeridianen.

Hvordan: Læn knæet ind i håndfladen på den modsatte side af rygsøjlen. Masser nu med håndkanten og tommelfingeren langs den indvendige side af skulderbladet.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb**: Lifting the arm**

Helende effekt: Løsner og fremmer mobilitet i skulder og strækker især Triceps.

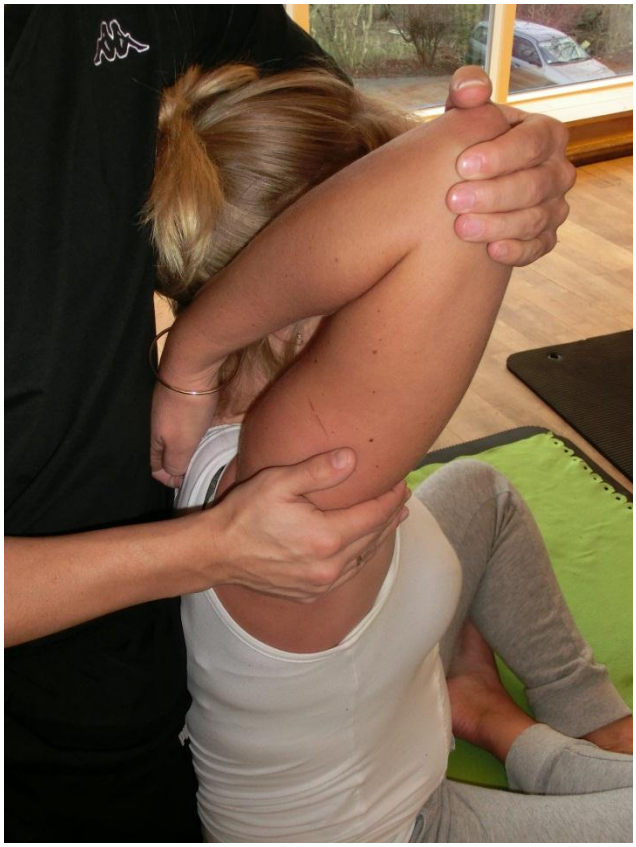
Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major, Latissimus Dorsi, Subscapularis, Teres Major og Minor, Deltoideus, Triceps, Infra- og Supraspinatus.

Muskler der bliver presset: Trapezius.

Meridianer: Påvirker især Hjerte- og Tyndtarmsmeridianerne.

Hvordan: Sid med siden til så klienten læner sig op mod behandleren. Løft armen opad og lidt tilbage. Grebet kan også bruges til at massere Trapezius med albuen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb**: Petrissage of Triceps**

Helende effekt: Løsner og afspænder Triceps.

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major, Latissimus Dorsi, Subscapularis, Teres Major og Minor, Deltoideus, Triceps, Infra- og Supraspinatus.

Muskler der bliver presset: Triceps.

Meridianer: Påvirker især Hjerte- og Tyndtarmsmeridianerne.

Hvordan: Sid med siden til, så klienten læner sig op mod behandleren. Løft armen opad, bøj deres albue. Hold fast i albuen med underamen langs klientens pande. Klem Triceps.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Butterfly spinal twist manipulation**

Helende effekt: En afspændende rotation af rygsøjlen, især god til nedre lænd.

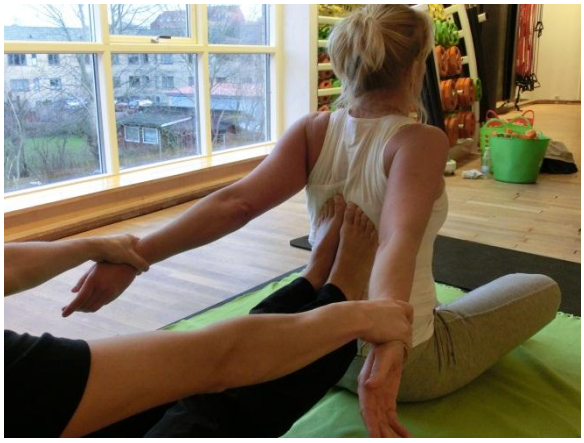
Muskler der bliver strukket: Erector Spinae, Quadretus Lumborum, Latissimus Dorsi, Pectoralis Major.

