

SIE HABEN NOCH FRAGEN

WIR INFORMIEREN SIE GERNE UND AUSFÜHRLICH.

KONTAKT:

INH.: RALF MENZ IHRE BERATERIN: AREERUT MENZ IM GRUNDE 2 51371 LEVERKUSEN

TEL.: 0214/311 996 00

INFO@ISAAN-MASSAGE.DE WWW.ISAAN-MASSAGE.DE FACEBOOK.COM/ISAAN-MASSAGE-THAI-WELLNESS-MASSAGE



## Wissenswertes ÜBER DIE THAI – MASSAGEN

### Unsere Information für Sie zum mitnehmen

#### Geschichte der traditionellen Thaimassage\*

Der Ursprung der traditionellen Thaimassage liegt in Indien. Hier soll der nordindische Leibarzt Jivakar Kumar Bhaccha im 5. Jahrhundert v. Chr. erstmals das Prinzip der "heilsamen Berührung" entwickelt haben. Von Indien aus gelangte es mutmasslich durch buddhistische Monche nach Südostasien und hat sich mit den bereits vorhandenen lokalen Massageformen in Stam (Thalland) vermischt.

Aufgrund der ausgeprägten Handelsbeziehungen mit China ist nicht sicher auszuschliessen, ob auch Elemente der chinesischen Medzein in die Thal Massage eingeflossen sind.
Man kann die traditionelle Thal Massage durchaus als eine Symbiose aus chinesischen,
indischen und siamesischen Heilmassagetechniken bezeichnen. Die einzigen schriftlichen
Überreste zu traditionellen Thal Massage existieren auf sogenannten Palmblättern. Sie
wurden 1832 von König Rama III. im Tempel Wat Pho (Bangkok) in 60 Steintafeln eingraviert. Alle anderen Zeugnisse und Dokumente gingen 1767 bei der Zerstörung Ayutthayas
(Slam) durch die Burmessen verloren.

Die traditionelle Thai Massage ist mit dem buddhistischen Glauben sehr verbunden. Sie wird mit Metta ("liebende Güte") angewendet. Die Meister der Thai Massage sind in der Regel tief gläubige Menschen, die die Massage im Zustand des Gleichmuts, der Achtsamkeit, der teilnehmenden Freude und des Mitgefühls ausführen.

Zitat: "Wenn irgendjemand in Siam krank ist, beginnt er damit, seinen ganzen Körper von jemandem, der darin geübt ist, bearbeiten zu lassen. Dieser macht sich über den Körper des Kranken her und trampelt ihn unter seinen Füssen."

(Simon de la Loubere, 1690, französischer Gesandter am königlichen Hof in Thailand.)

.

### Zum besseren Verständnis:

Isaan bezeichnet eine Region im Nordosten von Thailand. Sie liegt auf der Khorat Hochebene und wird im Norden und Osten vom Mekong und im Süden von Kambodscha bergenzt. Hier wird die Kultur der Thai Massage besonders gepflegt und weiter entwickelt. Dadurch entwickelte sich aus der eigentlichen Thai Massage der Begriff Isaan Thai Massa-

ge. Nach dieser kurzen geschichtlichen und geografischen Einführung möchten wir Ihnen einige, von uns angebotene, Massagearten näher vorstellen.

## Traditionelle Thai Massage

Ihre Entstehung ist tief verankert in der heilschwerden und körperliche Probleme können dank der Flexibilität individuell und zielorientiert angegangen werden. Sie basiert auf der Ganzheitlichkeit und wird dementsprechend am ganzen Körper angewandt. Zuweilen kann sie bei der ersten Behandlung bis zum Eintritt der entspannenden, wohltuenden Phase, leicht schmerzhaft sein. Basierend auf der ayurvedischen Lehre durchziehen zehn Energielinien, Sip Sen genannt, den Körper als energetisches Netz. Sie bilden das Fundament aller thera-peutischen Überlegungen vor Beginn der eigentlichen Massage. Ob die notwendigen Massageschritte mit Ellenbogen und Füssen, Handballen, Daumen oder Knien ausgeführt werden, hängt von dem erforderlichen Kraftaufwand zur Zielerreichung ab. Den Druckpunkten und Energielinien sind innere Organe zugeordnet, die auf diese Weise positiv angeregt werden. Körperliche Anspannung wechselt mit wohlfühlender Entspannung dank des Zusammenwirkens von ruhigen und fliessenden Bewegungen. Dadurch wird der Zustand tiefster Regeneration erreicht. Muskeln, Haut und Bindegewebe werden verstärkt durchblutet.

### Thai Hot Stone Massage

ab

Um Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu behandeln setzte man in Ostasien bereits 200 Jahre v. Chr. heiße Steine ein. Die Entwicklung dieser Heilkunst fand rund um den Pazifik statt und wurde vor allem von Schamanen und den indianischen Medizinmännern Nordamerikas eingesetzt.

Zum Einsatz kommen schwarz matte Basaltsteine vulkanischen Ursprungs, da diese über eine sehr gute Wärmespeicherungskapazität verfügen. Aufgrund ihrer Form und Beschaffenheit (flach und oval) geben sie, dank ihrer großen Auflagefläche, die gespeicherte Wärme bis in tiefe Gewebeschichten Die Blutzirkulation wird gesteigert und es fritt eine tiefe Muskelentspannung durch die Tiefenwärme auf. Der thermische Effekt der Steine bewirkt, dass die auf die Haut aufgetragenen Aromaöle ihre gesamte Wirkung entwickeln können.

