

在家里便能享受一番真正的泰式按摩！

M Thai Massage

Enjoy Thai massage
in your house!

泰式按摩

[英]Hans-Erik Petermann 著 肖立梅 译

"泰式按摩"是流行于泰国的一种按摩方法
它以活动关节为主，

简便易学，难易适中，实用性强。

经泰式按摩保健后，能促进血液循环和新陈代谢，
使您身心轻松，身强体健，精力充沛，延年益寿





[英]Hans-Erik Petermann 著 肖立梅 译

泰式按摩是流行于泰国的一种按摩方法。

它以活动关节为主，无穴位之说，不同于中式按摩。

“泰式按摩”的手法以推、拉、扳、按、压、揉、拿为主，

动作力柔和均匀，

左右手交替进行，

从足部向心脏方向进行按摩。

简便易学，难易适中，实用性强。

经常泰式按摩保健后，能促进血液循环和新陈代谢，使您身心轻松，

身强体健，精力充沛，延年益寿。



湖南科学技术出版社







图书在版编目 (CIP) 数据

泰式按摩 / (英)彼得曼 (Petermann, H.) 著; 肖立梅译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006.12

ISBN 7-5357-4645-4

I. 泰... II. ①彼... ②肖... III. 保健-按摩-泰国
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080737 号

Copyright © 2006 New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright © 2006 in text: Hans-Erik Petermann

Copyright © 2006 in illustrations: New Holland Publishers
(UK) Ltd

Copyright © 2006 in photographs: NHIL/Neill Hermann

All rights reserved

湖南科学技术出版社通过英国 New Holland 公司获得本书中文
版独家出版发行权

著作权登记号: 图字 18-2006-054

版权所有 侵权必究

泰式按摩

著 者: [英] Hans-Erik Petermann

译 者: 肖立梅

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司 (邵阳) 印刷
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2006 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.75

书 号: ISBN 7-5357-4645-4 / TS·244

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)





第一部分

简介	8
----------	---

泰式按摩的历史与发展；东方与西方对泰式按摩的不同看法；泰式按摩的基本原理；按摩师的作用；练习与思考

第二部分

按摩过程	30
------------	----

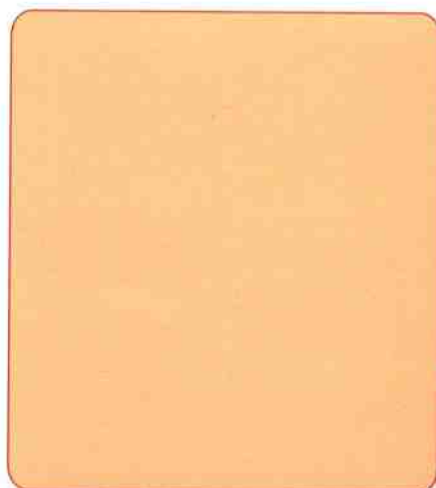
仰卧	34
----------	----

侧躺	74
----------	----

俯卧	84
----------	----

端坐	100
----------	-----

结束按摩	121
------------	-----



目录





简介



按摩这项技术早在几千年前就已经存在。考古学家发现，在古印度、埃及以及希腊等国的一些彩色浮雕及陶罐上早就对古人健身的方法有着清晰的记录。古希腊的一些内科医生也曾对“按摩”这一技术著书立说。卡乌斯·圣托尼斯·全奎勒斯（尤利斯·恺撒大帝的传记作家）在其所著的《十二位恺撒王的生活》一书中也提到过罗马国王每天都要进行按摩。对疼痛的身体进行揉搓让人回想起以前的母系氏族时代（那时的人都居住在山洞里），这也足以表达一位母亲对其子女身体的关爱。如同很多动物一样，人类也通过身体的接触来表达爱。

