

Thajská masáž je více než 2500 let stará a nese označení "nuad", má velmi hlubokou tradici léčby. Teoretickým základem thajské masáže je nauka o neviditelných čárah energie, které procházejí lidským tělem. Thajská masáž si vybrala čáry, na nichž leží důležité akupresurní body člověka a je založena na ovlivňování bodů energie a toku energie v těle. Opracování čar masážemi uvolňuje blokády, podporuje nerušený tok energie a přispívá k dobrému zdravotnímu stavu.

Tradiční thajská masáž má však několik odlišností oproti klasické masáži. V první řadě se jedná o rozdíl v ošacení. Masírovaný je v klasické masáži většinou nahý, tak aby masírující osoba mohla "uchopit" jeden každý sval či oblast. Kdežto v thajské masáži je masírovaná osoba ošacena do lehké látky, masírující taktéž. V tomto ohledu jsou obě osoby vždy ošaceny, v haleně a kalhotách z hedvábí.

### **„Severní“ styl**

- pravděpodobně více provázán s lidovými thajskými maséry
- mírnější než jižní, důraz je kladen na práci na nohou a energetických drahách,
- charakteristický je rytmus a pomalé, plynulé uvolnění,
- vyučuje se v severothajském městě Chiang Mai.

### **„Jižní“ styl**

- nejvíce rozšířený, oficiální školy používají především tento styl,
- více manipulativní, používá rychlejších pohybů,
- vyučuje se v chrámu Wat Pho v Bangkoku.

Thajské masáže nejsou jako klasická masáž, nepůsobí se na vaše svaly a měkké tkáně silou. Thajská masáž pečuje o celé tělo, přičemž největší působení je soustředěno na svaly nohou, kloubů, chodidel a zad, protože tyto části jsou v současné hektické době nejvíce namáhány.

Thajská masáž by měla být chápána jako preventivní péče o tělo, tedy doporučuje se masáž pravidelná.

