

Travel

MAGAZINE You

143 \$12  
22.04.2008  
一書三冊  
Travel + Food + Life



# 避走酷熱 新·清邁

Thailand



\$25換  
一書兩冊

激新版  
**東京**  
Super Bible



【飛奔涼爽黑龍江】  
Tour 2

【環球型格圖書館】  
Tour 3

隨書附送：一田百貨清酒祭特刊

# Spa Mantra

## 極速 spa 學堂

Spa Mantra 的大子女 Kate，本來修讀人文學，但看到父親開始老邁，決定回家幫忙，開了這家 Spa。



Spa，做就做得多，說到細節，卻實在考起！單在泰國，按摩已有南北之分，南部如曼谷等地，以重點按壓及皮膚表面推油為主，北面清邁的按摩，側重筋骨伸展及關節舒緩。Spa Mantra 太子女 Kate 可說是 Spa 的人肉資料庫。只因 Spa Mantra 跟一般 spa house 不同，除了提供按摩療程外，還舉辦長達 15 小時，分 2、3、5 天授課的按摩理論實踐課程，而且可選課程頗多，如香蕉推油、頭身按摩、溫熱香草按摩、熱石按摩，及近月再度推出，而且極受歡迎的 Tok Sen 療程。Tok Sen 是泰北地區獨有的傳統技術，按摩師會手執兩枝約手掌長度的木棒，在別人身上各穴位上敲打，敲打的力度雖比指壓更強，卻不會感到疼痛，效用會更深入皮膚之中，加上敲打時的規律清脆的響聲，讓被按者更為放鬆。

模特兒 Algie 選了熱石按摩課程，每個學員均獲派一份由 Spa Mantra 自製並經過政府審批的筆記，然後導師會以流利的英文

解釋及示範，講解一番後，便到學員實習。原來，熱石按摩最大的難度是要用上中國太極的馬步和推手來控制，上身推出的同時，步法亦要配合走位。為了讓學員容易消化，課堂會分成 2-5 日，好讓大家慢慢吸收。課堂的最後一天，導師會要求學員將整套按摩表現一次，再作出評分，判斷能否畢業，非常認真。據 Kate 所講，這裏的學員九成以上是外國人，還有一些是國外 spa 大師，親身來取經呢！



- 01 三層高的 Spa Mantra，一、二樓用作教學，而三樓單純按摩療程的房間，亦有腳底按摩。
- 02 每位客人到達，不用急於開始，可先品嚐盞杯由菊花及中藥調製成的熱飲，冷靜一下。
- 03 3 天共 15 小時的課程，每位學員都有一份筆記，彩色印刷，極為認真。



左邊的兩位學員，正在準備全身磨砂的材料，就是各大香料，最後老師更以試題進行評分。



課堂一開始，導師會以流利的英文解釋一次，學員可記下重點。



每個課程均有不同的制服，熱石課需要披上「沙籠」，以太極的步伐推手，完成動作。



Tok Sen 是泰北獨有的按摩，以木塊敲打的力量，擊下比指更重的力量，而木塊亦會發出響亮的聲音，導師再三提醒，因男女陰陽有別，所以男的應由右邊，女的要由左邊開始。

**Algie 學後感：**

學熱石推背時，要使出太極姿態，所以手腳並用，有點難，經常忘記動作，不過最怕還是手指甲插入被按那位的背脊中。而說到 Tok Sen，要用兩枝木器，會怕自己用力過度，把別人弄痛，而且敲打時的聲音好大。



**慢學教室 ITM**

Kate 學得一手好技術，原來與自小幫爸爸按摩有關。Kate 的爸爸就是 Spa Mantra 的始祖。1993 年，他開了一家按摩學堂 ITM，地點就在 Spa Mantra 的轉角，教授泰北伸展鬆弛按摩的他，每天也會教上 5 小時的課，分成 6 個級別的課程吸引了不少來自美、英、日、韓的學員，若要完成所有課程，約需 11 星期。4 年多前，Kate 與妹妹看到爸爸年紀漸大，決定回來幫忙，眼見 spa 極其流行，最後衍生出 Spa Mantra。



離 Spa Mantra 不遠，就是教學源頭的 ITM 學堂，粉紅衫的就是開業的老闆，旁邊的二女，也跟大女 Kate 一樣，回來幫助爸爸。



**Spa Mantra**

地址：30/11 Chareun Suk Road, Hah Yak Santitham, Muang, Chiang Mai  
電話：(66) 53 266 655  
時間：9am - 7pm  
網址：www.spamantra-international.com

**11 星期訓練**

到訪時，看到不少來自國外的學生，我們遇上來自蘇格蘭的 Morgan 及 Maxwell，他倆希望以 11 個星期，完成第一至六級的按摩課程。

U Magazine M Morgan & Maxwell

**Q 你們已上了多少星期課？一天要學多久？**

M 哈哈，我們已經上了 4 星期課，每天早上都會做瑜伽，下午再來上課，每天約 5 小時課吧，下課後仍會繼續練習，現在我們已感受到身體的變化，筋骨及呼吸亦暢順了不少，看來 11 星期之後會更健康，哈哈。

**Q 為甚麼會選擇到泰國來呢？**

M 我們之前已經很喜歡到泰國旅行，喜歡這裏的文化、藝術，還有獨特的按摩技術，不過這些在我們家鄉也不流行。

**Q 其實泰國有很多地方也有按摩課程，例如 SPA 極多的曼谷，為甚麼會選擇到清邁呢？**

M 我也知道，但南部的多以推油為主，又或者重點按摩，偏重享受，而不是健康。在泰國北部的清邁的按摩技術，有點像瑜伽，拉筋及伸展的動作較多，好讓整個人的關節及肌肉改善。



筆記以顏色列明重點，非常清晰。



Maxwell

Morgan