



YOGA-PRAXIS

## Thai Yoga – die Heilkraft der achtsamen Berührung

»Heiliger Tanz« so wird eine Thai Yoga Bodywork-Session auch genannt. Und die Bezeichnung passt: Ein geübter Praktizierender tanzt in Stille. Mit fließenden Bewegungen bringt er den Empfänger in verschiedene Yoga-Positionen, die ihm helfen, loszulassen.

Text: Tobias Frank, Bilder: Benjamin Kurtz

Auf Thailändisch heißt Thai Yoga Massage »Nuad Phaen Boran«. Das bedeutet übersetzt »uralte heilsame Berührung«. Thai Yoga nutzt das alte Wissen des Ostens um den Energiekörper des Menschen und kombiniert dies mit der wunderbaren Wirkung der Berührung. Der Legende nach wurde Thai Massage 500 Jahre vor

Christus von dem Leibarzt von Buddha Dr. Shivago Komarpaja begründet.

### Was Thai Yoga ist

Persönlich mag ich den Begriff »Thai Yoga« aus verschiedenen Gründen lieber als »Thai-Massage«: Der Begriff »Yoga« macht für mich deutlich, dass es sich um

eine spirituelle Praxis der Achtsamkeit handelt – eine der Grundvoraussetzungen von Körperarbeit. Und Yoga ist neben Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine der drei Wurzeln von Thai-Massage.

Häufig werde ich gefragt, ob Thai Yoga das Gleiche wie Thai-Massage sei. Meine Antwort ist ja und nein: Thai Yoga bedient sich vieler Elemente der klassischen Thai-Massage, insofern ist die äußere Form ähnlich. Doch wie etwas von außen aussieht, sagt sehr wenig darüber aus, wie es sich anfühlt. Thai Yoga ist eine Weiterentwicklung von klassischer Thai-Massage, weil sie bewährte Techniken mit der Qualität der Berührung und der Geisteshaltung der Achtsamkeit kombiniert.

### Energie zum Fließen bringen

Während die Schulmedizin auf einem mechanistischen Weltbild nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung beruht, ist Thai Yoga Körperarbeit eine ganzheitliche und präventive Form der Behandlung mit dem Ziel, Harmonie im Energiekörper des Klienten herzustellen, um physische Blockaden aufzulösen und im besten Fall gar nicht erst entstehen zu lassen. Auch wenn intensiv am Körper gearbeitet wird – mit Hilfe von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen oder Füßen – so steht doch nicht der physische, sondern der Energiekörper im Mittelpunkt der Arbeit.

## »Der Westen kennt 10000 Krankheiten und ihre Ursachen. Der Osten nur eine: Blockade von Energie.«

Asiatisches Sprichwort

Dieser Energiekörper soll den Yogis zufolge aus 72 000 Energielinien, den sogenannten nādis, bestehen, auf denen die Lebensenergie (prāna) fließt. Die chinesische Medizin verwendet dagegen den Begriff Chi für die Lebenskraft und kennt 12 Hauptmeridiane, die den Organen und ihren Funktionen zugeordnet sind. In der Thai Yoga Körperarbeit wird mit zehn Haupt-Linien, den sogenannten Sen-Linien gearbeitet. Alle Stretches und Akkupressur-Techniken wirken auf ein oder mehrere der Sen-Linien.

### Was Berührung angenehm macht

Was Yoga von Gymnastik unterscheidet ist nicht die äußere Form, sondern die innere Erfahrung des Praktizierenden. Der gleiche Stretch kann einmal Teil eines Fitness-Programms sein, mit Atem- und Körperbewusstsein ausgeführt aber auch die Qualität eines Yoga-Āsana gewinnen. Genauso verwandelt die Achtsamkeit des Gebenden im Thai Yoga eine mechanische Drucktechnik oder Dehnung in eine wohlthuende Berührung.

Und um die Qualität Ihrer Berührung zu steigern, lohnt es sich vier Qualitäten zu kultivieren:

1. **Achtsamkeit:** die Fähigkeit, präsent im Hier und Jetzt zu sein
2. **Klarheit:** eine klare Ausrichtung im Geist und im Körper finden
3. **Spüren:** die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen einzufühlen und der eigenen Intuition zu folgen
4. **Hingabe:** bedingungslose Liebe und Hingabe, der Wunsch zu geben, ohne die Erwartung zu haben, irgendetwas dafür zurückzubekommen.