Muskler der bliver presset: Ingen særlig.

Meridianer: Stimulere især Blæremeridianen, men strækker også Lunge-, Pericardium- og Hjertemeridianerne.

Hvordan: Roter kun ud til den naturlige barriere. Gerne 3 gange til hver side. Vær opmærksom på at det ene knæ skal støtte klienten.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved



Massagegreb**: Feet to back stretch**

Helende effekt: Løsner leddene mellem nøgleben og skulderblad, samt løsner mellem nøgleben og brystben.

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major, Serratus Anterior, Rectus Abdominis, Biceps Brachii.

Muskler der bliver presset: Erector Spinae.

Meridianer: Påvirker Blæremeridianen (bagsiden) og Nyre-, Lever-, Milt-, Ren- og Mave meridianerne (Kroppens forside).

Hvordan: Plant fødderne 2 cm under klientens skulderblad og vandrer op langsomt.

Læg klienten langsomt ned.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Massagegreb: **Pressing the chest, shoulders and arms**

Helende effekt: Åbner brystkassen, afspænder brystmuskulatur og er god mod astma og bronkitis.

Muskler der bliver strukket: Pectoralis Major.

Muskler der bliver presset: Pectoralis Major, Deltoideus, Biceps Brachii.

Meridianer: Stimulere især Lunge- og Tyktarmsmeridianerne.

Hvordan: Palmpress/tryk skuldrene ned mod madrassen.

Ansigtsmassagen gøres free style, start dog ventralt (midtpå) og arbejd udefter (lateralt). Masser også gerne ørerne.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Ovenstående er en billedserie af hovedmassage, indeholdende massage af skulder/nakke, stræk, massage af øre m.m.

Helende effekt: Afslapper hovedet, ansigtet, skuldre og beroliger sindet.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Forslag til grundbehandlinger af forskellige kropsdele:

Thai benmassage (liggende på ryggen)

1) Pressing the inner feet and legs (minus lyske)
2) Palmar pressing the inner leg (sid mellem deres ben)
3) Thumb pressing the inner leg (langs meridianerne/Sen kanalerne)
4) Palma pressing the outer leg
5) Thumb pressing the outer leg (langs meridianerne/Sen kanalerne)
6) Palm pressing the leg in the tree position (klients ben i skrædderstilling) (Hold modsatte hofte nede…)
7) Thumb pressing the leg in the tree position. (langs meridianerne/Sen kanalerne)
8) Butterfly pressing the leg in the tree position
9) Single grape press (fodpres på baglår og adduktormuskler)
10) Single grape press and twisted vine
11) Double feet grape press (gå langs baglåret)
12) Pulling the calf (men også roter/træk læggen til siderne…)
13) Palmar Pressing the upper thigh (både adduktorsiden, forsiden og ydersiden) (kan også gøres med tommelfingrene)
14) Praying Mantis – inner leg (Der palm presses på addukterne mens der rokkes i hoften)
15) Praying Mantis – outer leg (Der palm presses på biceps femoris, mens der rokkes i hoften)
16) Rotating the hips (store cirkler)
17) Flexing and stretching the leg (bøj hofte og knæ og stræk begge)
18) Pressing the leaning leg (palm pres på yderlåret der vipper medialt)
19) Rocking the hip (benet krydses over og der vippes/roteres i nedre ryg)
20) Raised foot leg stretch (gøres vippende og knæet holdes strækt, mens der presses på forlår)
21) Vertical leg stretch (gøres vippende og knæet holdet strækt)
22) Vertical leg rotation (hold på knæet)

Thai ben og ryg massage

1) Rotating the hips
2) Shaking the legs
3) Swinging the legs (til siderne)
4) Rocking and rolling the back (ben henover hovedet)

