



## Was ist Thai Yoga Massage? Eine kurze Übersicht

Die Thai Yoga Massage wird in der Tradition von Kam Thye Chow an der Lotus Palm Shool in Montreal gelehrt. Sie ist eine Mischung aus Yoga, Ayurveda und Meditation und hat ihre Wurzeln in der traditionellen Thai-Massage. Die traditionelle Thai-Massage ist vor 2500 Jahren in Indien entstanden und mit der Ausbreitung des Buddhismus nach Südostasien gelangt. Als ihr Begründer gilt Doktor Jīvaka-Komārabhacca, der sogar Buddha behandelt haben soll.

### Wie wird diese Massageart durchgeführt?

Die Massage wird auf einer Matte auf dem Fußboden praktiziert. Masseur und Klient tragen lockere, bequeme Kleidung. Der Behandelte profitiert dabei von der heilsamen Wirkung der Hata Yoga Übungen, in die er vom Masseur geführt wird. Es wird gemeinsam mit Bewegungen, die aus verschiedenen Kampfsportarten stammen, anderen rhythmischen Bewegungsabfolgen und dem Atem gearbeitet. Zudem behandelt der Masseur die Energielinien. Ein langsamer, fließender "Tanz" um den Körper des Klienten findet statt.

### Was bewirkt die Thai Yoga Massage?

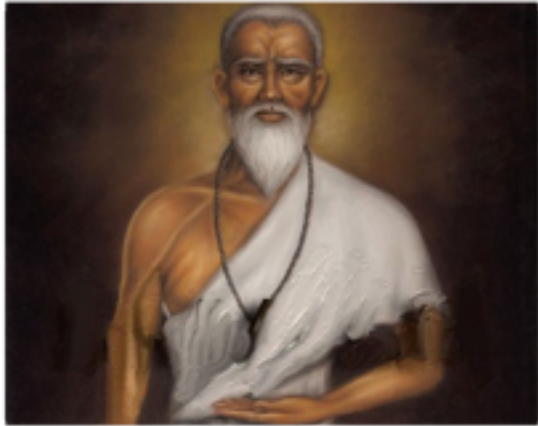
Bei der Thai Yoga Massage wird der Körper sanft gedehnt und geöffnet. Genauer: Die Muskeln werden gedehnt und tonisiert. Muskelverspannungen werden gelöst, der Kreislauf wird aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, das Immunsystem gestärkt und der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Bei all dem kommt auch der Geist zur Ruhe.

### Was findet auf der spirituellen Ebene statt?

Ursprünglich wurde die Thai Massage in den buddhistischen Tempeln vorgenommen als eine Erweiterung der spirituellen Übungen, bei denen der Massierende dem Empfänger der Massage die Energie liebevoller Güte – sie wird auch Metta genannt - zukommen ließ. Metta ist das wichtigste Element dieser Massage.

### Was muss ich vor der Thai Yoga Massage beachten?

Es empfiehlt sich, ein bis zwei Stunden vor der Massage nichts mehr zu essen. Wichtig ist auch Hygiene. Bei der Thai Yoga Massage wird viel mit und an den Füßen gearbeitet und der ganze Körper gedehnt. Also sollten sich Klient und Masseur dabei komfortabel fühlen.



### **Gebet an Dr. Jivaka:**

Wir laden den Geist unseres Gründers ein, Vater Dr. Jivaka, der uns durch sein heiliges Leben gelehrt hat. Bitte bring uns das heilige Wissen von der Natur und zeig uns die wahre Medizin des Universums. Wir bitten um deine Hilfe, dass wir mit unseren Händen Ganzheit und Gesundheit entstehen lassen. Im Namen unseres Gründers: Möge sich das himmlische Wissen auf der Erde und diese heilende Medizin in der Welt verbreiten. Wir beten darum, dass alle, die von uns berührt werden, glücklich und frei von Krankheit sein mögen.



