



Die traditionelle Thai Massage

Die traditionelle Thai-Massage ist eine Massagetechnik, die in Thailand unter der Bezeichnung Nuad Phaen Boran bekannt ist, was soviel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“.

Die Thai Massage orientiert sich an den unsichtbar im Körper verlaufenden Energiebahnen, den "Sen". Es besteht ein enger Bezug zwischen den „Sen“ und den "Nadis" der ayurvedischen Medizin sowie den "Meridianen" der chinesischen Medizin. In der Traditionellen Thai-Massage werden die 10 wichtigsten Energiebahnen mit den dazugehörigen Akupressurpunkten berücksichtigt. Diese 10 Bahnen reichen aus, um den gesamten Körper und seine Organe wirkungsvoll zu therapieren. Sie werden so stimuliert, dass die Energie im gesamten Körper wieder ausgewogen fließen kann.

Die muskuläre Entspannung ist bei der Asiatischen Gesundheitsmassage sicher wichtig, jedoch nicht die Hauptsache. Primär wird nicht der physische Körper therapiert, sondern es werden die Energielinien des Energiekörpers bearbeitet.

Die traditionelle Heilkunst umfasst neben Druck- und Knetbewegungen rhythmisch-meditative Akupressur, Reflexologie und Stretching. So werden die Gelenke gelockert, die Muskeln gestreckt und die inneren Organe stimuliert. Diese ganzheitliche Massage führt sowohl zu mehr Vitalität wie auch zu tiefer Entspannung. Sie harmonisiert Körper, Geist und Seele. Man fühlt sich verjüngt, friedlich und ausgeglichen und bietet damit eine Gelegenheit zur Selbstgesundheit.

Geschichte

Die Traditionelle Thai-Massage aus dem Tempel Wat Po in Bangkok blickt auf eine lange Tradition zurück und hat ihren Ursprung vermutlich in Indien und muss in einem Zirkel von Mönchen, die von Indien nach Myanmar übersiedelten, in Südostasien überliefert worden sein. Man nimmt an, dass dieses Heilkunstsystem rund 2500 Jahre alt ist.

Begründer der Thai-Massage war ein nordindischer Arzt Jivaka Kumar Bhacca, der in Thailand den Namen Shivago Komarpaj (Shivago bedeutet „Doktor-Vater“) annahm und laut Legende der Leibarzt von Buddha war. Noch heute wird er in Thailand als „Vater der Medizin“ verehrt. Die Überlieferung dieser Tradition erfolgte wohl in den meisten Fällen auf mündlichem Weg innerhalb der Familien.

Die wenigen schriftlichen Überreste zu der traditionellen Medizin und der Massage sind auf Palmblättern in Pali-Sprache und Khmerschrift verfasst und wurden 1832 vom damaligen König Rama III in Stein gehauen und in die Mauern um den Tempel Wat Po eingesetzt.

Die Traditionelle Thai-Massage beruht auf ayurvedischer Medizin, buddhistischer spiritueller Praxis, chinesischer Medizin, Yoga und Heilpraktiken des alten Siam. In Thailand wird die Massage noch heute gegen viele körperliche Leiden eingesetzt.