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Thai fodmassage

1) Pressing feet and ankles (kan også gøres som pauser mellem de forskellige greb)
2) Pressing the feet sideways
3) Pressing the crossed feet
4) Squeezing the feet (klem fødderne fra ankel ud mod tæer)
5) Flicking the toes
6) Pressing the feet backwards and forwards
7) Pressing points on ankles and feet (livmoder området I zoneterapi)
8) Thumb Pressing the 5 Sen channels under the feet
9) Flexing the ankle backwards (Begge tommelfingre på tempelpunktet M 41)
10) Pressing the tendons of the upper foot (Gøres med tommelfinger)
11) Twisting the feet (roter foden med begge hænder)
12) Massaging the toes (roter, tryk på blommerne og på alle sider af de små tå-knogler)
13) Rotating the foot.
14) Stretching the arched foot (Hiv i foden i plantarflektion)
15) Pressing the foot Sen (med de 8 fingre på alle 5 Sen kanaler)
16) Rotating the heel (hold i øvre fod og roter hælen)
17) Pumelling the heel (bank på hælen og evt. fodsvangen)

Thai håndmassage

1) Pressing the tendons of the upper hand
2) Rotating, pressing, squeezing and pulling the fingers
3) Knee to hand pressing
4) Interlocked hand pressing
5) Rotating the wrist

Thai massage – Arme, Nakke og Ansigt

1) Palmar pressing the inner arm (pt's arm skal ligge ud til siden i 90 grader) Slut med at "grounde" skulderen og stræk indvendige side af armen.
2) Thumb pressing the inner arm. (Krabbegang langs Sen kanalerne (meridianerne)
3) Palmar pressing the outer arm. (Pt's arm skal ligge ud til siden i 90 grader) Slut med at "grounde" skulderen og stræk udvendige side af armen.
4) Thumb pressing the outer arm. (Krabbegang langs Sen kanalerne (meridianerne)
5) Stretching the arm in the triangle position. (lav også massage af triceps og underarm I denne position.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

6) Pressing the tendons of the hand, rotating and pulling the fingers.
7) Interlocked hand pressing. (Flet finger med pt. og masser indvendige hand) Masser gerne langs indvendige Sen kanaler/meridianer.
8) Rotating the wrist. (Med flettet fingre)
9) Shaking and pulling the arms. (Shaking i 90 grader lige over hovedet og pulling over hovedet.
10) Pressing the shoulders. (Sid bag hovedet og skub skuldrene nedad)
11) Pressing the neck. (Almindelig trykmassage af nakke)
12) Stretching the neck. (Hiv i cervicalhvirvlerne)
13) Massaging the face and head. Start medial og glid udad til tempelpunkt (tinding) Roter gerne og tryk på ørerne, evt. massage af ørerne. Også gerne punkttryk i hovedbunden.

Thai massage – Bryst og Mave

1) Pressing the chest, shoulders and arms (sid i ridderstilling, med pt's krop mellem dine ben. Tryk på skulder og arme, og hele brystkassen. Lav også et tværgående stræk af brystet)
2) Pressing the chest. (dobbel håndrod langs brystben)
3) Pressing between the ribs. (Tryk med tommelfingre langs ribbensmusklerne, mellem ribbene). (Undgå brystet på kvinden). (Roter også mellem ribbenene med de 4 fingre…)
4) Thumb walking the abdomen. (Tryk på de 9 punkter der sidder ca. en tommelfinger længde fra navlen) (Gøres flere gange) Kan også gøres som palmpressing!

Thai massage - liggende på maven

1) Standing feet to feet. (Stå på pt's fodsvang og undgå at træde på vedkommendes tæer)
2) Palmar pressing back of legs and buttocks. (Gøres I diamant stilling og vippende)
3) Thumb pressing back of legs and buttocks. (Gøres i diamantstilling og vippende) (Blæremeridian)
4) Butterfly pressing back of legs and buttocks.
5) Pressing heel to buttock. (Et ben ad gangen. Tryk gerne på skinnebenmuskler samtidig)
6) Pressing the thigh and pulling the foot. (Bøj I knæleddet. Hiv underben opad mens der trædes på baglåret.
7) Standing backwards leg lift. (Løft benet så hoften ekstendere, men vær forsigtig!)

