

Tobias Frank

Thai Yoga

Körper und Seele berühren



HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Persönliche Erfahrungen mit Thai Yoga 6

Vorwort des Autors 9

Teil I: Theoretische Grundlagen

Einführung 12

Thai Yoga hilft loszulassen 12

Von „Buddha“ bis „Bangkok“ – Die Geschichte des Thai Yoga 14

Geben macht glücklich – Die vier Säulen der Thai-Yoga-Körperarbeit 16

Achtsamkeit – Jeden Augenblick zur Meditation werden lassen 19

Klarheit – Die eigene Energie auf ein Ziel lenken 21

Spüren – Mit den Händen sehen lernen 23

Hingabe – Zu einem Werkzeug der Liebe werden 26

Die Seele mit den Händen berühren 29

Berührung gibt Halt und Sicherheit 30

Wenn Berührung fehlt 31

Die Qualität von Berührung 32

Sieben Irrtümer zum Thema „Berührung“ 33

Wie Thai Yoga die Energie wieder fließen lässt 36

Was ist Energie? 36

Koshas – Die fünf Körperhüllen 37

Sen-Linien – Die Leitbahnen der Energie 41

Die Beziehung zwischen Gebendem und Empfangendem 43

Verantwortung – Die Basis 43

Kontraindikationen 45

Teil II: Die Praxis

Wie Thai Yoga wirkt 54

Müheles aus der Mitte heraus massieren – Den eigenen Körper nutzen 55

Werkzeuge der Berührung – Die verschiedenen Drucktechniken 59

Eine Thai-Yoga-Session – Schritt für Schritt 65

1 Thai Yoga in Rückenlage 67

Ankommen und ausrichten 68

An den Beinlinien arbeiten 100

An einem Bein arbeiten 106

An beiden Beinen arbeiten 120

An den Armlinien und den Händen arbeiten 136

2 Thai Yoga in Bauchlage 145

An den Rückenlinien arbeiten 156

3 Thai Yoga in Kindeshaltung 163

4 Thai Yoga in sitzender Position 171

5 Abschluss der Thai-Yoga-Session 187

Der heilige Tanz – Eine Thai-Yoga-Session geben 196

Wichtige Hinweise 197

Ein paar Worte zum Schluss 199

Anhang 201

Anmerkungen 201

Literaturverzeichnis 203

Musikempfehlungen für eine Thai-Yoga-Session 204

Dank 204

Über den Autor 205

Persönliche Erfahrungen mit Thai Yoga

„In der heutigen Zeit werden virtuelle Umarmungen und Küsse per Mausclick verschickt – und sind nur in den wenigsten Fällen mit wirklichen Gefühlen verbunden. Umso wertvoller wird echte Berührung von echten Menschen. Als langjähriger Schüler und Lehrer in den Bereichen ‚Yoga‘ und ‚Thai-Massage‘ habe ich herausgefunden: Die Prinzipien mitfühlender Berührung gelten für alles, was ich tue. Für mich selbst ist es ungleich viel wohltuender, einen Schüler in der Yoga-Klasse mit Präsenz und Gefühl auszurichten, als wenn ich ihn einfach in eine bestimmte Haltung bringen würde. Die Thai-Massage selbst eröffnet uns durch den heiligen Tanz der Bewegung ein Tor zu tiefen Schichten inniger Verbindung, zu denen wir auf andere Weise kaum Zugang hätten.“ (David Lurey, Yoga-Lehrer und Musiker; www.findbalance.net)

