

Thai-Yoga-Massage: Jahrtausende alte Tradition

Die Thai-Yoga-Massage ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode mit einer mehr als 2500 Jahre alten Tradition. In ihrem Herkunftsland Thailand ist sie fester Bestandteil der Kultur und wird von jedem ganz selbstverständlich genutzt. Die Ursprünge der Behandlung finden sich in der indischen Ayurveda-Tradition, der Yoga-Lehre und der chinesischen Medizin. Durch Dehnen, Strecken und Kneten wird der Körper energetisch belebt. Gleichzeitig werden auch physische sowie psychosomatische Probleme gelöst. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen den Ablauf einer Thai-Yoga-Massage und ihre besondere Wirkung auf Körper und Geist.

30.08.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Grundlage der Massage

Fundament der Thai-Yoga-Massage ist das ayurvedische System. Dabei geht man davon aus, dass der Körper von einem Netz aus Energielinien durchzogen ist. Über diese Linien wird der Körper mit der Lebensenergie Prana versorgt. Während der Behandlung werden zehn davon ausgewählt und über Dehnung und rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Dadurch werden die Durchblutung und der Stoffwechsel des Körpers angeregt und die Atmung wird tiefer. Schon nach kurzer Zeit stellt sich ein Zustand tiefster Entspannung ein.

Behandlung mit ganzem Körpereinsatz

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/646>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Im Schnitt dauert eine Behandlung zwei bis drei Stunden. Vorab gibt es eine detaillierte Anamnese, um die Ursache für die körperlichen oder auch geistigen Blockaden zu finden. Bei Bedarf werden unterstützend Kräuter eingesetzt. Die Behandlung wird normalerweise auf einer Matte auf dem Boden durchgeführt. Die Dehn- und Streckübungen kommen aus der Yoga-Lehre, werden aber nur passiv durch den Behandelnden durchgeführt. Massierender und Patient befinden sich dabei auf einer Höhe, sodass der Massierende sein Körpergewicht optimal einsetzen kann. Im Gegensatz zu anderen Massagen bleibt man während der Thai-Yoga-Massage vollständig bekleidet. Am besten geeignet ist dabei bequeme Kleidung, wie man sie auch zum Yoga tragen würde.

Blockaden lösen, bevor Beschwerden entstehen

Eine Thai-Yoga-Massage empfiehlt sich vor allem als Prävention für gesunde Menschen, um die Beweglichkeit des Körpers zu fördern und kleinere Blockaden im Körper zu lösen, noch bevor Beschwerden entstehen. Mit einer ausführlichen Anamnese vorab können aber auch Menschen von der Behandlung profitieren, deren Beweglichkeit durch Fehlhaltungen oder Verspannungen bereits eingeschränkt ist. Auch psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Erschöpfung und Migräne können gelindert werden. Durch die intensive körperliche Entspannung sorgt die Massage für geistige Ausgeglichenheit und neue Energie für den Alltag.

Fazit: Als Kombination aus Massage, Yoga und Akupressur wird der Körper bei der Thai-Yoga-Massage über mehrere Wege intensiv angesprochen. Die Durchblutung wird gefördert, Verspannungen werden gelöst und der Körper bekommt neuen Schwung. Die wiedergewonnene Beweglichkeit und Geschmeidigkeit wirkt sich gleichzeitig auch positiv auf die Stimmung aus. Damit folgt die Thai-Yoga-Massage dem ganzheitlichen Prinzip der chinesischen Medizin und fördert gleichzeitig das körperliche wie auch das seelische Wohlbefinden.