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

8) Stretching feet to buttock with plantar flexion. Denne gang tages begge ben samtidig (Se nr. 5)
9) Stretching feet to buttock with dorsiflexion. (Samme øvelse, men nu med dorsalflekteret ankelled!)
10) Stretching crossed ankles to buttock. (Samme øvelse, men nu med krydsede ben)
11) Reverse half lotus press. Kryds det ene underben henover det andet. Og tryk med håndroden på baglåret af det bøjet ben.
12) Intimate thigh and calf press. (Læg pt's ben op på dine lår og masser med underarmene på baglår og læg.
13) Palmar pressing the back from a kneeling position. (sid i ridderstilling og pres med håndroden langs rygstrækkerne)
14) Thumb pressing the back from a kneeling position. (Sid i ridderstilling og pres med tommelfingrene langs rygstrækkerne) (gerne 1½ cun fra rygsøjlen = blæremeridianen)
15) Pressing the back by kneeling on the thighs. (Samme øvelse, men denne gang ved at sidde på pt's lår. Knæene skal ramme lige under Tuber ichii = baglårssenerne)
16) Kneeling cushion cobra. (sid på pt's baglår) (Pt.hjælper til ved at holde om din underarm)

Thai massage – siddende

1) Palmar pressing the shoulders (Pt sidder og behandler står bag og trykker skuldrene nedad)
2) Thumb pressing the shoulders. (Behandler sidder i ridderstilling, og trykker og klemmer med tommelfingrene trapezius)
3) Rolling the shoulders with the forearms. (Behandler proner underarmen!!)
4) Thumb pressing the neck. (Hold om pt's pande med den ene hånd og tryk med den anden hands tommelfinger i nakken.
5) Interlocked hand neck press. (Behandleren fletter sine fingre og vender hænderne så tommelfingre peger nedad. Nu trykkes der i pt' nakke)
6) Backward arm lever. (Pt's hånd lægges om bag nakken så albuen vender opad). Vip armen frem og tilbage. Tag den anden arm bagefter)
7) Two handed hacking of the shoulders. (Tapotement langs skuldre og øvre ryg)
8) Thumbing of the shoulders with an arm lock. (Pt's arm bag om ryg. "Pump" armen frem og tilbage mens der med tommelfingeren trykkes inde under skulderbladet). Gør det samme med den anden arm.
9) Pressing head to knees. (Bøj Pt. fremover, næsen ned mod knæene) (Gøres vippende). Tryk langs de lange rygstrækkere.
10) Butterfly shoulder stretch. Læg Pt. Hænder bag nakken og stræk arme bagud så brystet strækkes.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

11) Feet to back stretch. Træk i Pt's arme bagud og træd forsigtigt på de lange rygstrækkere).

Thai massage – sideliggende

1) Palmar pressing the back of the extended leg. (Pt. bøjer øverste ben) (Diamantstilling)
2) Thumb pressing the back of the extended leg. Langs Sen-kanalerne (B-N-Mp)
3) Butterfly pressing the back of the extended leg.
4) Palmar pressing the flexed leg. (Sid i bondestilling med det strækte ben imellem dine ben)
5) Thumb pressing the flexed leg and the hip. (Langs især galdeblære meridianen). Tag gerne ballen med (G 30).
6) Pressing around the hip joint. (Med tommelfinger, håndrod og albue)
7) Side single grape press.
8) Side single grape press and twisted vine. (kryds deres bøjet ben ind under dit og vrid)
9) Palmar pressing the back in the side position. Sid bag pt.'s ryg og pres de lange rygstrækkere vippende. (Især god til gravide)
10) Thumb pressing the back in the side position. (Op langs de lange rygstrækkere og blæremeridianen/Sen kanalen) (1½ cun fra rygsøjlen)
11) Pressing the knee supported arm. (Sid I ridderstilling og støt skulderen mens du strækker deres arm og masser armen).
12) Stretching the vertical arm sideways. (træk i pt's arm så de rotere i ryggen. Støt deres ryg med dit eget ben)
13) Pulling the arm in the side position. (Pt's arm stækkes over deres hoved).
14) Pressing the arm against the side. (Læg pt's arm langs kroppen og tryk den ind mod kroppen, gøres I vippende bevægelser). (Bonus: dette presser armens udvendige Sen-kanaler (Ty-Sj-Co). Slut med thumb walking langs armen.
15) Stretching the arm in the triangle position. (Hold på pt's albue og hofte og stræk siden). Slip derefter hoften og masser/tryk nu langs triceps og siden af brystkassen.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Nedenstående er forslag til behandlinger af forskellige lidelser:

Thai massage af: Øvre ryg smerter

Liggende på maven:

1) Palmar and thumb pressing the back from a kneeling position.
2) Thumb pressing the trigger/acu points between the shoulder and Trapezius
3) All the cobra techniques

Liggende på ryggen:

1) Lifting head to straight knees

Liggende på siden:

2) Rotating the shoulder
3) Rotating the shoulder with elbow lever
4) Stretching vertical arm sideways
5) Pulling the arm
6) Lifting and pulling spinal twist
7) Ovenstående laves nu på den anden side….

