

# Bali

- massagens paradiset



På Bali har gamla hälso- och skönhetshemligheter bevarats i generationer. I takt med att turismen breddat sig har massagen influerats av utländska tekniker och blivit ännu bättre.

Larmet från gatan upphör tvärt och ersätts av lugnande sundanesisk flöjtmusik, när man klivit över offergåvorna vid ingången till massageinrättningen Jari Menari i Nusa Dua.

Namnet betyder Dansande fingrar, och är mycket passande.

De långa sköna strykningarna glider från fötterna upp till huvudet, ner över

ryggen och upp igen och kombineras med lätt stretching.

Det är inget onödigt prat. När massören undrar om trycket är lagom hårt gör han det med viskande röst, helt nära örat. Man känner sig väl omhändertagen och avslappningen blir djupare och djupare under de 90 minuter massagen varar.

Första gången jag var här var jag tvungen att titta upp från massagebritten för att se om ytterligare en massör kommit. Nu vet jag att det är en och samma massör som med rytmiskt flödande fingrar och tysta steg rör sig i det vackra men avskalade rummet, som är öppet ut mot naturen.

### Jari Menari-massagen

Den speciellt koreograferade Jari Menari-massagen är influerad av yoga och integrerar tekniker från indone-

sisk-, svensk- och thailändsk massage, liksom Breema Shiatsu- och Esalen-massage.

Upphovskvinnan är amerikanska Susan Stein, som kom till Bali för snart 20 år sedan som manager för spakedjan Mandara Spas.

Efter några år startade hon Jari Menari, för att hjälpa arbetslösa och lågutbildade unga män att bli riktigt bra massörer. Det lyckades väl. 2010 fick Jari Menari motta Asia Spa Awards för "Best Spa Team". Susan själv utsågs till "Spa Personality of the Year."

Filosofin är att massageupplevelsen ska vara oförutsägbar. Många känner lite besvikelse när ryggmassagen går över i mer traditionell massage, menar Susan. Så här återkommer de till ryggen flera gånger.

### Som en dans

Tanken är att massagen ska vara lite som en dans, berättar Widi som arbetat här som massageterapeut i fyra år.

- Det är inte bara våra händer som rör sig utan också våra kroppar. Om bara händerna rör sig blir vi stela och får ont i kroppen. När vi ger massage är det inte bara klienten som kopplar av utan också massageterapeuten. Det blir en win-win-situation.

Det är stor skillnad från den balinesiska massagen, menar han, där man "masserar ett ben, täcker över, masserar det andra, täcker över, utan förbindelse och utan flöde".



Jag vet inte var kunskapen kommer ifrån, men de ger väldigt bra massage och det är som om de har magiska händer.



Balinesisk massage har inslag av akupressur och följer ofta meridianerna. Tekniker som används är tumtryck och tumcirkande, rullande tvärgående rörelser med tum- och pekfinger, som ska ge nervändarna energi och öka blodflödet. De långsgående sensuella strykningarna får musklerna att släppa spänningar.

### Utländska turister

Det är mest utländska turister som kommer till Jari Menari.

Widi berättar att lokalbefolkningen oftare söker upp en traditionell healer, en balian, som både masserar och behandlar med jamu, olika örter och rötter med medicinska egenskaper. En seriös balian, tar inte betalt. Däremot förväntas man ha en offergåva med sig när man kommer. I denna sticker man ner några rupiah-sedlar.

Widi söker själv upp en balian om han har problem.

– Jag vet inte var kunskapen kommer ifrån, men de ger väldigt bra massage och det är som om de har magiska händer. Spänningar i musklerna släpper direkt och benbrott läker snabbt.

Vincent Ahoïnai, kom till en fast och bättre lön när han lämnade arbetet som chaufför för att lära sig massage på Jari Menari.

Efter åtta år började han frilansa som kroppsterapeut och har fördjupat sig i Esalen-massage. Han har såväl balinesiska som utländska klienter, som han gör hembesök hos.

Att han har flera återkommande kli-

enter förstår jag efter han dykt upp med sin bärbara massagebänk och gett mig en drygt två timmar lång intuitiv massage.

– Min massage arbetar på ett djupare plan än enbart det fysiska. I Esalen-massagen lyssnar vi till vad kroppen och själen berättar och utgår därifrån.

### Arbetar gärna holistiskt

En del klienter har specifika problem med snedhet i kroppen, problem med rygg, höfter och autoimmuna sjukdomar, berättar han. I framtiden skulle han vilja samarbeta med akupunktörer och doktorer som vill arbeta mer holistiskt.

Till Bodyworks Center i Ubud, Balis andliga och kulturella centrum, kommer allt fler västerländska läkare för att få djupare förståelse för energiarbete och healing, berättar Ketut Arsana.

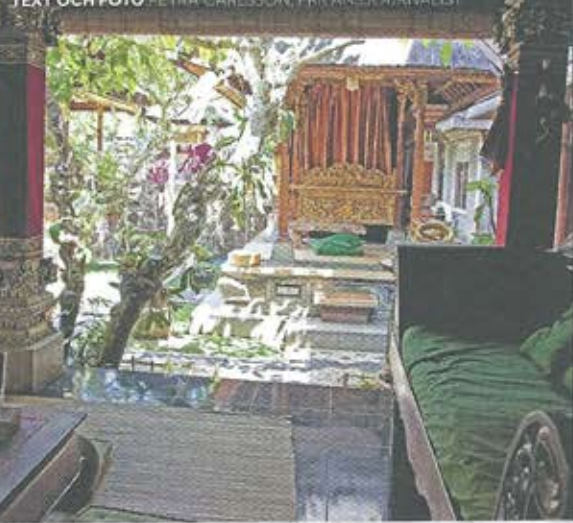
Här har han sedan 1987 arbetat med terapeutisk massage, kiropraktik, koppning, energibalansering, chakra healing och andlig rådgivning.

Fysiska problem är lätta att rätta till menar han.

– Låt säga att någon har knä- eller ankelproblem. Det är enkelt att läka, men huvudorsaken är emotionell. De är fast här inne säger han och pekar mot huvudet.

Han ger människor vad de behöver, inte vad de vill ha.

– Jag behöver inga ord. Jag kan se vad människor har för problem. Frågar du bara ditt hjärta så känner du andra människors hjärtan.



### Fakta:

Jari Menari har ett träningscenter som välkomnar såväl professionella kroppsterapeuter som de som vill lära sig massage för första gången. Studenter kommer från hela världen. [www.jarimenari.com](http://www.jarimenari.com)