

Traditionelle Thai Massage

- Regeneration & Tiefenentspannung

Paul Saladin

Die TTM ist eine Meridian- Akupressur-Massage mit passivem Yoga, bei der Regeneration und Tiefenentspannung, Meditation und Spiritualität miteinander verbunden werden.



Ursprung und Geschichte

Die Traditionelle Thai-Massage (TTM) oder NUAD (thailändischer Name) ist eine Ganzkörpermassage, die auf eine ca. 2500 Jahre alte Geschichte zurückblickt. Sie geht auf den nordindischen Arzt Jivaka Kumar Bhaccha, eines Zeitgenossen Buddhas und Leibarzt des Magadha-Königs Bimbisara und der buddhistischen Mönchsgemeinde zurück. Jivaka greift hierzu das alte chinesische Wissen über die Meridianlehre und die Akupressur auf. Jivaka ist gleichzeitig Mitbegründer der Ayurvedischen Medizin.

Die Wurzeln der TTM liegen demnach nicht in Thailand sondern in Indien und wurden von dort mit der sich ausbreitenden buddhistischen Mönchsgemeinde nach Südostasien eingeführt.

Massagetechnik

Die Traditionelle Thai-Massage ist eine in Thailand weit verbreitete Behandlungsmethode. Sie hat im Gesundheitswesen einen hohen Stellenwert und wird in allen Bevölkerungskreisen als einfach anzuwendende und sehr wirksame Methode angewandt und praktiziert. Darüber hinaus wird sie aus medizinischer Sicht sehr erfolgreich als Heilbehandlung eingesetzt. Ihr liegt eine ganzheitliche Betrachtungsweise zu Grunde: Die Integration von Natur, Körper, Geist und Seele. Im Unterschied zu den klassischen westlichen Massageformen orientiert sich die TTM weniger an der Anatomie des menschlichen Körpers, als vielmehr an den sogenannten Energielinien und -feldern, vergleichbar den Meridianen in der Chinesischen Medizin. Es werden Akupressurtechniken und die Reflexzonenmassage ebenso angewandt, wie das Hinführen in „passive“ Übungen zur Dehnung und Kräftigung aus dem Yoga. Auch die Konstitutionslehre aus dem Ayurveda indischer Tradition fließt in die Behandlung mit ein.



Durch ihre einzigartige Technik lassen sich im Allgemeinen wesentlich bessere gesundheitliche Erfolge erzielen als bei den herkömmlichen Massageformen. Durch Dehnungs- und Streckungstechniken am gesamten Muskelapparat (passives Yoga) wird die lokale Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur erreicht. Mit Händen, Knien, Ellenbogen und Füßen werden lokale Punkte massiert (Akupressur). Diese liegen meist auf den Meridianbahnen, die mittels der Fernwirkung auch innere, bzw. entfernt liegende Organe positiv beeinflussen können. Deshalb muss auch kein Massageöl zur Anwendung gebracht werden und es kann in bekleidetem Zustand massiert werden.

Mögliche Ursachen für Beschwerden sind

- > angewöhnte Bewegungsmuster
- > nachgeahmte Bewegungsmuster
- > Fehlhaltungen und Fehlstellungen
- > physischer Stress
- > psychischer Stress
- > falsche Ernährung

Wirkungsweise

Durch die Vielzahl der verschiedenen Techniken und harmonischen Bewegungsabläufe (sanfte Bewegungen, rhythmische Akupressur, Reflexzonentherapie, Stretching und passives Yoga) wirkt die traditionelle Thai-Massage auf Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke. Sie dient damit der Vorbeugung von Erkrankungen des Skelett- und Muskel-Systems sowie von Haltungsschwächen. Sie fördert die Zufuhr von Nährstoffen für Knochen und Gelenke, versorgt auch die inneren Organe und die Muskulatur mit Nährstoffen und Sauerstoff, regt die Durchblutung und den Lymphfluss an, löst Muskelverspannungen, verbessert die Beweglichkeit und kann Schmerzzustände lindern.

Zu den Grundlagen der Behandlung gehören auch die Energielinien des Körpers, SEN genannt, die weitgehend mit den Meridianbahnen übereinstimmen. Diese Linien wirken auf den Energiefluss des Körpers. Blockaden in einem SEN oder auch zuviel Energie führen zu einem Ungleichgewicht der Körperfunktionen. Diese Dis-



harmonie kann in schleichenden und chronischen Erkrankungen des Körpers sichtbar werden. Durch die Massage wird der Energiefluss positiv beeinflusst, was sich in einer harmonisierenden und ausgleichenden Steigerung der in uns wohnenden Kräfte bemerkbar macht. Die Arbeit mit und auf den SEN-Linien steht vor allem bei chronischen Beschwerden wie Rheuma, Arthrose oder Organbeschwerden im Mittelpunkt.

Durch die „mitfühlende“ Massagebehandlung wird das Nervensystem beeinflusst, wodurch nach Ablauf einer etwa 2-stündigen Massage ein tiefer Entspannungszustand erreicht wird.

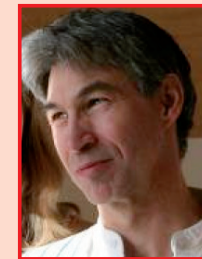
Alternative zur Klassischen Massage

Die Traditionelle Thailändische Massage ist hier im Westen eine sehr gute Alternative zu den klassischen Massagen, da die Ganzheitlichkeit des Menschen Berücksichtigung findet. Wodurch über die ganzheitlichen Prozesse Gesunderhaltung und Gesundung auf allen

Ebenen erfolgen kann. Bewegung und Beweglichkeit, Entspannung und Ruhe werden zusätzlich gefördert. Eine Abnutzung der Gelenke kann unterstützend verbessert werden. Das Immunsystem wird über die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Ausbildung und Fortbildung

Da keine medizinischen Kenntnisse für eine Grundausbildung notwendig sind, ist die Massage nicht nur für medizinisch ausgebildete Berufe erlernbar. Die wichtigste Grundlage ist die Bereitschaft, sich einzulassen und auf eine ganz eigene Art die eigene Wahrnehmung zu schulen und in die Massage einzubringen.



Paul Saladin

Ausgebildet in Traditioneller Thailändischer Massage
Zertifizierter Rückenschullehrer, Ärztlich geprüfter
Sport- und Fußreflexzonenmasseur, Dorn-Therapeut
2005 Gründung des Gesundheitszentrums Königsfeld
Schwerpunkte: ganzheitliche Körperarbeit,
Behandlung des gesamten Bewegungsapparates
„Die neue ganzheitliche Rückenschule“, Aus- und
Fortbildungen in TTM und Fußreflexzonenmassage

Neue Ausbildung in Trad. Thail. Massage ab Sept. 08
Infos: 07725-9155955, g-z-k@web.de

www.gesundheitszentrum-koenigsfeld.de