

Traditionelle Thai-Yoga-Massage

- was sie ist
- wo sie herkommt
- wie sie wirkt
- und wie ich dazu kam

Ende der 80er Jahre bereiste ich Thailand und wie der „Zufall“ es so will, hörte ich von dem Old Traditionell Thaimassage Hospital in Chiang Mai im Norden von Thailand. Dort wurden 10-Tages-Kurse in Traditioneller Thaimassage (TTM) angeboten und kurzentschlossen nahm ich an einem Seminar teil. Nie zuvor hatte ich eine Berührung in solcher Art und Weise erfahren und schon nach einigen Tagen war mir klar, dass diese Art der „Körperarbeit“ eine Wohltat für meinen Körper und meine Seele ist. Diese Faszination hat mich nicht wieder losgelassen. Heute, 15 Jahre später, praktiziere und unterrichte ich die Thaimassage. Ich betrachte sie als eine Berührungskunst, deren Tiefe ich wohl nie ganz ergründen werde. Mit zunehmender Praxis eröffnen sich immer neue Wahrnehmungsebenen. Sie bietet den Menschen die Möglichkeit, tief zu entspannen und das eigene Ganzsein zu erfahren.

Die Wurzeln der Thaimassage liegen vor ca. 2500 Jahren in Indien. In Thailand wird ein nordindischer Arzt namens Shivago Komarpaj, Zeitgenosse Buddhas und Leibarzt des damaligen Königs als ihr Begründer verehrt. Den traditionellen Thaimasseuren ist es selbstverständlich, Shivago Komarpaj vor einer Massage für seine Verdienste zu würdigen. Blicken wir zurück auf die Tradition, so wurde die Thaimassage als eine spirituelle Praxis verstanden und wurde in Tempeln gelehrt und praktiziert. Im Wat Pho, einem alten Tempel in Bangkok, finden sich zahlreiche Steinskulpturen, die unter anderem Positionen der Thaimassage darstellen. Bereits um 1800 vor unserer Zeitrechnung liess König Rama III. diese Figuren fertigen. Über diesen langen Zeitraum hinweg wurde die TTM offensichtlich relativ unverändert praktiziert. Mitte der 80er Jahre dann sah es so aus, als sei die Thaimassage eine aussterbende Kunst. Auch in Thailand wurden chemische Medikamente mehr und mehr zum Mittel der Wahl und die alte Kunst wurde für Quacksalberei gehalten. Ungünstig war sicherlich auch, dass im Prostituierten-Milieu sogenannte Thaimassage angeboten wurden, womit allerdings Sex-Massagen gemeint waren. Gleichzeitig gab es Bestrebungen einiger Weniger die alte Tradition zu bewahren. Und so können wir uns heute freuen, dass es z.B. das oben erwähnte Thaimassage Hospital in Chiang Mai gibt, die Massageschule im Tempel What Pho und auch einzelne ambitionierte „Thaimassage-Fans“, wie den ursprünglich aus Deutschland stammenden Asocananda, der mit viel Engagement und Kompetenz die TTM im ursprünglichen Geiste an Interessierte aus der ganzen Welt vermittelt.

Mit wachsendem Interesse an Methoden, die Körper, Geist und Seele integrieren, breitet sich die Kunst der TTM auch in Deutschland aus.

Sie ist eine Druckpunkt-Behandlung am ganzen Körper und zielt darauf ab, die Lebensenergie im Menschen zu aktivieren und auszugleichen. Die Theorie der Trad. Thaimassage basiert auf im Körper verlaufenden unsichtbaren Energielinien, von denen in der Thai-Massage zehn besonders hervorgehoben werden. Die zehn Sen. Eine Verbesserung des Energieflusses in den Sen aktiviert die Selbstheilungskräfte und fördert so die Gesundheit.

Durch lockere, bequeme Kleidung hindurch nehmen die Hände Kontakt zu den Energieleitbahnen im Körpers auf. Dabei sind die Methoden vielfältig:

- *Dehnen und *Drücken der Energieleitbahnen,
- *Reiben und *Abklopfen von Körperpartien,
- *Ausschütteln und *Ausstreichen der Glieder,
- *Drehen und *Bewegen der Gelenke.