古时的医生主要是指那些有着高超的按摩技术且对按摩有高度责任感的人。他们将自己毕生积累的经验再传给下一代。随着经验的不断积累，他们一看便知道，什么病该用哪种按摩方法来治疗。经过一代又一代人的努力，这些按摩经验不断积累、改进，同时被编成典籍，代代相传。

因此，这也就成了今天人们所用的各种按摩方法的起源。每一种按摩方法都是其所产生的环境以及文化的反映。

在西方以及欧洲文化中，由于按摩技术是在近几个世纪中发展起来的，因此当时人们对按摩技术的看法都比较科学，而且也比较理性，这也就影响到按摩这一文化的方方面面。

左图 为菲利斯·毕托（Felice Beato，公元1825~1908）于1890年所作，图中的人正在进行指压按摩疗法，这是早年按摩技术在东方国家流行的见证。



医生、接骨师或按摩师帮顾客按摩时，顾客应当尽量与按摩师配合。而在亚洲许多国家，人们却对此持有不同的看法，他们认为按摩师在为顾客做按摩时应该主动去迎合顾客的要求，而不是要求顾客来满足自己的要求。按摩的主要目的不仅仅是为了使身体各个部分更舒服，更主要的是要使人体内的元气达到和谐，因为这是人生命的根本。气或“生命力”在亚洲国家的不同文化中有着各自不同的名称，但从概念上说，尽管各种文化的说法不同，但其基本的含义却是一致的。气在印度被称为“prana”，在中国被称为“气”，而日本则称为“ki”。

欧洲国家和亚洲国家按摩技术的最大不同反映在各自的文化和人们的世界观中。几乎所有的亚洲国家都有自己的按摩传统，其中比较知名的有中国的针压法，日本的指压按摩和印度的药物按摩。

泰国以其迷人的风景、悠久的文化和泰

国人们的热情好客吸引了来自世界各地的众多游客。其中很多游客更是在泰国享受了一番真正的泰式按摩，并对其产生了极大的兴趣，回国后将其大力推广。从而，泰式按摩得以世界闻名。

按摩既可以按摩身体的各个部位，又能促进体内能量的循环。近些年来，随着各种文化的交流与传播，按摩越来越注重将这两种功能相结合。另外，按摩也被认为是一种治疗方法，即按摩师通过其身体的某个部位，主要是用手对患者的身体施加压力，从而和患者身体产生摩擦或者移动患者的身体，这样做既可让人感觉浑身舒服，又可以使身体能量系统的功能得到改善，甚至还可以将病治好。

上图 泰式按摩传统与佛教思想相结合。
此图为位于泰国曼谷的一处佛教寺庙，该寺庙以精致典雅的佛教建筑而得名。

尽管每种按摩方法的原理不一样，但其目的都是一样的，即它们最终都是为了促进人们身体健康。具体地说，泰式按摩有助于促进人体血液循环，塑造完美体型以及增强身体各主要关节的灵活性；瑞典式按摩则有助于促进人体血液和淋巴液的循环，使呼吸更加顺畅，同时还有利于体内能量的流动。不论是在西方还是东方，对“结构和能量”之间异同的讨论都是非常重要的，因为只有弄清楚这一点，才能理解各种不同的按摩方式之间到底有什么不同。不过对于经验丰富的按摩师来说，他们更侧重于研究顾客的呼吸状况。

人体的骨骼系统由骨头和软骨组织组成。因此，如果骨头出现移位，比如脊骨移位，便可通过东方的泰式按摩法或使用西方的脊椎指压疗法（这种方法比前者力度更大）使骨头回位。

肌肉组织占人体重量的 40%，主要作用在于协调人体的运动。瑞典式按摩可使人体的张力得到释放，从而使身体运动更为灵活，从这个角度来说，它比针压法或泰式按摩更有效。

各种按摩方式有利于促进人体循环系统的运转，因为按摩可促进体内血液和淋巴液的循环，清除体内有毒废物，同时为体细胞提供营养物质和氧气。

神经系统作为人体各部分功能的控制者，通过按摩也可使其变得更加平衡，因为

在任何必要的时候，按摩既可使神经系统兴奋起来，也可使其镇静下来。

呼吸系统——人体的呼吸机，也可通过按摩放慢呼吸速度，使呼吸加深，从而给肺部提供更多的氧气。同时，按摩也有利于人体消化系统和泌尿系统的运转，加强体内某些器官如肝脏和肾脏的功能，排除存留在人体内的废物和毒物。