### **Der Zauber und die Kraft von Berührungen**

Massage ist die älteste uns bekannte Heilkunst. Sie ist älter als jede Form der Schulmedizin. Mit Berührungen lassen sich Schmerzen lindern und Erleichterung schaffen. Die elementare Bedeutung von Nähe, Wärme und Berührung lässt sich bei Babys beobachten: Sie brauchen Berührungen, um sich entwickeln zu können. Im ältesten medizinischen Lehrbuch, dem Nei King, wird sie als eine der vier klassischen medizinischen Behandlungsformen beschrieben. Im Ayurveda (die indische Heilkunst, die seit circa 1800 Jahren v. Chr. schriftlich überliefert ist) ist das Einreiben, die Anwendung von Kräuterelexieren, ein wichtiges Mittel, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. In vielen uralten medizinischen Lehrbüchern wird die Heilkraft von Massagen und Berührungen betont.<sup>1</sup>

Liebevolle Berührung ist für unser emotionales und körperliches Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Das wird nur leider weitgehend unterschätzt! In unserer Gesellschaft, in der Status, Besitz und Ansehen von großer Bedeutung sind, existiert ein große körperliche und emotionale Distanz zu den anderen Lebewesen. Mit Hilfe von Massage lässt sich dieser Entfremdungsprozess verhindern.

---

<sup>1</sup> vgl. Harrold, Fiona: Das große Massage Handbuch. München, 1992, S. 8 ff.



### **Meditation: Metta Bhavana**

Die Metta Bhavana ist eine traditionelle Meditationsform, die uns hilft, eine Haltung von emotionaler Positivität und echtem Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Das Wort „Metta“ kommt aus dem altindischen Pali und bedeutet in etwa Liebe (die keine Bedingungen stellt), Mitgefühl, Freundlichkeit oder Herzengüte. Metta ist eine sehr tief empfundene Haltung von Wohlwollen. Es ist der aufrichtige und nicht von selbstbezogenen Interessen getragene freie Wunsch nach dem Wohlergehen aller fühlenden Wesen.

Wir üben die Metta Bhavana in fünf Abschnitten:

Zu Beginn entwickeln wir eine Haltung von Freundlichkeit und Wohlwollen uns selbst gegenüber. Verschiedene Methoden können helfen, diese von Herzen empfundene Freundlichkeit zu wecken, wenn sie sich nicht spontan einstellt: innere Bilder (z.B. die Vorstellung von Licht durchflutet zu werden); Sätze (z.B. „Möge ich glücklich sein!“) oder Erinnerungen an Augenblicke, in denen wir tiefe Harmonie fühlten u.v.a.m. Im Laufe der Zeit lernen wir, wie wir am wirkungsvollsten zu einer wirklich positiven Haltung finden.

Im zweiten Abschnitt bringen wir einen Menschen vor unser inneres Auge, der uns nahe steht und mit dem wir gut befreundet sind und bauen auch zu diesem Menschen eine Einstellung von Freundlichkeit und Wohlwollen auf.

Im dritten Abschnitt dehnen wir diese Haltung auf jemanden aus, zu dem wir keine starken Emotionen empfinden, und im vierten Abschnitt sogar auf jemanden, mit dem wir Schwierigkeiten haben. Dabei geht es nicht darum, Gefühle von Abneigung zu unterdrücken, sondern den betreffenden Menschen in einem größeren Kontext zu sehen: mit all seinen Schwächen, aber auch mit seinen guten Seiten, seiner Sehnsucht nach Glück und Gesundheit. Im letzten Abschnitt lassen wir unsere liebevolle Haltung frei ausströmen, zu allen Menschen und allen empfindenden Lebewesen, allen Elementen, der ganzen Erde, dem Universum – soweit unsere Vorstellungskraft uns trägt.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> <http://buddhistisches-tor-berlin.com/metta-bhavana/>



## Alternativen zur Massage: Hände auflegen, ausstreichen

Um Metta, liebende Güte, weitergeben zu können, müssen wir keine Massagetechniken beherrschen. Sehr wohltuend ist es schon, die Hände auf gestresste oder angespannte Körperstellen aufzulegen. Im Ayurveda kennen wir Marma Punkte (Energiepunkte), auch hier ist das Auflegen der Hände sehr schön. Auch das Ausstreichen von der Körpermitte nach außen, ist sehr angenehm. Lass dich von der Vorstellung leiten, Anspannung und Blockaden aus dem Körper hinaus zu streichen.

