

Vom Berühren

Thai Yoga Massage



Thai Yoga Massage – auch Thai Massage oder Traditionelle Thai Massage genannt – ist eine über 2500 Jahre alte Heilmassage, deren Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus liegen. Sie ist eine ganzheitliche, spirituell orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt.

■ Text: Barbara Burrkhardt*

«Wenn du etwas mit tiefer Achtsamkeit berührst, berührst du alles.» Thich Nhat Hanh

Thai Yoga Massage (TYM) ist eine meditative Körperarbeit, die Körper und Geist in die Ruhe führt. Von aussen betrachtet, sieht diese fernöstliche Heilkunst der achtsamen Berührung aus wie **ein Tanz im Raum**. Sie löst Blockaden, entspannt das Nervensystem, fördert den Stoffwechsel, aktiviert so die Selbstheilungskräfte und verhilft Körper, Seele und Geist, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Thai Massage wirkt wie sanfte Medizin.

Diese Arbeit mit allen Schichten des Seins (Koshas) legt besonderen Wert auf die Kunst der Berührung und das Kultivieren einer inneren Haltung der entspannten Achtsamkeit, unterstützt von vollkommener Zentrierung und Präsenz sowie der Arbeit mit dem Atem. Diese wunderbare Heilmassage ist durchdrungen von einer ruhigen, meditativen Haltung und den Geistesqualitäten liebevolle **Güte** (Metta), **Mitgefühl** (Karuna), **Gelassenheit** (Upheka) und **Mitfreude** (Mudita), den Brahmaviharas wie die vier unermesslichen Geisteszustände im Buddhismus genannt werden.

Die Thai Massage bewegt und berührt nicht nur den grobstofflichen Körper, sondern auch den Energiekörper und die noch feineren Ebenen (Koshas) des Menschen. Sie ist eine tiefe, spirituelle Praxis, die sowohl beim Gebenden wie auch beim Empfangenden viel bewegen und auslösen kann. Eigentlich ist es wie mit Yoga: Sie lässt

sich zwar beschreiben, aber erst wirklich erfassen und begreifen, wenn wir sie in unserem eigenen Körper und Geist erleben.

Alte Heilkunst

Thai Yoga Massage ist eine alte Heilmethode aus dem asiatischen Raum und lässt sich auf die Zeit Buddhas zurückführen. Sie ist tief verwurzelt in der ganzheitlich ausgerichteten, fernöstlichen Philosophie, die den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele versteht. In dieser Sichtweise gibt es nicht den Körper oder die Seele, nicht ein Entweder / Oder, dieses ist hier, das andere dort. In diesem Verständnis sind die einzelnen Aspekte unseres Seins zutiefst miteinander und ineinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig. Wie die Fäden eines mehrdimensionalen Gewebes – wenn ich an einem Faden ziehe oder dort einen Impuls setze, verändert sich dadurch das gesamte Gewebe.