Empfehlenswert bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Stresssymptomen sowie Gelenkund Kreislaufproblemen

# Thai Aromaöl Massage

ein wahres Wunderwerk himmlischer Aromen, welche Körper, Geist und Seele in wunderbarer Weise entspannen. Durch sanftes Einmassieren der Aromaole über den gesamten Körper fördert diese Massageart die Durchblutung, baut Stress ab und diesel der Defensationszeries.

dient der Tiefenentspannung. Die eigentliche Massage und die verwendeten Aromaöle werden auf die Bedürfnisse und erwünschten Ergebnisse des Kunden abgestimmt. Bei der Massage dringen die reinen und natürlichen Inhaltsstoffe der Öle tief in die Hautschichten ein. Dadurch wird, je nach Art und Zusammensetzung der Öle, das Nerven-, Blut-, und Lymphsystem stimuliert. Körpereigene Entgiftungsprozesse und die natürliche Entschlackung werden aktiviert. Eine Steigerung des Wohlbefindens wird schon durch die Einatmung der Duftstoffe erzielt. Diese wirken ebenso unmittelbar auf das Gehirn, die Psyche sowie den Stoffwechsel. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt die Haut jünger und ist geschmeidiger.

Das Ziel der Massage kann individuell abgesprochen werden. Die Aromadie können so zusammengesetzt werden, dass sie entspannend. beruhigend, wärmend, belebend, schmerzlindernd oder sogar entzündungshemmend wirken. Thai Sport Massage

Sie beinhaltet eine Kombination aus der traditionellen Thaimassage und der Aromaöl Massage. Mittels spezieller Drucktechniken und Griffarten werden die Energielinien, auch Meridiane genannt, und die Druckpunkte des Körpers bearbeitet. Die Muskulatur wird effektiv gelockert und der Körper gedehnt, gedreht und inaktiv mobilisiert. Sogar hartnäckige Muskelverspannungen können durch spezielle Techniken in Verbindung mit adaquaten Aromaölen gelöst werden. Besonders verspannte Partien des Körpers werden länger und mit höherem Druck massiert. Die Regenerationsprozesse des Körpers werden durch die verbesserte Durchblutung beschleunigt. Wie der Name schon herleitet, ist die Thai Sport Massage insbesondere nach starker Beanspruchung der Muskulatur geeignet um Muskelkater zu verhindern sowie aufgetretene Krämpfe, Übersäuerungen und Verhärtungen zu lindern als auch, je nach Stärke der Ausdehnung, zu beseitigen. Das allgemeine Wohlbefinden und eine langanhaltende Entspannung des Körpers werden bei entsprechend angewandter Massagezeit gesteigert. Vorallem wird die Wiederherstellung der vollen Leistungsfähigkeit beschleunigt.

Thai Kräuterstempel Massage

Der Ursprung dieser besonderen Massagetechnik liegt über 2000 Jahre zurück. Die aktuellen Techniken haben ihre Wurzeln hauptsächlich in Indien und Thailand. Seit ihrer Ausdehnung in Europa wird sie mehr und mehr an europäische Bedürfnisse angepasst.

Diese Art der Ganzkörpermassage bearbeitet durch sanften Druck mittels Kräuterstempeln die Merdiane und Energiepunkte, nachdem zuvor die Kräuterstempel auf ca. 60°C in einem Dampfbad erhitzt wurden. Die warme Feuchtigkeit öffnet die Hautporen und die Kräuterwirkstoffe dringen in hoher Konzentration zu den Energielinien und -punkten vor, wo sie ihre wontidende Winkung entitatien. Die Burdicht blutung des Weichtelgewebes wird durch die Ganzkörpermassage und den intensiven Wärmereizen angeregt, die Muskulatur wird gelockert und eine Linderung der Schmerzen tritt ein.

Diese Masageart ist empfehlenswert bei schmerzhaften Verspannungen und Verhaftungen, rheumatischen Krankheitsbildern, Odemen und Übergewicht Eine Steigerung der körpereigenen Entgiftungsfunktionen und Regenerationsprozessen wird erreicht und eine Straffung des Gewebes erzielt.

Zusammensetzung der Kräuterstempel: Aloe Vera, Blätter des Kerzenstrauchs, Orchideenbaumes, Tamarindenbaumes, de asiatischen Lilie, der asiatischen Akazie, des Schraubenbaumes sowie Borneool, Gelbwurz, Ingwer, Kampher und Zitronengras.

#### Thai Fuss Massage

Bereits seit über 3000 Jahren wird diese Form der Massage in überliefertem Volkswissen in China angewandt. Chinesische Ärzte hatten Energielinien oder Verbindungen der Nerven von Nase, Ohren, Handinnenflächen und Fusssohlen festgestellt respektive vermutet. In Thailand schätzt man sie als wirksame Akupressurbehandlung um innere Organe zu beleben und Entspannung zu erhalten. Erklärt wird dies in der asiatischen ganzheitlichen Medizin über die Körpermeridiane. So steht iedes Organ in Verbindung mit einem Energiemeridian. Diese Meridiane enden in den Füssen und Händen; wobei sie sich durch den gesamten Körper ziehen. Der Bereich des Kopfes ist beispielsweise an den Zehen und der Unterleib an den Versen vertreten. Solange der Körper gesund ist kann jeder Bereich des Körpers über die Meridiane mit Energie versorgt werden. Ist dieser Energiefluss gestört, treten Krankheiten und Beschwerden auf.