

Die traditionelle Thai-Massage ist eine Massage-Technik, die in Thailand unter der thailändischen Bezeichnung Nuad Phaen Boran bekannt ist, was soviel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“. Im westeuropäischen Raum nennt sie sich auch Thai-Yoga-Massage. Die Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien, die nach aryurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet statt und zeichnet sich durch ihren dynamischen kraftvollen Aspekt aus.

Wirkungsweise nach traditionell asiatischer Lehre

Fundament der Thai-Massage ist das ayurvedische System der Energielinien, von denen in der Thai-Massage zehn bearbeitet werden. Über diese Energielinien, auf denen die Energiepunkte liegen (im japanischen Shiatsu als Akupressurpunkte bekannt), wird der Mensch nach aryurvedischer Lehre mit Lebensenergie versorgt. Prana wird dem Körper durch die Atmung zugeführt werden. Die intensiven Druckmassagen und Dehnpositionen der Thai-Massage regen den Menschen zu verstärkter und tieferer Atmung an. Ein tiefer Atem fördert Entspannung und Regeneration. In der Lehre der Thaimassage korrespondiert der Druck auf bestimmte Marmapunkte und Energielinien mit der Linderung einer Vielzahl körperlicher Leiden. z.B.:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Verstopfung
- Durchfall
- Ohrensausen (Tinnitus)
- Schlafstörungen
- Schock
- Husten
- Knieschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schwindel

Wirkungsweise aus wissenschaftlicher Sicht:

- Druckpunktmassagen regen die Blutzirkulation an.
- In der Dehnung kann die Muskulatur entspannen.
- Yogapositionen beeinflussen das skelettomuskuläre System und wirken sich positiv auf die Körperhaltung aus.
 - Drehungen, Beugungen und Streckungen der Wirbelsäule können durch Zug intensiviert werden und haben einen positiven Effekt auf die körperliche Beweglichkeit.
 - Positionen, in denen die Beine angehoben werden, fördern die Durchblutung und den

Lymphfluss.

- Die Rotation der Gelenke trägt zur Produktion von Synovialflüssigkeit und damit zu körperlicher Geschmeidigkeit bei.
- In der Tiefenentspannung wird der Parasympathicus aktiviert, sodass die inneren Organe vermehrt durchblutet und der Stoffwechsel angeregt wird.
- Achtsame Berührung kann körperliches Wohlbefinden auslösen und Hebetechiken können zu einem Gefühl der Geborgenheit führen.