Was dies konkret heißt:

- Zunächst verbinden Sie sich innerlich mit Ihrer eigenen Herzenergie und Ihrem Wunsch, dem Anderen etwas Gutes zu tun (Hingabe). Noch bevor Sie ihn berühren, können Sie damit eine innere Verbindung herstellen.
- Mit dieser klaren Intention finden Sie eine Körperhaltung, die für Sie bequem ist und in der Ihre Wirbelsäule gerade ist (Klarheit).
- Berühren Sie Ihren Empfänger sehr langsam und behutsam, als ob Sie dabei um Erlaubnis bitten würden (Achtsamkeit).
- Spüren Sie gleichzeitig, wie der andere Körper reagiert. Öffnet er sich für Ihre Berührung oder verschließt er sich. Wenn es sich um eine Drucktechnik oder eine Dehnung handelt, spüren Sie, wann Sie auf Widerstand treffen und vertrauen dabei Ihrem Gefühl (Spüren).



### Thai Yoga in shavāsana

Shavāsana (wörtlich »Totenhaltung«) ist das Ende und zugleich das Ziel einer jeden Yoga-Stunde. Hier können wir die süßen Früchte unserer Praxis ernten: Herzschlag und Atemfrequenz werden langsamer, das zentrale Nervensystem beruhigt sich und der Geist ruht in entspannter Aufmerksamkeit. Wohlbefinden, Energieniveau und sogar das Selbstbewusstsein können sich beim regelmäßigen Üben von shavāsana verbessern.

Im Gegensatz zu den aktiven Haltungen geht es in shavāsana nur noch ums Loslassen und Nichts-Tun. Doch gerade das fällt vielen Menschen heutzutage schwer: Den größten Teil unseres Alltags werden wir von Reizen überflutet. Weil unser Körper den Modus ständiger Aktivität und innerer Anspannung als Normalzustand verinnerlicht hat, fällt es Menschen schwer, den Kopf »frei zu bekommen«.

Thai Yoga ist ein großartiges Mittel, um den Prozess des Loslassens in shavāsana zu unterstützen. Mit Präsenz, Achtsamkeit und einer liebevollen Intention ausgeführt, reichen einige wenige Handgriffe, um einen Schüler oder Partner tiefer in die Entspannung gleiten zu lassen. Durch die passive Erfahrung der Berührung wird die Aufmerksamkeit des Empfangenden auf natürliche Weise in den eigenen Körper gelenkt. Das vegetative Nervensystem schaltet von der sympathischen Funktion (Handlungsmodus) auf die parasympathische Funktion (Ruhemodus). Wenn der Körper optimal ausgerichtet in shavāsana liegt, kann prāna, unsere Lebensenergie, frei und ungehindert fließen.

Die folgende Sequenz eignet sich für YogalehrerInnen am Ende einer Gruppen- oder Einzelstunde sowie einfach zum Üben und Genießen mit Freunden. Man kann entweder die komplette Sequenz oder auch nur Teile daraus verwenden. Vor der Anwendung im Unterricht empfiehlt es sich allerdings, die Techniken mit Freunden zu üben, um zu wissen, worauf es jeweils ankommt.



### 1. Einstimmung

Wirkung: Die Einstimmung schafft für den Empfänger den Raum, um loszulassen. Je entspannter, liebevoller und selbstsicherer Sie sind, desto angenehmer wird sich Ihre Berührung anfühlen.

Ausführung: Kommen Sie in den Fersensitz zwischen den Füßen Ihres Empfängers und bringen Sie Ihre Hände in Namasté zusammen. Nehmen Sie sich einen kurzen Augenblick Zeit, um bei sich anzukommen. Spüren Sie Ihren ruhigen, tiefen und entspannten Atem. Richten Sie sich auf Ihre Intention aus, dem Empfänger etwas Gutes zu tun. Erinnern Sie sich daran, dass Sie nichts falsch machen können, wenn Sie sich von dieser Intention leiten lassen.



### 2. Katzentritt

Wirkung: Diese ersten sanften und langsamen Bewegungen helfen Ihrem Empfänger anzukommen und loszulassen. Die Füße werden gelockert und aufgewärmt. Zudem öffnet der Katzentritt die Hüfte und dehnt die Beine.

Ausführung: Platzieren Sie Ihre Handballen auf den Fersen Ihres Empfängers und wandern Sie mit abwechselndem Handballendruck auf der Fußsohle von Innen nach Außen und wieder zurück. Wiederholen Sie das Ganze zwei oder drei Mal.



### 3. Beckenschaukel

Wirkung: Die Beckenschaukel eignet sich wunderbar, um den unteren Rücken und das Iliosakralgelenk des Empfangenden zu entlasten.