Siddende position:

1) Backward arm lever
2) Elbow pivot lever
3) Butterfly shoulder stretch
4) Feet to back stretch
5) Butterfly manipulation
6) Crossed upper arm back manipulation
7) Thumb pressing the trigger/acu points between the shoulder and Trapezius.

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Thai massage af: Nedre ryg smerter

Liggende på maven:

1) Palmar and thumb pressing the lower back from a kneeling position.
2) Thumb pressing the trigger/acu points in the Quadratus Lumborum area.

Liggende på ryggen:

1) Rotating the hips
2) Shaking the legs
3) Rocking and rolling the back
4) The plough
5) Rocking the hip
6) Shoulder to opposite knee spinal twist
7) Stretching the crossed leg horizontally
8) Half lotus thigh press
9) Vertical leg stretch
10) Bow and arrow spinal twist
11) Ovenstående gøres nu på det andet ben….

Liggende på maven igen!:

1) Palmar and thumb pressing the back from a kneeling position.
2) Thumb pressing the back
3) Kneeling cushion cobra
4) Standing backward leg lift
5) Lateral and crossed scissor stretches
6) Thumb pressing the trigger/acu points in the Quadratus Lumborum area again…

Liggende på ryggen igen og gentag!:

7) Rotating the hips
8) Shaking the legs
9) Rocking and rolling the back
10) The plough
11) Rocking the hip
12) Shoulder to opposite knee spinal twist
13) Stretching the crossed leg horizontally

14) Half lotus thigh press
15) Vertical leg stretch
16) Bow and arrow spinal twist
17) Ovenstående gøres nu på det andet ben….

Thai massage af: Iskias smerter

Liggende på maven:

1) Thumb pressing the triggerpoint in the area of Quadratus lumborum.

Siddende position:

2) Pressing the outer margin og the flexed leg up to the buttock. Press around the hip joint.
3) All grape presses
4) Shoulder to opposite knee spinal twist
5) Knee to knee hip flex
6) Streetching the croosed leg horizontally
7) Knee pivot hip stretch

Liggende på ryggen:

1) Chest to foot thigh pressing
2) Pressing foot to thigh
3) Tug of war
4) Vertical leg stretch
5) Half lotus rock and roll
6) Vertical half lotus thigh press
7) Rotating the hips
8) The plough

Thai massage af: Skulder/nakke smerter

Siddende position:

1) Pressing the shoulder (og tryk på triggerpunkterne)
2) Backward arm lever
3) Albow pivot lever
4) Seated lateral arm lever
5) Feet to back stretch
6) Butterfly shoulder stretch

7) Butterfly manipulation
8) Butterfly backward manipulation

Liggende på ryggen:

1) Pressing the nack streetching the neck
2) Pulling the turn head
3) Rocking and rolling the back
4) The plough

Gentag herefter grebene fra den siddende position.

Thai massage af: Hovedpiner

Siddende position:

1) Pressing the shoulder (og tryk på triggerpunkterne)
2) Backward arm lever
3) Albow pivot lever
4) Seated lateral arm lever
5) Feet to back stretch
6) Butterfly shoulder stretch
7) Butterfly manipulation
8) Butterfly backward manipulation

Liggende på ryggen:

1) Streetching the neck
2) Pulling the turned head
3) Pressing the face (acupoints: Ex 1, B2, tinding)

Det foreslås at man laver lidt fodmassage for at trække ”oveskudstilstanden” fra hovedet ned til fødderne.