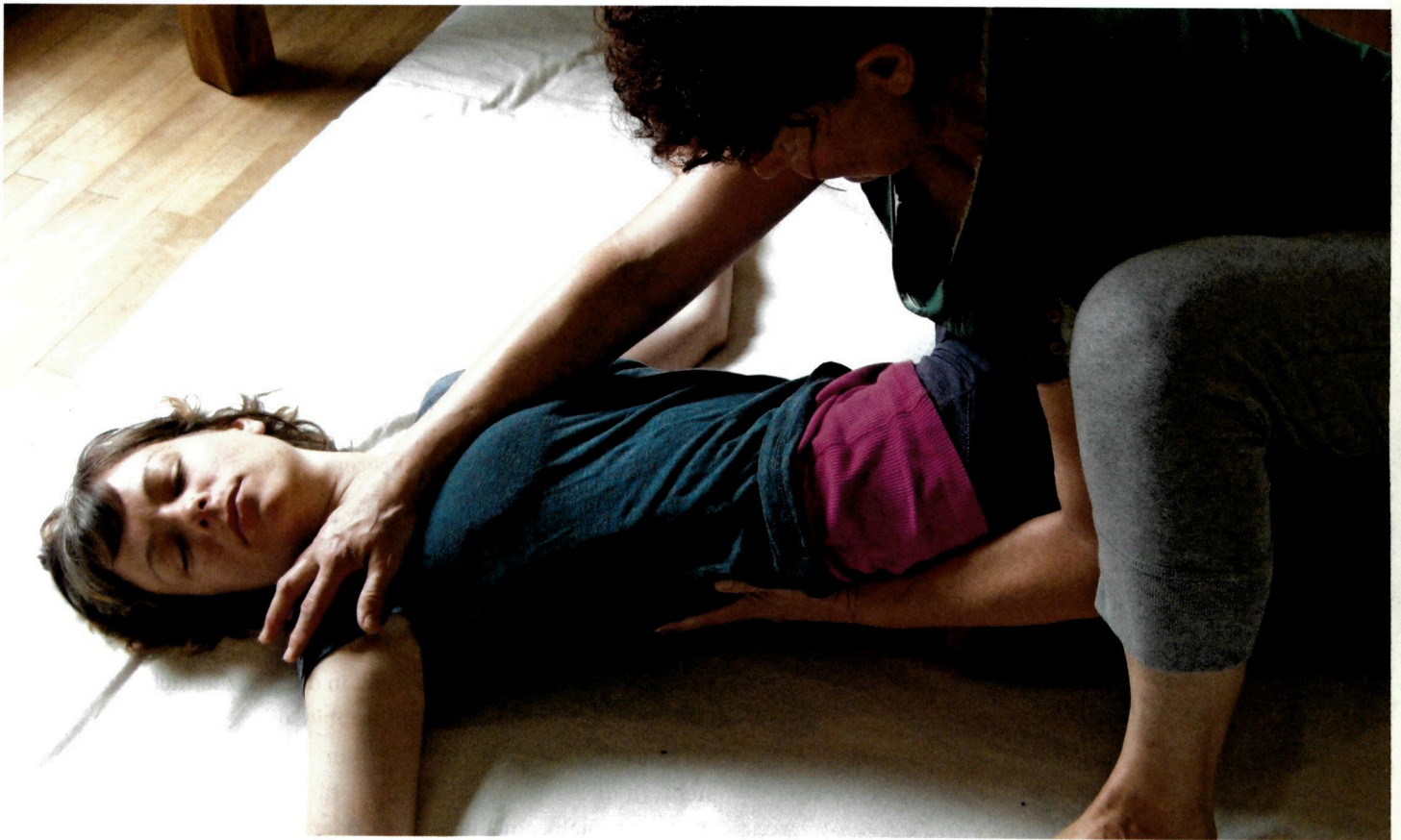
Störungen in der Selbstregulation des gesamten «Gewebes Mensch» werden auf Blockaden zurückgeführt und können Beschwerden, Krankheiten oder auch ein seelisches Ungleichgewicht zur Folge haben.

Der Weg des Ostens

Thai Yoga Massage wurde vor allem in Klöstern und in der Volksmedizin verwendet. Buddhistische Mönche, die von Indien in andere Teile Asiens reisten, brachten diese Heilkunst – die integrale Teil der damaligen medizinischen Praktiken war – mit in den gesamten asiatischen Raum. Daher weist die Thai Yoga Massage auch eine enge Verwandtschaft zum Yoga, der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und dem japanischen Shiatsu auf.

Wie diese beiden bekannteren Methoden der Körperarbeit geht auch die Thai Massage von der Annahme aus, dass **die Energie in Kanälen oder Leitbahnen durch den Körper fließt**, auf denen sich speziell empfängliche Punkte befinden: In der TYM heissen diese Kanäle Sen-Linien, im Yoga Nadis, in der TCM Meridiane. Die Punkte werden Akupunkturpunkte genannt. Sie werden als Tore zur Regulierung der Energie verstanden.

Die Vorstellung dieser Kanäle, durch die Energie (sprich Informationen und elektrische Impulse) fließt, ist über



Drehung als passive Yogastellung

viele Jahrhunderte entstanden durch Erfahrung, Ausprobieren und Fehler machen.

In der Behandlung geht es immer darum, den Energiefluss anzustossen und damit zu harmonisieren, die Selbstheilungskräfte zu fördern und die Lebenskraft anzufachen. In westlichen Worten ausgedrückt, würde sich das so lesen: Der Kreislauf wird aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, Vitalität und Mobilität werden vertieft. Die Zirkulation von Körperflüssigkeiten – also Blut, Lymphe und extrazelluläre Matrix – wird unterstützt, die Elastizität des Gewebes wird gefördert.

Wurzeln der modernen Thai Massage

In Thailand erlebte diese Heilmethode – unter anderem ausgelöst durch das Interesse der Suchenden und Reisenden aus dem Westen – in den frühen Achtzigerjahren einen Wiederaufschwung. Die einzigen schriftlichen Überreste zur Thai Massage sind auf Palmblätter in Pali verfasst und wurden 1832 vom damaligen König im **Tempel Wat Pho in Bangkok** auf 60 Steintafeln eingraviert. Alle anderen Quellschriften gingen 1767 bei der Zerstörung der alten thailändischen Königsstadt Ayutthaya durch burmesische Eroberer verloren. Danach wurde die Volksmedizin ausschliesslich mündlich überliefert und innerhalb von Klöstern oder Familienclans weitergegeben. Ab den Achtzigerjahren wurde TYM von der thailändischen Regierung ganz gezielt als Kultur-

erbe gefördert und erneut in Wort und Bild niedergeschrieben.