尽管各种按摩方式都具有上述功能，但关于按摩为什么具有这些功能以及如何实现这些功能，西方国家（注重按摩身体的各个部位）和亚洲国家（认为按摩应该以保持人体的能量为基础）的观点存在很大差异。



右图 泰国曼谷的皇家寺院里至今仍保存着大量各种各样的雕塑，它们分别代表了寺院中所传授的各式传统泰式按摩技巧。



东方与西方对泰式按摩的不同看法

本书通过对亚欧国家几千年的发展历史进行简单比较，得出了以下一些基本的观点。文化信仰决定着人们对身体健康、疾病以及医疗的看法。在西方，人们认为科学是绝对可靠的，因此他们只相信自己身体的感觉。当然，精确的化学分析也能为人们提供更多的信息，帮助人们更好地了解疾病发生的原因。每一种疾病都会有相应的症状出现，因此只要将各种症状综合起来，医生便能诊断出病人得的是什么病。找到了病因，便很快能找到治疗该种病的方法，如矫正椎骨、摘除被感染的人体器官或者通过服药来恢复身体内部的平衡。总之，治病的整个过程是非常直接、有逻辑且很清楚的。它既是医生发现并解决问题的过程，也是提示病人应该重视自己身体健康的过程。

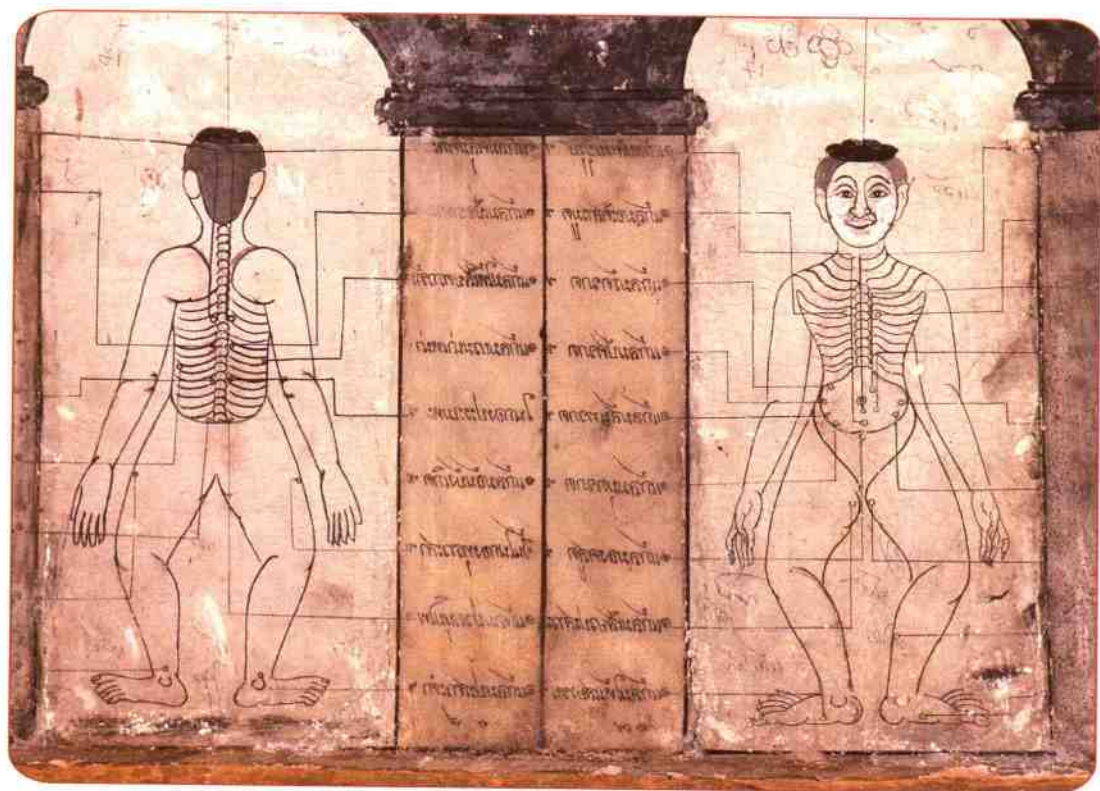
在治疗疾病方面，工作非常认真的医学博士与其他所谓的治疗者相比有着明显的区别。实际上，在很多情况之下，服药是一种最为理想的治疗方法。到发现动脉血管受阻或者有可能引发心脏病时才想到要改变自己以往的生活方式或去参加一些如类似瑜伽或太极之类的缓压练习已经为时过晚。这时，就算是进行外科手术或者采取其他的治疗方法，

