

Thai-Massage: Methode und Geschichte

Thai-Massage: eine ganzheitliche Behandlungsmethode, dem Ayurveda verwandt

Die Thai-Massage besteht aus dem Yoga verwandten Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassage. Zehn ausgewählte Energielinien, die nach ayurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und durch rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Sen (Energielinien der Thai-Massage) und Nadis (Energielinien des Ayurveda) sowie die Akupressurpunkte der Thai-Massage und des Ayurveda (Marmas) stimmen teilweise überein. Die traditionelle Thai-Massage orientiert sich somit nicht nur an der Anatomie des menschlichen Körpers, sondern auch an Energiebahnen. Sie ist damit eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele umfasst. Die traditionelle Thai-Massage wird auf einer Bodenmatte und ohne Massage-Öl durchgeführt, die massierte Person trägt bequeme Kleider. Bekannt ist in der Massage-Tradition Thailands auch die Kombination mit Kräuteresenzen (Kräuterstempel-Massage), was vor allem die Durchblutung anregt.

Geschichte: Ursprung zur Zeit Buddhas, Volksmedizin der Gegenwart

Die Thai-Massage wird mit dem Wissen um das Heilen des nordindischen Arztes Jivakar Kumar Bhaccha in Verbindung gebracht, der in Thailand als «Vater der Medizin» gilt. Im Pali-Kanon, den alten Schriften des Theravada-Buddhismus, wird Bhaccha als Leibarzt des indischen Magadha-Königs Bimbisara bezeichnet. Bimbisara und Bhaccha standen im 5. Jahrhundert v. Chr. in Kontakt zu Buddha; Bhaccha soll ihn und seine Gemeinde ärztlich betreut haben. Er muss einer der besten Kenner des alten indischen Wissens wie Yoga und Ayurveda gewesen sein.

Der Ursprung der Thai-Massage ist also eng mit dem Entstehen des Buddhismus verbunden. Diese Anfänge der Behandlung sind möglicherweise durch einen Zirkel von Mönchen, die zuerst von Indien nach Myanmar übersiedelten, nach Südostasien überliefert worden, zusammen mit der buddhistischen Lehre, die sich in der Region ab dem 3./2. Jahrhundert v. Chr. verbreitete. Eine zweite Theorie geht davon aus, dass die Mönche selbst die Thai-Massage als Begleitung ihrer anspruchsvollen Meditations-Praktiken entwickelt haben. Bis zur heutigen Form der Thai-Massage war auf jeden Fall noch ein langer Weg. Zu den altindischen Einflüssen und der lokalen Weiterentwicklung über Jahrtausende hinweg stiessen in neuerer Zeit Praktiken der chinesischen Einwanderer, der Tuina-Massage entnommen und auch der chinesischen Medizin. Unter diesen Einflüssen hat sich eine Technik mit ganz spezifischen Merkmalen entwickelt, die heute eine umfassende eigenständige Schule der ganzheitlichen Massage darstellt.

Im Wat Pho-Tempel in Bangkok befindet sich eine der bekanntesten Lehrstätten für Thai-Massage. 1832 liess König Nang Klao (Rama III.) an diesem Ort die wenigen erhaltenen schriftlichen Überlieferungen zur Thai-Massage in Steintafeln meisseln. Wie tiefe Wurzeln die Thai-Massage im Verlaufe einer langen Zeit als populäre Heilmethode und Volksmedizin in Thailand geschlagen hat, lässt sich nicht zuletzt daran ablesen, dass sie sogar prominenten Einzug in die lokale Ausprägung des Sexgewerbes gehalten hat (und deshalb leider zu stark mit diesem Gewerbe assoziiert wird). Die traditionelle Thai-Massage aber ist bis heute dem Buddhismus verbunden. Ihre Meister lehren, die Massage mit Metta (liebende Güte) und in einem Zustand der Achtsamkeit, des Gleichmuts, des Mitgefühls und der teilnehmenden Freude auszuüben.