Für uns ist in diesem Zusammenhang der Verdienst des Deutschen Harald Brust – besser bekannt unter seinem spirituellen Namen **Asokananda** – interessant. Asokananda bereiste ab 1978 Asien und verbrachte viel Zeit in Indien, Sri Lanka und Thailand, wo er Yoga, Meditation und die traditionelle Thai Massage studierte. Es war Asokananda, der die Traditionelle Thai Massage für Menschen aus dem Westen zugänglich machte, indem er TYM unterrichtete, systematisierte und 1990 die weltweit erste nicht thailändische Publikation zur Thai Massage veröffentlichte.

Thai Yoga Massage war immer schon auch eine intuitive, auf Erfahrung basierte Heilkunst. Sie hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten enorm weiterentwickelt, befruchtet durch verwandte intuitive Heilansätze aus dem Westen wie Osteopathie, Cranio-Sakraltherapie oder Rolfing. Damit ist sie vergleichbar mit Yoga, der in den letzten 40 Jahren durch die Befruchtung aus dem Westen auch grossen Wandel, Bereicherung und Erweiterung erlebt hat. Beides sind sehr lebendige Disziplinen, die sich fortlaufend weiterentwickeln.

In sich zu Hause sein

Der fließende Tanz, der achtsame, rhythmische Druck auf den Körper und seine Sen-Linien (Meridiane) und das



Daumengang entlang der 1. Senlinie auf dem Rücken

Hineinführen in Yogastellungen löst ein Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele aus. Es entsteht ein Gefühl von Weite, Raum und ganz in sich und dem Körper zuhause sein. Geist und Seele gleiten in eine tiefe Ruhe, Klarheit, Heiterkeit und Gelassenheit.

Die dadurch ausgelöste Tiefenentspannung bewirkt einen Systemwechsel: vom sympathischen zum parasympathischen Nervensystem, was wiederum zu mehr Loslassen und innerem Raum führt.

Prävention, Intervention und Heilung

Thai Yoga Massage ist – wie Yoga auch – Prävention, Intervention und Heilung zugleich. Die Behandlung findet auf einem Futon statt, die Klientin ist bekleidet. Die Therapeutin arbeitet mit ihrem eigenen Körper, ihrem Atem und ihrer inneren Ausrichtung. Durch Thai Massage gewinnt der Körper seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück. Energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen lösen sich auf. Der Einsatzbereich von Thai Yoga Massage ist Linderung von Stress, Verspannungen und stressbedingten Symptomen wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder allgemeine Müdigkeit, um nur einige zu nennen.

Berührung – Ursprache des Menschen

Die tiefste Verbindung, die wir zu einem anderen Lebewesen haben können, ist die Beziehung über Berührung:

eine heilende Berührung, eine tröstende Berührung, eine tiefe Berührung. Berührung kann alle Farben und Formen annehmen. Berührung kann das Empfinden von Sicherheit, Geborgenheit, Wärme, Getragensein und Trost auslösen.

Berührung ist unser direktes, unmittelbarstes Medium, um mit einem anderen Lebewesen in Kontakt zu treten. Berührung ist der Urkanal der Kommunikation. Berührung bewegt. Berührung entspannt. Berührung vermittelt Botschaften ohne Worte. Berührung hilft uns, wieder zu uns nach Hause zu finden.

.....
**Barbara Burkhardt arbeitet als Yogalehrerin, Body- / Mind-Heilerin und Psychotherapeutin. Sie hat Thai Yoga Massage vor 27 Jahren kennengelernt und ist seither von dieser wirkungsvollen Heilmassage fasziniert. Laufend bildet sie sich in dieser Kunst weiter.*

Ausbildung und Workshops

mit Barbara Burkhardt

Go Deep – Rocking Techniques 7. – 8. April 2018

Basiskurs Einführungswochenende 4. – 6. Mai 2018

Basiskurs Intensivwoche
 Prättigau / Stels 21. – 27. Juli 2018

Alle weiteren Infos zu Ausbildung & Workshops »Thai Yoga Massage«
 findest du unter:

www.ziitlosdeinraum.ch/weiterbildung/thai-yoga-massage/