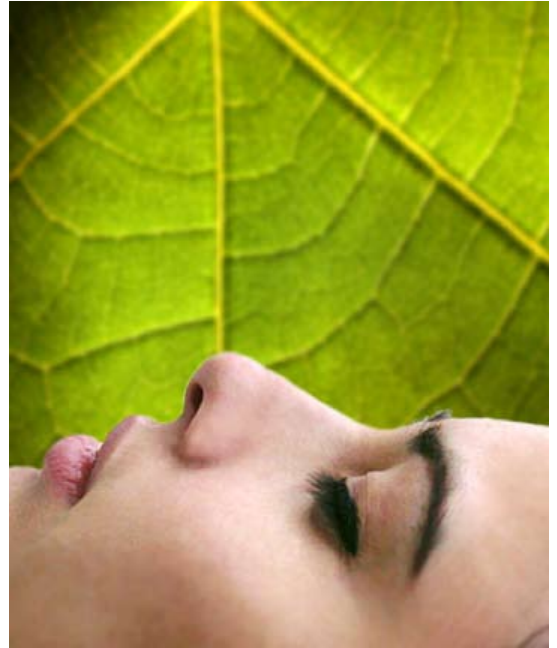


# Effekte der Thai-Massage

## Wie Thaimassage wirkt

Vorweg möchte ich sagen, dass nicht jede Thai-Massage jede hier aufgeführte Wirkung hat. Es hängt zum großen Teil vom Masseur ab, seinen Erfahrungen, seinem Wissen und seinen Fähigkeiten. Ich habe mich hier dafür entschieden, aufzuzeigen zu welchem Zweck Thai-Massage eingesetzt werden *kann*. Ich möchte aber ausdrücklich betonen, dass Thai-Massage kein Allheilmittel ist. Fakt ist einfach, dass Thai-Massage nie systematisiert wurde wie wir das von westlichen System der Körperarbeit her kennen, und so ein weites und schier unüberschaubares Spektrum an Behandlungstechniken zur Verfügung steht. Es ist bislang niemandem gelungen, dieses System in seiner Gesamtheit vollständig darzustellen, und es liegt in der Natur der Sache, dass das auch niemandem gelingen wird, denn selbst wer für Jahre Thailand bereist und recherchiert, wird nicht jede Technik von jedem Masseur erfassen können. Mittlerweile ist das thailändische Gesundheitsministerium bemüht Qualitätsnomen für Thai-Massage einzuführen und genau zu bestimmen, welche Techniken "Thai-Massage" sind und welche nicht. Dies wird jedoch von vielen Massage-Therapeuten nicht gutgeheißen, vor allem weil eine große Anzahl an Techniken so in Gefahr raten verloren zu gehen, weil sie nicht im Curriculum des Gesundheitsministeriums auftauchen.



Thai-Massage tut gut: Körper und Geist werden in Einklang gebracht.  
Zu den generellen Wirkungen einer kunstfertig ausgeführten Thaimassage gehören:

- tiefe Entspannung
- Stresslinderung
- spendet neue Energie und wirkt vitalisierend
- bessere Körperhaltung
- bessere Durchblutung (was auch heißt: bessere Sauerstoff- und Nährstoffversorgung in den Geweben und Organen)
- Koordinationsvermögen wird verfeinert
- Entwicklung eines besseren Körpergefühls
- reduziertes Risiko von Rückenverletzungen
- Schmerzlinderung
- Kräftigung die internen Organe
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Stabilisierung der Gelenke
- Stimulation des endokrinen Systems
- Schadstoffablagerungen werden aus dem Bindegewebe freigesetzt und können den Körper verlassen (deshalb nach Massage möglichst viel Wasser oder Tee trinken!)
- Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern wird verbessert
- Muskel- und Bindegewebsverklebungen werden aufgelöst
- Energiefluss wird angeregt

- Muskelverspannungen werden reduziert und aufgelöst
- Körpersymmetrie wird verbessert
- Lymphsystem wird stimuliert (und somit der Abtransport von Schadstoffen verbessert)
- Klarheit im Geist, verbesserte Strukturierung von Gedanken
- Schwellungen gelindert
- Stoffwechsel wird angeregt
- löst Kopfschmerzen auf
- die natürlichen Rhythmen des Körpers werden wieder in Einklang gebracht
- Schlaf wird tiefer und erholsamer
- Menstruationsschmerz wird gelindert (Dysmenorrhoea)
- emotionale und energetische Blockaden werden aufgelöst
- unbewusst gespeicherte Erinnerungen kehren ins Bewusstsein zurück
- langanhaltendes Wohlbefinden, sowohl körperlich wie auch emotional
- innere und äußere Erfahrungswelt werden in Einklang gebracht
- Heilungsprozess bei überstrapazierter Muskulatur wird beschleunigt
- vorbeugend gegen Osteoporose
- setzt Endorphine frei – die körpereigenen, natürlichen Schmerzmittel und ist deshalb besonders hilfreich für Patienten mit chronischen Schmerzen und postoperativen Schmerzen. Oft können schmerzbetäubende Medikamente herunterdosiert oder sogar abgesetzt werden.

Die hier aufgelisteten Krankheiten, sind Krankheiten die in Thailand auch mit Thai-Massagen behandelt werden. Wenn Sie unter einer der unten aufgeführten Beschwerden leiden, rennen Sie damit jedoch bitte nicht zur nächsten Thai-Massage-Praxis. In den meisten Fällen sind sie mit einem Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens besser beraten, in einigen Fällen kann Thai-Massage als Ergänzung zu einer medizinischen Therapie helfen.

- Lähmungszustände (besonders halbseitige Lähmungen nach Schlaganfall)
- Migräne
- Asthma
- Schwindelgefühl
- Appetitlosigkeit
- Muskelkrämpfe
- Depression
- Angstzustände
- Erbrechen und Übelkeit
- Nebenhöhlenentzündung
- Schlafstörungen
- Impotenz
- Verstopfung
- Sodbrennen
- Husten und Erkältung
- Epilepsie
- Inkontinenz
- Magengeschwüre
- Schockzustände
- Tinnitus
- Fieber
- Beruhigung von Kleinkindern wenn sie zahn
- Menstruationsbeschwerden





Lange Zeit war es in Thailand für wohlhabende Familien auch üblich, einen Massage-Therapeuten zu holen, wenn eine Frau schwanger war. Die Mutter bekam dann tägliche spezielle Massagebehandlungen bis etwa in den dritten Monat nachdem sie ihr Kind geboren hat.

Ich hoffe es ist mir gelungen einen kleinen Einblick in die traditionelle Kultur Thailands zu geben und welche wichtige Rolle Thaimassage dort gespielt hat.

Auch diese Liste ist bei Weitem nicht vollständig. Wenn Sie weitere Anregungen oder Fragen zum Thema Thaimassage haben, schreiben Sie mir einfach eine Email: [ramin.assemi@tamtookwan.com](mailto:ramin.assemi@tamtookwan.com)

Mehr Informationen zur Thai-Massage finden Sie im Internet unter: [www.tamtookwan.com](http://www.tamtookwan.com)

Ramin Assemi bietet traditionelle Thai-Massage in Berlin an.

(c) 2006, 2007 Ramin Assemi



TAMTOOKWAN  
TRADITIONAL THAI-MASSAGE

**Lesen Sie mehr über die Thai-Massage in:**

*Die Geschichte der Thaimassage - Von Mönchen und Huren*

[www.tamtookwan.com/Tamtookwan-ThaiMassageGeschichte.pdf](http://www.tamtookwan.com/Tamtookwan-ThaiMassageGeschichte.pdf)