Muskeln und Sehnen werden gebeugt und gestreckt - somit entspannt. Oft wird der Körper in einer leicht gedehnte (Yoga-)Position bearbeitet, weshalb die Thaimassage manchmal auch Yoga-Massage genannt wird. Es kann mit den Händen, den Füßen, Knien oder Unterarmen gearbeitet werden.

Die Traditionelle Thaimassage wird auf einer Matte auf dem Boden praktiziert. Eine Massage dauert zwischen 1 ½ und 3 Stunden. In vier verschiedenen Grundpositionen - in Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage oder im Sitzen – gibt es über 120 verschiedene Bewegungsabläufe. Damit ist die Thaimassage ungeheuer vielfältig. Die zahlreichen Griffe und Möglichkeiten lassen sich in fortgeschrittener Praxis variieren und somit auf die unterschiedlichen Menschen und ihre energetischen Zustände anpassen. Die besondere Kunst besteht darin, sich auf den jeweiligen Menschen - seine Beweglichkeit, sein Alter und seine Bedürfnisse - einzustellen. Dabei entwickeln Thai-Masseur/innen im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil.

Den Bewegungsabläufen der TTM wohnt eine rhythmisch fließende Dynamik inne. Die effizient durchdachten Abfolgen wechseln spielerisch zwischen Daumendruck und rhythmischem Dehnen. Diese Dehntechniken sind erstaunlich ideenreich und immer hervorragend. Oft erinnert die ganze Massage an einen Tanz.

Stets beginnt man mit der Massage der Füße, und betont damit eine gute Verbundenheit zur Erde. Stehen wir mit beiden Füßen fest auf der Erde, ist das die Voraussetzung für sicheres und kraftvolles Handeln, sagen die Thai. Dann werden die Sen der Beine ausführlich mit kontinuierlichem gut angepassten Druck bearbeitet. Zunehmend lernt der Körper diese spezifische Art der Berührung kennen, mehr und mehr breiten sich Vertrauen und Wohlbehagen aus. Nach ausführlichen Dehnungen der Beine arbeitet sich der/die Masseur/in in den verschiedenen Grundpositionen weiter hoch. Rücken und Schultern werden genauso einfühlsam beachtet wie der sensible Bauch, der Brustbereich, Arme und Hände. Den krönenden Abschluss einer jeden Thaimassage bildet die Kopf- und Gesichtsmassage.

Durch den kontinuierlichen Fluss in der Massage und die andauernde Achtsamkeit der Masseurin bzw. des Masseurs stellt sich eine tiefe Ruhe, eine meditative Grundstimmung ein, die es erlaubt tief in die eigene Seele hineinzusinken. Dies ist eine wichtige Basis der Arbeit.

Als allgemeine Entspannungstechnik ist die Thai-Massage wunderbar geeignet, um eine umfassende Ganzkörper-Entspannung zu erreichen. Sie ist abwechslungsreich und effizient. In asiatischen Ländern ist es volksmedizinischer Brauch, sich bei Alltagsproblemen an Hand von Massagetechniken selbst zu helfen. So sind viele Handgriffe einfach zu erlernen und beinhalten oben abgebildete Akrobatik nur am Rande.

Wirkungen:

Die Thai-Massage ist eine Energiemassage. Nach einer Sitzung fühlen wir uns wunderbar leicht und kraftvoll.

- Wir sind beweglicher.
- Die körpereigene Selbstregulation ist angeregt.
- Die Atmung vertieft sich.
- Wir fühlen uns seelisch berührt,

- innerlich ruhig und zentriert (erfüllt),
- und körperlich entspannt.

Was vielen Menschen von heute fehlt, ist die Möglichkeit Körper und Geist als Einheit zu erleben. Durch eine Thaimassage spürt man die Wärme der in uns fließenden Lebenskraft im ganzen Körper und die wohltuende Verbindung von Kopf und Herz.

Anita Wilmes lebt und arbeitet in Köln und unterrichtet die Traditionelle Thaimassage in verschiedenen Bildungseinrichtungen.