Ausführung: Knien Sie neben Ihrem Empfänger und bringen Sie seine Beine im 90-Grad-Winkel nach oben und über Ihre Knie. Ihr Oberkörper ist dabei Ihrem Gegenüber zugewandt. Achten Sie dabei darauf, dass sich Ihr Knie genau in der Kniekehle Ihres Empfängers befindet, weil ansonsten unangenehmer Druck auf den Wadenmuskel entsteht. Mit Ihrer hinteren Hand drücken Sie nun seine Füße nach unten, sodass sich sein Becken vom Boden hebt. Falls Sie kleiner als Ihr Gegenüber sind, müssen Sie dabei eventuell auf Ihre Zehenspitzen kommen. Aus Ihrer Körpermitte heraus können Sie zusätzlich eine sanfte rhythmische Schaukelbewegung ausführen, was die Entspannung des unteren Rückens des Empfängers noch verstärkt.



### 4. Schulter-Assist

Wirkung: Diese Technik hilft Ihnen, die Schulterblätter des Empfängers in eine



optimale Ausrichtung zu bringen, und sorgt damit für ein angenehm befreites Gefühl in seinem Schulter-Nacken-Bereich.

**Ausführung:** Greifen Sie mit beiden Händen eine Hand des Empfängers und lehnen Sie sich zurück, um die Schulter anzuheben. Dann greifen Sie mit Ihrer äußeren Hand unter das Schulterblatt und ziehen es nach hinten und unten (siehe großes Foto). Ihre Hand bleibt am Schulterblatt, während Sie nun Schulter und Arm des Empfangenden zurück zum Boden sinken lassen. Nun legen Sie Ihre zweite Hand auf den Ansatz seines Brustmuskels unter seinem Schlüsselbein und geben mit ihr sanften Druck nach unten, gleichzeitig lösen Sie die Hand unter dem Schulterblatt, indem Sie sie nach unten und innen in Richtung Wirbelsäule ziehen (siehe Foto nah). Jetzt wechseln Sie die Seite und arbeiten an der anderen Schulter des Empfängers.



### 5. Oberschenkel-Assist

**Wirkung:** Diese Technik bewirkt durch die Innenrotation der Oberschenkel im Hüftgelenk eine angenehme Öffnung im unteren Rücken des Empfängers. Sie wird insbesondere von Menschen mit Beschwerden in diesem Bereich als wohltuend empfunden. Zudem wird das Iliosakralgelenk

entlastet, während der erdende Druck von oben beruhigend auf das zentrale Nervensystem wirkt.

**Ausführung:** Greifen Sie mit beiden Händen in der Mitte um einen Oberschenkel herum und drehen Sie ihn sanft nach innen (siehe Foto nah). Anschließend lösen Sie die innen platzierte Hand (die äußere Hand hält den Oberschenkel in der Innenrotation), drücken mit dem Ausatmen des Empfängers den Oberschenkel nach unten, um ihn in der Erde zu verwurzeln (siehe Foto weit). Halten Sie diesen Druck für einen kurzen Augenblick und lösen Sie ihn dann wieder vorsichtig. Anschließend führen Sie die Technik am anderen Bein aus.



### 6. Nackenzug

**Wirkung:** Diese sanfte Nackendehnung hat eine Reihe von positiven Wirkungen. Die Halswirbelsäule des Empfangenden wird gestreckt und gleichzeitig wird in der gesamten Körperrückseite Länge geschaffen. Außerdem wird sanfter Druck auf die Punkte ausgeübt, an denen die Nackenmuskeln am Schädel ansetzen. Sie sind effektive Triggerpunkte bei Nackenverspannungen und Kopfschmerzen.

**Ausführung:** Bringen Sie Ihre Hände wie eine Schale unter dem Kopf des Empfangenden zusammen. Die Fingerkuppen ruhen am Ansatz des Schädels und Ihre Hände liegen bequem auf dem Boden auf. Mit dem Ausatmen des Empfangenden geben Sie sanft Zug, strecken damit seine Halswirbelsäule und geben gleichzeitig Druck mit Ihren Fingern. Sie können die Position der Finger jeweils leicht variieren und die Technik drei bis vier Mal wiederholen.



### Abschluss

Lösen Sie sanft den Kontakt und bringen Sie Ihre Hände in der Geste von Namasté vor dem Herzen zusammen. Lassen Sie Ihren Empfänger noch einen Moment lang nachruhen.



TOBIAS FRANK

ist Autor des Buches »Thai Yoga – Körper & Seele berühren«. Thai Yoga Techniken für shavāsana gibt es auch kostenlos als Übungsvideo auf [www.thai-yoga.de](http://www.thai-yoga.de)