



Mit «passivem Yoga» Ruhe finden

Die traditionelle Thai-Yoga-Massage wird manchmal als «Yoga für faule Leute» bezeichnet. Doch die alte Heilmethode ist viel mehr als das: Mit langsamen, fließenden Bewegungen, Arbeit entlang der Energielinien und bewusstem Atmen entspannt und dehnt der Therapeut den Körper des Behandelten und lässt dessen Geist zur Ruhe kommen.

■ Text und Fotos: Karin Reber Ammann

«**T**ut das gut», murmelt Franziska Weibel, als Masseurin Francine Ackermann ihr die Beine in den Rücken drückt und zugleich ihre gestreckten Arme nach hinten zieht, um den Rücken zu dehnen. Franziska Weibel sitzt im Schneidersitz auf einer Matte am Boden und erlebt zum ersten Mal in ihrem Leben eine Thai-Yoga-Massage. Während der 90 Minuten dauernden Massage findet ein langsamer, fließender Tanz um und mit dem Körper der Wellnesstrainerin aus Niederhünigen statt. Die Masseurin geht anmutig von Stellung zu Stellung, bearbeitet mit ihren Fäusten die Füße, streicht mit festem Druck die Beine aus, bringt ihre Klientin in Rückwärtsbeugen wie die Kobra und endet schliesslich mit einer sanften Kopfmassage.

Die Thai-Yoga-Massage wird manchmal auch als «passiver Yoga» oder «Yoga für faule Leute» bezeichnet, weil der Masseur oder die Masseurin «Yoga für mich macht», wie Marianne Eschler sagt, die schon mehrere Massagen genossen hat. Tatsächlich führt die Masseurin ihre Klienten in Hatha-Yoga-Übungen hinein. **Doch es sind auch Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten sowie andere rhythmische Bewegungen in die Methode eingeflossen.**

Die Methode unterscheidet sich klar von den bekannteren Massageformen

in Europa. Die Heilmethode integriert sanfte Dehnungen, Akupressur entlang den Energielinien (ähnlich der Meridiane) und Yogastellungen, die in einer fließenden Bewegung ausgeführt werden. Zudem ist der Atem wichtig: Immer wieder fordert Francine Ackermann ihre Klientin auf, tief auszuatmen, um eine intensivere Dehnung zu erreichen.

2500-jährige Geschichte

In der Schweiz noch kaum bekannt, geht die traditionelle Thai-Yoga-Massage in die Zeit Buddhas zurück. Als buddhistische Mönche von Indien in andere Teile Asiens und nach Thailand reisten, brachten sie ihre medizinischen Praktiken und heilenden Künste mit. Die 2500 Jahre alte Heilmethode hat – wie der Name sagt – eine enge Verwandtschaft mit dem Yoga, aber auch mit der traditionellen chinesischen Medizin und dem japanischen Shiatsu. Wie in der traditionellen chinesischen Medizin und im ayurvedischen Heilsystem geht die Thai-Yoga-Massage davon aus, dass die Energie in gewissen Bahnen durch den Körper fließt, den Sen-Linien, und spezielle Energiepunkte im Körper vorhanden sind, die Nadis.

«Während der Massage findet ein langsamer, fließender Tanz um und mit dem Körper der Wellnesstrainerin statt.»

Sanftes Hochziehen
in die Kobrastellung
Bhujangasana

Die Massage wird auf dem Fussboden praktiziert. Masseurin und Klientin tragen lockere, bequeme Kleidung. Dank den Yogastellungen werden die Muskeln gedehnt und tonisiert, Muskelverspannungen gelöst, wird der Kreislauf aktiviert und der Stoffwechsel angeregt. «Viel trinken», ist denn auch der Ratschlag von Francine Ackermann, als sie mit der Massage fertig ist. Sie schenkt ihrer Klientin ein grosses Glas Wasser ein.

Franziska Weibel ist begeistert von der Massage: «Besonders die Streckübungen haben mir gefallen und taten mir gut.» Es habe auch Punkte gegeben, die sie geschmerzt hätten, sagt sie. Doch sie habe gespürt, dass hier eine Blockade bestehe und es wichtig sei, diese Punkte zu bearbeiten.