也只能起到暂时挽救病人生命的作用，而不可能从根本上解决问题。

东方国家的治疗模式则有些不同。古时的中国常常会有这样的情况，即病人会支付一定的报酬给医生，而医生必须保证病人的身体健康。如果医生不能保证这一点，则他的酬劳也会随之停止。这个事例也说明了一点：防治胜于一切。医生主要通过观察病人的气相来了解其病情。人体内的“气”用西方的医学仪器是测不到的，因为它主要流通于人体的经脉之间，这在泰式按摩中被称为“sen”（能量线）。中医将针灸应用于外科手术为病人实施麻醉，从而驳斥了认为“看不到的或测不到的东西就是不存在的”这一错误观点。多次实践证明这种方法是奏效的，因此针灸疗法一直得以延续。尽管如此，西方人对针灸疗法的基本原理仍不甚清楚。在亚洲，人们通常认为世界上的每样事物都是宇宙能量消长的表现。当宇宙处于平衡和和谐的状态时，宇宙中的一切事物都运行良好。但一旦这种和谐被打破，很多问题也会随之而起。

人体内能量的流动有如城市中的公路系统。

左图 这是穆哥哈尔学校（Mughal School）在18世纪时期所作的一幅水彩画，画面所描绘的是一位女子在花园中做足部按摩的场景，同时伴随她的还有动听的音乐。这幅画至今仍悬挂在英国伦敦的维多利亚的阿尔伯特博物馆。



大小马路交错纵横，交叉路口处交通流量大，交通拥堵，事故时有发生，车辆行驶极其缓慢，凡驾车人碰到此种情景，血压也不得不跟着升高。

人体内的能量流动跟上面提到的交通状况一样也会发生堵塞，因此在亚洲国家的医疗系统中，医生在看病时一般都会先给病人把脉。医生把脉把得越准，就能越早发现病人的病情。一旦发现能量流动不正常，医生便会马上采取措施恢复能量的平衡流动。这些措施包括实施针灸疗法、艾灸、用草药治疗、改善病人的营养系统、“修理车身”法以及按摩法。当然治疗的办法并不仅限于这些（注：艾灸是中国治疗疾病的一种方法，即将被烧热的植物体敷于患者的皮肤上，其产生的热量被看做是一种反刺激剂）。

从广义上看，东西方对按摩的不同看法将会更明显。在西方，一个人通常被认为是

非常健康的，只有当他身上出现一系列明显的可导致某种疾病的症状并且只有医生才能消除这些症状时，才会被认为是不健康。然而，东方对健康与疾病这两者的界定却没有西方那样明显。他们认为人体能量流动平衡就说明这个人是健康的，能量流动不平衡时也就说明这个人 unhealthy，当然还有介于这两者之间的情况，因此人们也就认为按摩可以治病，按摩也就成为人们养身的一种办法，所以按摩师在这些国家很被看重。