Thai massage af: Ømme og spændte baglår

Ben både på maven, sideliggende og på ryggen:

1) Palm pressing
2) Thumb walking

Liggende på ryggen:

1) Grape press
2) Chest to foot thigh pressing
3) Praying mantis
4) Pressing foot to tigh
5) Tug of war
6) Half lotus back rock and roll
7) Corkscrew
8) Vertical half lotus thigh press
9) Raised foot leg stretch
10) Vertical leg stretch

Liggende på maven:

1) Pressing the thigh and pulling the foot
2) Reverse half lotus leg stretch
3) Intimate calf and thigh press
4) Standing cobra

Sideliggende position:

1) Foot pressing thighs and calves with chair

Thai massage – Til gravide (sideliggende og siddende)

Sideliggende

1) Palmar pressing the back of the extended leg. (Pt. bøjer øverste ben) (Diamantstilling)
2) Thumb pressing the back of the extended leg. Langs Sen-kanalerne (B-N-Mp)
3) Butterfly pressing the back of the extended leg.
4) Palmar pressing the flexed leg. (Sid i bondestilling med det strækte ben imellem dine ben)
5) Thumb pressing the flexed leg and the hip. (Langs især galdeblære meridianen). Tag gerne ballen med (G 30).
6) Pressing around the hip joint. (Med tommelfinger, håndrod og albue)
7) Side single grape press.
8) Side single grape press and twisted vine. (kryds deres bøjet ben ind under dit og vrid)
9) Palmar pressing the back in the side position. Sid bag pt.'s ryg og pres de lange rygstrækkere vippende. (Især god til gravide)

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

10) Thumb pressing the back in the side position. (Op langs de lange rygstrækkere og blæremeridianen/Sen kanalen) (1½ cun fra rygsøjlen)
11) Pressing the knee supported arm. (Sid I ridderstilling og støt skulderen mens du strækker deres arm og masser armen).
12) Stretching the vertical arm sideways. (træk i pt's arm så de rotere i ryggen. Støt deres ryg med dit eget ben)
13) Pulling the arm in the side position. (Pt's arm stækkes over deres hoved).
14) Pressing the arm against the side. (Læg pt's arm langs kroppen og tryk den ind mod kroppen, gøres I vippende bevægelser). (Bonus: dette presser armens udvendige Sen-kanaler (Ty-Sj-Co). Slut med thumb walking langs armen.
15) Stretching the arm in the triangle position. (Hold på pt's albue og hofte og stræk siden). Slip derefter hoften og masser/tryk nu langs triceps og siden af brystkassen.

Thai fitness yoga massage (et forslag til øvelser man kan lave to og to på f.eks. et fitness-hold)

1) Pressing feet, ankles, and inner leg
2) Pressing feet sideways the crossed feet
3) Træk I ankel (knæ og hofte)
4) Single grape press
5) Rock the hip
6) Shoulder to opposite knee spinal twist
7) Half lotus hip rock
8) Rotating the hips
9) Shaking the hips
10) The plough
11) Lifting head to crossed knees (slut med at lægge dem på ryggen)
12) Foot to armpit stretch
13) Pulling and shaking the arms (slut med at trække dem op I siddende stilling)
14) Butterfly shoulder stretch
15) Butterfly manipulation
16) Pressing head to knees
17) Feet to back stretch (Slut med at vende dem om på maven)
18) Pressing heel to bottock (plantar/dorsalfleks, cros, revers halv lotus fleks osv…)
19) Pressing back from a kneeling position (palmpress og thumb pres)
20) Kneeling chusion cobra

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved

Efterord

Tak til Maria Mercarti og Kam Thye Chow hvis bøger og dvd'er jeg har hentet meget inspiration. Tak til Peter Kaaberbøl Kristensen som var min første underviser og hvis ideer jeg har lavet billede serien over. Også en tak til Janni Bonde, Nette Schmidt og Lisbeth Richardt som deltog i billedserien.

Jeg har prøvet at blande Ancient Thai Massage, med yoga og min viden omkring det kinesiske meridiansystem og mindre omkring de thailandske Sen kanaler. Dette I et forsøg på tage det bedste fra de forskellige verdener.

Som uddannet fysiurgisk massør, kom det bag på mig at Thai massage kunne være så fantastisk for krop og sjæl. Det er mit håb med dette kompendium og kursus at dele mine oplevelser med andre.

Jeppe Tengbjerg

© Klinik Tengbjerg Massørskolen, Havevej 12, 4700 Næstved