

Thai-Massage

Die traditionelle **Thai-Massage** (*TTM*) ist ein System von Massage-Techniken, die in Thailand unter der thailändischen Bezeichnung *Nuat Phaen Boran* (thailändisch นวดแผนโบราณ) bekannt ist, was wörtlich übersetzt „Massieren nach uraltem Muster“ bedeutet. Im westeuropäischen Raum nennt sie sich auch *Thai-Yoga-Massage*.^[1] Die Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Vereinfacht kann sie daher als Kombination aus (passivem) Yoga und Akupressur zusammengefasst werden.^[2]



Typische Thai-Massage-Technik: Rückendehnung in der „Kobra“-Position

Zehn ausgewählte „Energienlinien“ (Thai: เส้นสิบ – *sip sen*), die nach traditioneller Lehre den Körper durchziehen sollen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. Sie zeichnet sich durch ihren dynamischen kraftvollen Aspekt aus. Eine klassische Thai-Massage-Routine für einen Patienten ohne besondere Beschwerden besteht aus mindestens 77 einzelnen Behandlungstechniken^[3] und benötigt wenigstens 1½ Stunden, eine individualisierte Behandlung kann bis zu drei Stunden dauern.^[4]

2019 wurde *Nuad Thai* in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen.^[5]

Inhaltsverzeichnis

Geschichte und Herkunft

Wirkungsweise

Nach traditionell asiatischer Lehre

Aus wissenschaftlicher Sicht

Verbreitung

Einzelnachweise

Weblinks

Geschichte und Herkunft

Die Yogaelemente (Fisch, Pflug, Brücke, Zange etc.) der Thai-Massage und die Terminologien verweisen auf einen indischen Ursprung. In ihrer Bezeichnung und ihrem Verlauf ähneln die Energienlinien der Thai-Massage (Thai: เส้นสิบ – *sen*) den in Indien gebräuchlichen Energienlinien (*prana-nadis*): *Sen Sumana* (thai –

เส้นสุมนา) – *Sushumna nadi* (sanskrit), *Sen Ittha* (thai – เส้นอิทา) – *Ida nadi* (sanskrit), *Sen Pingkhla* (thai – เส้นปิงคลา) – *Pingala nadi* (sanskrit).^[6]

Die Urheberschaft der Thai-Massage wird dem nordindischen Arzt Jivaka-Komārabhacca (andere Schreibweise: Jivakar Kumar Bhaccha) zugerechnet. Noch heute wird er in Thailand als „Vater der Medizin“ verehrt und in einer Andacht (thai: *Wai Khru* – ไหว้ครู) zu Beginn der Thai-Massage erwähnt („Om Namō Jivago..“).^[6]

Jivaka-Komārabhacca war Zeitgenosse Buddhas und hat im 5. Jahrhundert v. Chr. in Indien gelebt. Im Pali-Kanon, den alten Schriften des Buddhismus der südlichen Schule des Theravada, wird er als Leibarzt des indischen Magadha-Königs Bimbisara genannt. König Bimbisara war dem Buddha verbunden und suchte ihn wiederholt auf. Auch Jivaka-Komārabhacca stand in Kontakt zu Buddha und hat ihn und seine Mönchsgemeinde ärztlich betreut.^[7]

Die Thai-Massage muss in einem Zirkel von Mönchen, die von Indien nach Myanmar übersiedelten, in Südostasien überliefert worden sein – vermutlich über viele Jahrhunderte zunächst mündlich in buddhistischen Tempeln. Dies kann frühestens ab dem 3./2. Jahrhundert v. Chr. geschehen sein, da sich erst dann die buddhistische Lehre im südostasiatischen Raum auszubreiten begann.

Es kursiert auch die Annahme, die buddhistischen Mönche selbst hätten die Thaimassage entwickelt, um sich von den Folgen langer Meditationsstellungen zu kurieren.

Die einzigen schriftlichen Überreste zur Thai-Massage sind auf Palmblättern in Pali-Sprache und Khmerschrift verfasst und wurden 1832 vom damaligen thailändischen König Nang Klao (*Rama III.*) im Tempel Wat Pho in Bangkok in 60 Steintafeln graviert. (Epigravuren sind dort noch heute zu besichtigen). Alle anderen Zeugnisse gingen bereits 1767 bei der Zerstörung der alten thailändischen Königstadt Ayutthaya durch burmesische Eroberer verloren.^[6]



Ausschnitt der Lehr-Darstellung im „Medizin-Pavillon“ des Wat Pho, Bangkok

Da das Wissen um diese Massagekunst vermutlich mit dem Buddhismus den indischen Subkontinent verlassen hat, wird sie in Indien heute nicht mehr praktiziert. Die dort verbreiteten Techniken sind als indische Yogamassage oder ayurvedische Massage bekannt.

Es ist denkbar, dass in Siam bereits Massageformen existierten, die sich mit der neuen Lehre mischten, und es ist auch nicht auszuschließen, dass im Laufe der Jahrhunderte über Handelsbeziehungen zu China die traditionelle chinesische Medizin Einfluss auf die Methode gewonnen hat.

Die traditionelle Thai-Massage ist auch in ihrer heutigen Praxis dem Buddhismus verbunden. Sie wird mit Metta (im südlichen Buddhismus gebräuchlicher Begriff für liebende Güte) angewandt. Die Meister sind in der Regel tief religiöse Menschen, die die Massage im Zustand der Achtsamkeit, des Gleichmuts, des Mitgefühls und der teilnehmenden Freude ausführen.

