

Thai Yoga Massage (Nuad)

Die traditionelle Thai-Massage oder NUAD hat ihre Wurzeln in der ayurvedischen Medizin Indiens liegen. Sie hat eine ca. 2500 Jahre alte Geschichte des therapeutischen Heilens.

Als Begründer gilt Jivaka Kumar Bhaccha (ca. 600 v.Chr.), ein Nordindischer Arzt und Zeitgenosse Buddhas, dessen Lehren das heutige Thailand bereits während des 3. oder 2. Jahrhundert vor Christus erreichten.

Die traditionelle Thai-Massage zielt nicht hauptsächlich auf den physischen Körper sondern auch auf den Energiekörper des Menschen.

Sie folgt dem Atemrhythmus. Sie beinhaltet die Bearbeitung der zehn Haupt-Energielinien durch Druckpunktmassage mit Handballen, Daumen, Füßen, Ellbogen und Knien unter sanftem und gezieltem Einsatz des Körpergewichtes. Ebenso finden Dehn- und Streckübungen Verwendung, wobei der Begriff *angewendetes/passives Yoga* am anschaulichsten den Kern der Thai-Massage beschreibt.

Durch die subtile Bearbeitung von Energielinien und Energiepunkten, teilweise auch mit ruhenden Händen, sowie unter kontrolliertem Einsatz des eigenen Körpergewichts und Dehnungen werden Energieblockaden gelöst und der Energiefluss ins Gleichgewicht gebracht.

Es wird immer der ganze Körper behandelt. Die Thai-Massage wird in der Regel auf den Kleidern ausgeführt und dauert 2 bis 2 ½ Stunden.

Der Schwerpunkt einer Thai-Massage liegt bei der individuellen, auf die jeweiligen Bedürfnisse angepassten, praktischen Anwendung und deren Lösungsansätzen.

Ich begann meine Ausbildung in traditioneller Thai-Massage 1998. Zu meinem großen Glück durfte ich den grössten Teil meine Ausbildung bei Asokananda absolvieren. Dieser war derzeit bereits der führende westliche Lehrer für traditionelle Thai-Massage. Sein Buch *The Art of Traditional Thai Massage (Bangkok 1990)* gilt als die erste nicht in Thai verfasste Systematik der Nuad überhaupt. In den folgenden Jahren hatte ich Gelegenheit regelmäßig an Fortbildungen unter der Leitung von Asokananda teilzunehmen. Leider verstarb Asokananda am 24.Juni 2005.