上图 为19世纪时期泰国的一些学校所作的壁画，壁画展示了分布在人体内的能量线以及按摩点。这些画至今仍被保存在泰国曼谷一个叫沃特坡（Wat Po）寺庙的墙壁上。

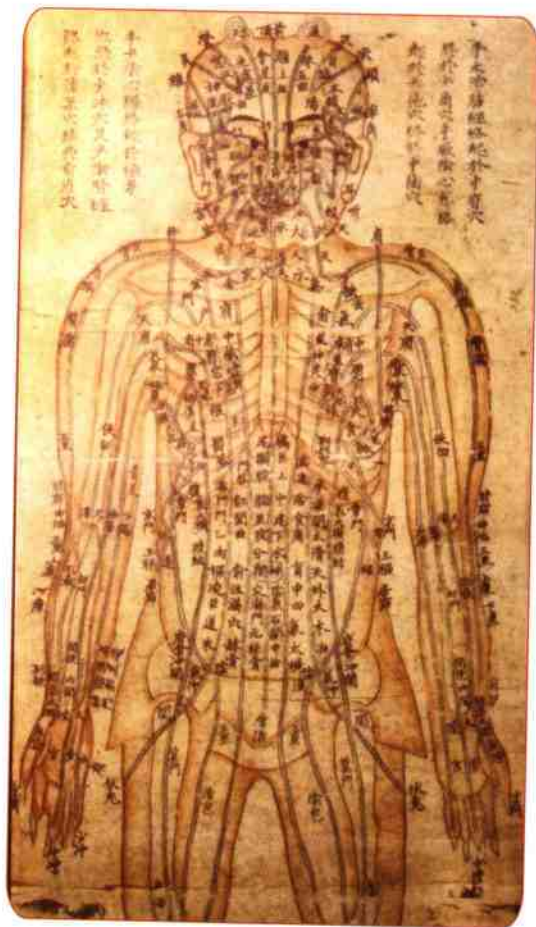
泰式按摩有何不同

起源与影响

所有亚洲国家的按摩技术，包括中国的针压法、印度的药物按摩以及日本的指压按摩疗法都是以人体内部的能量流动为基础的，因此从这个角度来说，它们具有一定的相似性。但如果能对这些不同的按摩方式加以比较，那其相似性就更明显了。

印度在早期亚洲文明中的重要作用就足以证明上述观点。早年印度传教士游历中国、日本和东南亚等国，他们带来的不仅有印度的佛教，同时还有印度的医疗常识和武术。所到之处，他们都布道说教，宣传本民族的宗教信仰、医学及武术知识。经过几个世纪的发展，这些知识与当地的传统文化相融合，并逐步发展成为具有当地特色的新文化。尽管如此，这些新文化的核心内容是不变的。

尽管泰式按摩与其他亚洲国家的按摩技巧存在诸多相似之处，但它也有着自己的特色。泰式按摩也是以人体的能量流动为基础的，它主要用到人体内部 10 条主要的能量线（sen），能量线在印度的药物按摩中也同样要用到，不过它所指的是人体内部所有的能量线，共 72 000 条，包括经络在内。泰式按摩中所涉及的 10 条能量线全都与人体



的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连。但这 10 条能量线又不同于中式按摩或日式指压按摩法中的经络，因为每条经络都是与人体某个特定器官相连的。

印度瑜伽中的伸展技巧常被用于泰式按摩中，这一点恰巧也清楚地表明印度文化对泰式按摩的影响之大。伸展技巧在指压按摩中用得较多，在针压法中则相对用得较少。

右图 这是一张古图，上面记载着中国的针灸疗法以及人体的能量线。