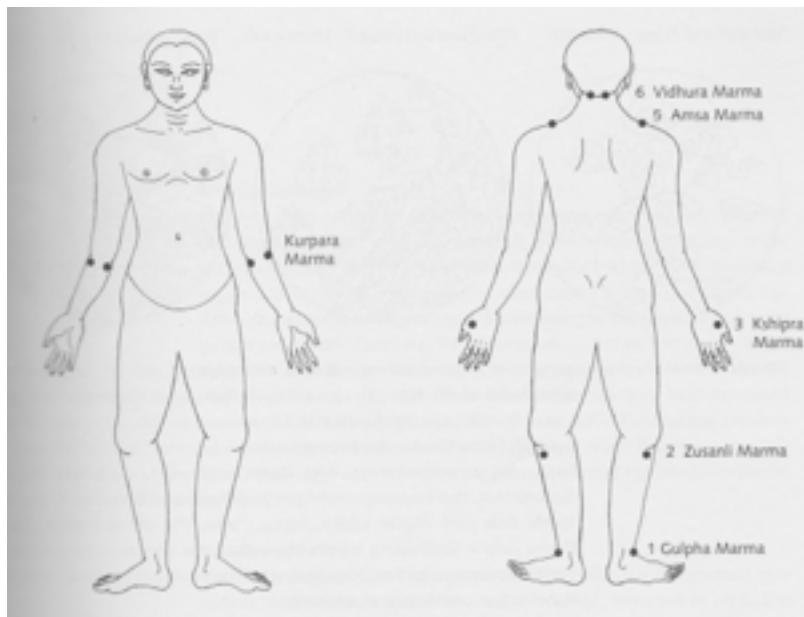


Bild: Marmapunkte



## Theorie: Sen-Linien

Die Sen-Linien sind Energielinien, die den Meridianen in der Traditionellen Chinesischen Medizin ähneln. Die Sen-Linien entsprechen den ayurvedischen Nadis, die Marma-Punkte der ayurvedischen Medizin liegen auf den Sen-Linien. Sen-Linien sind in der grobstofflichen Anatomie nicht nachweisbar und wurden über Jahrtausende hinweg von Massagemeister zu Massagemeister weitervermittelt. Entlang der Sen-Linien fließt Prana, Lebensenergie.<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Thai-Yoga-Massage von Kam Thye Chow, AT Verlag 2005)