Wirkungsweise

Da die Wirkung der Massage traditionell auf „Energienlinien“, die sich mit der modernen Medizin nicht vereinbaren lassen, zurückgeführt wurde, muss zwischen den älteren Annahmen und der heutigen, wissenschaftlichen Sicht unterschieden werden. Zumindest ein Teil der traditionell zugeschriebenen Wirkungen beruht daher auf dem Placeboeffekt.

Nach traditionell asiatischer Lehre

Fundament der Thai-Massage ist das ayurvedische System der 72.000 Energienlinien (*nadis*), von denen in der Thai-Massage zehn (*sip sen – เสือ ลี้*) bearbeitet werden. Über diese Energienlinien, auf denen die sogenannten Marmapunkte (Energiepunkte) liegen (im japanischen Shiatsu als Akupressurpunkte bekannt), soll der Mensch nach ayurvedischer Lehre mit Prana (Lebensenergie) versorgt werden. Prana soll dem Körper über die Atmung zugeführt werden können. In den Dehnpositionen der Thai-Massage verbraucht die Muskulatur Sauerstoff und der Mensch wird angeregt, tiefer zu atmen. Intensive Druckmassagen bewirken ebenfalls eine verstärkte Atmung. Ein tiefer Atem fördert Entspannung und Regeneration (vermehrtes Prana).^[6] In der Lehre der Thaimassage korrespondiert der Druck auf bestimmte Marmapunkte und Energienlinien mit der Linderung unter anderem folgender körperlicher Leiden:^[8]



Drehung des Rückgrats im Sitzen

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

Aus wissenschaftlicher Sicht

- Druckpunktmassagen regen die Blutzirkulation an.
- In der Dehnung kann die Muskulatur entspannen.
- Yogapositionen beeinflussen das skelettomuskuläre System und wirken sich auf die Körperhaltung aus.
- Drehungen, Beugungen und Streckungen der Wirbelsäule können durch Zug intensiviert werden und haben einen 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 Parasympathikus aktiviert, sodass die inneren Organe vermehrt durchblutet und der Stoffwechsel angeregt werden.

- Achtsame Berührung kann körperliches Wohlbefinden auslösen, und Hebetechniken können zu einem Gefühl der Geborgenheit führen.^[1]

Verbreitung

Die Thai-Massage wird in Thailand im familiären Umfeld oder von örtlichen Meistern zur Gesundheitsvorsorge praktiziert und findet zur Regeneration in Krankenhäusern Anwendung. In meist abgewandelter Form wird sie in der Tourismusbranche angeboten.^[9]

Seit den 1990er Jahren wird die traditionelle Thai-Massage bzw. Thai-Yoga-Massage auch im Westen gelehrt und verbreitet. In Deutschland wird die Thai-Massage in Yogazentren, Spas, Spa-Hotels und Privatpraxen ausgeübt.

Einzelnachweise

1. Kam Thye Chow: *Thai-Yoga-Massage*. Baden und München, 2005
2. Pierce Salguero, David Roylance: *Encyclopedia of Thai Massage. A Complete Guide to Traditional Thai Massage and Acupressure*. 2. Auflage, Findhorn Press, Forres (Schottland) 2011, S. 39.
3. David Roylance, Pierce Salguero: *Thai Massage Workbook*. 2. Auflage, Findhorn Press, Forres (Schottland) 2011, S. 10–11.
4. Salguero, Roylance: *Encyclopedia of Thai Massage*. 2011, S. 54.
5. *Nuad Thai, traditional Thai massage*. (<https://ich.unesco.org/en/RL/01384>) UNESCO Intangible Cultural Heritage, 2019, abgerufen am 21. Januar 2024 (englisch).
6. Asokananda: *Die Kunst traditioneller Thaimassage. Eine Einführung in die Kunst der traditionellen Thaimassage mit ...* Erstausgabe Auflage. Editions Duang Kamol, Bangkok, Thailand 1990, ISBN 978-974-210-497-9.
7. *Jivaka-Komārabhacca*. (https://www.palikanon.com/english/pali_names/j/jiivaka.htm) A celebrated physician. In: *palikanon.com*. Abgerufen am 21. Januar 2024.
8. Asokananda: *Thai-Massage: Die Kunst der traditionellen Thai-Massage – Für Fortgeschrittene*. VVB Lauferweiler Verlag, 2000, ISBN 978-3-930954-41-4 (https://www.amazon.de/Thai-Massage-Die-Kunst-traditionellen-Fortgeschrittene/dp/3930954419/ref=sr_1_2?s=books-intl-de&ie=UTF8&qid=1493538087&sr=8-2&keywords=Asokananda:+Traditionelle+Thai-Massage+f%C3%BCr+Fortgeschrittene)).
9. Möller, Hubert; Patanant, Montien: *Lehrbuch der traditionellen Thai-Massagetherapie*. München Jena, 2007

Weblinks

 **Commons: Thai-Massage** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Thai_massage?uselang=de) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien



Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Er dient *nicht* der Selbstdiagnose und ersetzt *nicht* eine Diagnose durch einen Arzt. Bitte hierzu den [Hinweis zu Gesundheitsthemen](#) beachten!

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Thai-Massage&oldid=241388030>“

Diese Seite wurde zuletzt am 21. Januar 2024 um 08:30 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative-Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.