Dem Geist Ruhe geben

In ähnlichen Worten beschreibt Marianne Eschler ihre Erfahrungen: «Die Thai-Yoga-Massage ist nicht nur Freude und entspanntes Hinliegen. Es gibt immer wieder Punkte, die wehtun», sagt sie. Aber eine Massage sei ja etwas Längerfristiges, etwas, das am Körper anhafte. Besonders schätzt die Sachbearbeiterin die Ruhe, die nach der Massage in den Körper einkehrt. «Ich bin immer aufgestellt, wenn ich den Raum verlasse», erzählt sie. Tatsächlich kommt in der Thai-Yoga-Massage der Geist zur Ruhe – genau wie beim Yoga. Das liegt einerseits



daran, dass die Massage im Zustand der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Anteilnahme ausgeführt wird. Andererseits wird nicht nur der Körper, sondern auch das Energiesystem des Körpers behandelt.

Die Berner Yogalehrerin Francine Ackermann reiste nach Montreal in Kanada, um bei Kam Thye Chow Thai-Yoga-Massage zu lernen. Der gebürtige Malaysier gilt als eine Kapazität auf dem Gebiet. Seine Form der Thai-Yoga-Massage heisst «Lotus Palm Thai Yoga Bodywork». Er legt das Augenmerk besonders auf das buddhistische Konzept des Zen-triertseins und auf den fließenden Tanz des Masseurs, wie er für Tai Chi charakteristisch ist. Seit vielen Jahren in Montreal lebend, hat Kam Thye Chow seine Methode auf die Menschen im Westen zugeschnitten, die viel mehr Zeit im Sitzen verbringen als die Menschen in Asien.

Nacken, Schultern, Hals

«Für mich war die Ausbildung eine ideale Ergänzung zum Yogaunterricht», sagt Francine Ackermann. Während sie im Unterricht mit Gruppen arbeite, sei die Massagearbeit individuell. «Hier arbeite ich tief mit einer einzelnen Person.» Die Mehrheit ihrer Klienten kommen nicht wegen Schmerzen zu ihr, sondern aus Neugier. Doch **viele haben die Probleme, unter denen der Gross-**

teil unserer Gesellschaft leidet: Nackenverspannungen, eingeschränkte Mobilität in den Schultern und Rückenschmerzen. Deshalb beginnt sie an diesen Stellen und wendet für den Oberkörper gleichviel Zeit auf wie für den Unterkörper und die Beine.

Laut Kam Thye Chow, der sechs Jahre in Thailand ausgebildet wurde, haben dort die wenigsten Meister von Thai-Yoga-Massage eine Ahnung von Yoga. Erst, als die Methode in den USA populär wurde und viele Yogalehrende sich zu Therapeuten ausbilden liessen, entstand ein tieferes Verständnis zwischen Yoga und Massage. Kam Thye Chow sagte in einem Interview, er habe viele Yogastudenten, die durch die Thai-Yoga-Massage eine intensivere Yogapraxis erhielten. «Viele Yogalehrer studieren diese Methode, weil sie so ihre Studenten in Asanas bringen können, ohne dass diese sich verletzen.»

Francine Ackermann hat noch eine andere Verbindung zwischen dem Yoga und der Massageform gefunden: Sie unterrichtet nicht nur Yoga für Schwangere, sondern massiert sie auch – je nach Stadium der Schwangerschaft auf einem Stühlchen sitzend oder auf der Seite liegend. «Die Thai-Yoga-Massage hilft den werdenden

Müttern, die Doppelbelastung des Körpers zu mildern und den Stress zu lösen, der für viele Beschwerden während der Schwangerschaft verantwortlich ist. Sie können zur Ruhe kommen.» Die vielen Geburtskärtchen in der Eingangshalle zeugen davon, wie wohltuend der Aufenthalt in Francine Ackermanns Yoga- und Massagelstudio für die Frauen gewesen sein muss.

.....
Weitere Informationen zum Thema:

www.bern-yoga.ch
www.lotuspalm.com

«Die traditionelle Thai-Yoga-Massage geht in die Zeit Buddhas zurück.»