Thai Yoga Massage I Unterlagen YLA Yogaklub, 2016

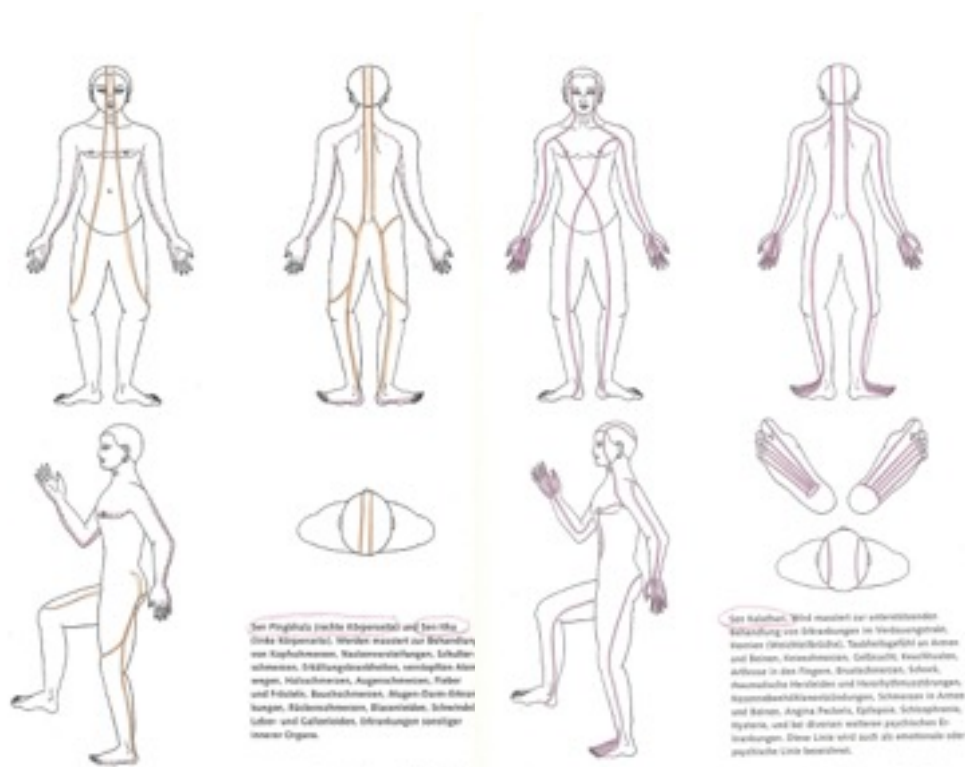


Bild: Sen-Linien

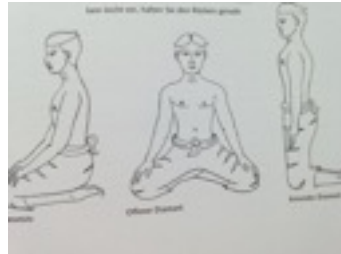


Theorie: passiver Yoga

Die Thai Yoga Massage ist eine kraftvolle Technik mit einer Vielzahl von Bewegungen, die Yoga Asanas gleichen. Wir bewegen in den Haltungen die Wirbelsäule, strecken die Muskeln, flexibilisieren die Gelenke. Durch die Wirbelsäule verläuft das zentrale Kommunikationssystem, über das alle wichtigen Körperfunktionen gesteuert werden. Deshalb muss bei der Thai Yoga Massage mit viel Vorsicht und Achtsamkeit vorgegangen werden!



## Praxis: Massagehaltungen



## Massagebewegungen

Vorwärtsschaukel

Bambusschaukel (nach links und rechts schaukeln)



## Druck & Technik

Daumen, Handballen (Palms), Unterarme, „Hacken“

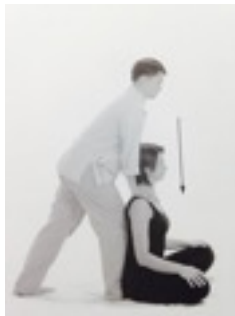
Thai Yoga Massage I Unterlagen YLA Yogaklub, 2016



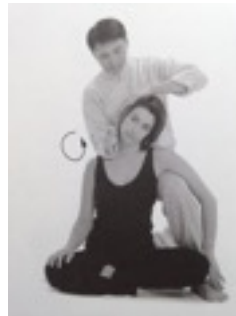
Thai Yoga Massage Einheiten als Bestandteil des Yoga Unterrichts:

1) Massage im Sitzen

Schultern mit den Handballen massieren



Nudelholz



Nackenmassage



Ruderboot



Rückenmassage in der Gebetshaltung



## 2) Massage in der Bauchlage

- Spaziergang auf den Fußsohlen (feste Decke unterlegen)
- Palmieren von Beinen, Gesäß
- an den Fersen beginnen und die Rückseiten der Beine bis zum Gesäß in der Vorwärtsschaukel mit den Handballen (oder auch Daumen) massieren
- nach der Daumenmassage folgt immer nochmal die Massage mit den Handballen

## Rückenmassage

- Massage der Sen-Linien auf dem Rücken (Sen Ida und Sen Pingala links und rechts der Wirbelsäule)
- Palmieren etwas weiter von der Wirbelsäule entfernt
- Hacken





Thai Yoga Massage I Unterlagen YLA Yogaklub, 2016



Thai Yoga Massage und Partneryoga

- Rücken an Rücken sitzen
- Kobra, Bhujangasana



- Krokodil, Makarasana



- Baum



- Viparita Karani Mudra



- Nadelöhr



**TYM Elemente, um die Endentspannung einzuleiten:**

### Massage in der Rückenlage

- Füße nach innen und außen drehen
- Sen-Linien an den Füßen von der Ferse bis zu den Zehen in Drucktechnik massieren



Thai Yoga Massage I Unterlagen YLA Yogaklub, 2016

- Beine verlängern



- Nacken ausstreichen





## Massage als Maßnahme der Selbstfürsorge für Yogalehrende

### Handmassage



### Gesichtsmassage



Fotos von den Ausbildungsunterlagen der Escuela Nuad Thai in Buenos Aires und aus Kham Thye Chow: Thai-Yoga-Massage. AT Verlag 2005. Außerdem von Nadezhda Georgieva: Hands on Yoga. Anleitungen zu präzisen Hilfestellungen in der Yogaasana 2010.

Dieses Script und die heutige Einheit ersetzen keine qualifizierte Ausbildung in der Kunst der Thai Yoga Massage. Sie unterstützen dich dabei, dir selbst, deinen Yogaschülern und anderen Menschen im Alltag liebevolle Zuwendung angedeihen zu lassen.

Ich ehre den Begründer der Thai Massage Dr. Jivaka Kumarbhacca und danke meinem Lehrer Paul Cramer sowie meiner langjährigen Begleiterin Martina Krusche. In liebevollem Andenken an Vanadis Hertel.