



Elisabeth Hansson tar emot i ombonad miljö i källarvåningen på konferenshotellet Nynäsgården i Nynäshamn.

Thaimassagen kallas "yoga för lata". Man förstår det efter en timmes behandling där på golvet. Som en tonåring i kroppen och fri i sinnet vandrar man ut för att möta vardagen.

Thaimassagen sammanfogar yogarörelser, akupressur och shiatsu-tryckningar i en enda helande form. Lätt beröring blandas med tuffare tag och ett välbefinnande sprids från fotsulorna ända upp i hårfästet.

Thaimassören Elisabeth Nilsson har tagit thaimassagen till Nynäshamn, denna massage-terapiform med anor 2 500 år bakåt i tiden. Traditionen har gått i muntligt arv från lärare till elev. I buddisttemplet Wat Pho i Bangkok finns än i dag massageläran inristad i väggarna. Templet är det största centret för utbildning i traditionell thailändsk massage och medicin.

Elisabeth Nilsson håller till i källarplanet på konferenshotellet Nynäsgården i Nynäshamn. Besökaren får ta plats på en madrass på golvet iförd mjuka kläder. Hon ber en bön för den hon ska beröra, att den ska bli lycklig och befrias från alla sjukdom.

– Jag gör det för att centrera mig själv och ge mig själv energi.

Hon börjar med fötterna. Försiktigt, uppmjukande, tills hon hittar en punkt som har sitt ursprung i en stel ryggmuskel. Där trycker hon till. Aj, som ...

– I thaimassagen ser man kroppen som en

helhet. Problem i en kroppsdel har oftast ursprung i en annan, förklarar hon.

Stela lårmuskler tar hon hand om genom ganska smärtsamma tryckningar.

– Lårmusklerna går vidare upp i korsryggen. Den ömmar på många människor. Främst män. Kvinnor har oftare ont i axlar och nacke. Men vi bär ju också hela världens problem på våra axlar, säger hon och ler.

Elisabeth Nilsson använder själv fötter, ben, armar och händer under behandlingen. Hon använder sin egen kroppstyngd i stället för muskelstyrka. Det är ren teknik, förklarar hon.

Thaimassagen öppnar kroppens energiflöden. Spänningar och blockeringar släpper och kroppen hjälps till självläkning. Samtidigt är thaimassagen meditativ och man känner sig djupt avslappnad.

– Man uppnår effekten genom att trycka på specifika punkter och sedan stretcha ut musklerna till sitt normala viloläge.

Elisabeth Nilsson upptäckte thaimassagen för 6 år sedan i Thailand. Många har säkert själva upplevt strandmassagen i Thailand.

Stela lårmuskler behandlas ganska hårdhant.



Den kan vara väldigt smärtsam, och tanken har säkert väckts fler än en gång över om kunskapen verkligen är så djup.

– Man skiljer på thaimassagen i norr och södra Thailand. Jag utövar den från norr, men jag upptäckte massagen i söder. Jag hade tur som träffade helt rätt person. Hon både tog hand om och botade min onöda axel.

Elisabeth Nilsson trycker på bestämda punkter utmed hela kroppens energilinjor. Hon masserar och stretchar. När hon når handflatorna reser sig håret på armarna, och rysningarna söker sig längs nacken och upp i hårfästet.

– Handmassagen är en underskattad form av massage, säger hon.

Elisabeth Nilsson är utbildad vid Thaimassage Center i Stockholm men har även gått utbildningar i akupressur och shiatsu vid Axelssons & Shiatsuakademien i Stockholm.

– I höst ska jag gå en mer avancerad utbildning i Chiang Mai i norra Thailand så att jag kan ställa diagnoser och ge specifika behandlingar för små barn, äldre och sjuka.

När behandlingen är över, efter lite mer

än en timme, känns kroppen avslappnad och fräsch. Man förvänas över hur smidig man känner sig, utan egna insatser. Yoga för lata verkar vara en passande benämning.

– Många blir trötta efter en behandling. Det tyder på att gamla och negativa energier lämnar kroppen. Men för andra strömmar i stället ny energi in, man blir pigg. Man får så kallat "thai-ryck".

Utanför hotellet kvitrar fåglarna energiskt. Vårsolen värmer. Kombinationen vär och massage försätter sannerligen sorger och problem på flykt.

TEXT: CARINA ALBIN
FOTO: HGBILD/HANS G HANSSON

Fotnot: Elisabeth Nilsson finns på Nynäsgården Hotell och Konferens i Nynäshamn. Priset för en 60-minuters behandling är 400 kronor.