„Müsste ich Thai Yoga mit wenigen Worten beschreiben, so würde ich sagen: Thai-Yoga-Bodywork ist für mich dienende Liebe.“ (Kerstin Bittruf; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Als Gebender darf ich auf mein Herz hören, liebende Güte schenken, achtsam aus meiner Körpermitte heraus berühren. Als Empfangender darf ich loslassen, annehmen und aufnehmen. Ich durfte lernen, meinem Herzen und meinem Körper wieder mehr und mehr zu vertrauen. Und ich erlebte, dass Berührung nicht falsch sein kann, wenn ich sie mit diesen Qualitäten ausstatte, und habe die Stimmen meines inneren Selbstkritikers und Perfektionisten leiser werden lassen. All diese Erfahrungen nehme ich aus der Massage mit in meinen Alltag und genieße sie auch hier. Ich bin gut geerdet und verwurzelt, in gutem Kontakt mit meinem Herzen und in meiner Mitte, im Hier und Jetzt angekommen.“ (Andrea Huson; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Thai Yoga hat mir viele neue Möglichkeiten des Hands-On gegeben: Ich gebe viele Pilates- und Yoga-Einzelstunden, und oft kommen Menschen mit Spannungen oder Schmerzen zu mir. Weil sich verspannte Muskeln nicht wirklich trainieren lassen, habe ich mein Konzept verändert. Oft beginne ich mit einer kleinen Sequenz, um Schultern und Hüftmuskulatur zu lockern. Der Erfolg gibt mir recht. Im gelassenen und entspannten Zustand findet dann das eigentliche Training statt.“ (Naomi Röck; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Jemand anderen zu berühren oder zu massieren ist ein Geschenk, das mein Herz weich macht und mir Mitgefühl und Dankbarkeit schenkt.“ (Barbara Weik; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Thai Yoga hat mir bei der Arbeit mit meinen Krebspatienten sehr geholfen. Die Klienten berichteten mir, dass sie durch Thai Yoga die Chemotherapie besser verkraften konnten.“ (Barbara Gründel; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Im Moment bereichert Thai Yoga vor allem meine Yoga-Klassen. Es gibt Handgriffe, die ich wunderbar integrieren kann, vor allem in kleineren Gruppen. Aber auch über den Yoga-Unterricht hinaus wird es zunehmend ein wichtiger Teil von mir. Ich nehme Menschen und ihre Körperhaltungen anders wahr. Ich kann ihnen etwas geben.“ (Silke Schuster; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Es ist wunderschön, berührt zu werden und zu berühren – wundervoll, den anderen zu spüren: seine Energie, seine Wärme und irgendwie auch sein Herz. Gerade zu Beginn, wenn ich die Augen schließe und den ersten Kontakt zum Empfangenden suche, meine Hände auflege, spüre ich eine harmonische Verbundenheit. Und am Ende schließt sich der Kreis, wenn der Empfangende mich dankbar und glücklich lächelnd ansieht.“ (Petra Hatzfeld; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Gerade in die Yoga-Stunden mit kleineren Gruppen lasse ich immer wieder Thai-Yoga-Elemente einfließen. Das können ganz einfache Dinge sein, wie die Korrektur in der Kindshaltung oder dass ich die Schultern in der sitzenden Position mit leichtem Druck durch Handballen oder Unterarme lockere. Meiner Erfahrung nach genießen viele Teilnehmer es einfach, dass sich jemand um sie kümmert und sie spüren können, dass er für sie da ist. Ich nehme dann wahr, dass sie sich in meiner Yoga-Stunde noch aufgehobener fühlen.“ (Nadine Zoll; Teilnehmerin an der Thai-Yoga-Ausbildung)

„Für mich ist Thai Yoga eine hervorragende Möglichkeit, meine natürliche Fähigkeit zu spüren, Raum zu geben. Berührung allgemein und Thai Yoga im Speziellen sind für mich eine sehr klare Form, um sich auszutauschen. Dass diese Form der Kommunikation keinerlei Worte bedarf, beeindruckt mich am allermeisten. Auch meine Beziehung wurde von der Technik, weniger zu sprechen und mehr zu berühren, bereichert.“ (Philipp Groten; Teilnehmer an der Thai-Yoga-Ausbildung)

Einführung

Thai Yoga hilft loszulassen

Möchtest du Entspannung auf einer tiefen Ebene kennenlernen? Interessiert dich ein Wundermittel, das Stress reduziert, Glückshormone ausschüttet und erwiesenermaßen Krankheiten heilen kann? Es ist definitiv „bio“ und hat keinerlei Nebenwirkungen. Dieses Mittel heißt „achtsame Berührung“. Mit *Thai Yoga* möchte ich dir helfen, die Magie deiner Berührung zu entdecken!*

Die Methode des Thai Yoga ist für mich der Königsweg, um achtsame Berührungen zu geben und zu empfangen. Der Königsweg deshalb, weil das Geben einer Thai-Yoga-Session mit keinerlei körperlichen Anstrengungen verbunden ist. Thai Yoga wird häufig auch scherzhaft als „Yoga für Faule“ bezeichnet, weil der Gebende den Klienten passiv in verschiedene Yoga-Haltungen (*Asanas*) bringt. Eine Yoga-Praxis ohne Anstrengung sozusagen – nicht nur für den Empfangenden, sondern auch für den Gebenden. Denn durch den geschickten Einsatz der eigenen Körpermechanik kann sogar das Geben zu einer leichten und beglückenden Erfahrung werden.

Durch Thai Yoga lernte ich, dass ich mich jederzeit entspannen kann und ich dazu noch nicht einmal meine Yoga-Matte ausrollen und *Asanas* praktizieren muss. Für mich persönlich war das eine ganz wichtige Lernerfahrung. Denn Nichtstun war etwas, was mir persönlich von Natur aus ausgesprochen schwerfiel.

Irgendwann Anfang zwanzig merkte ich in Zeiten des schlimmsten Stresses, dass ich niemals gelernt hatte, mich zu entspannen. Yoga war *die* Erlösung, weil sie meinem Körper und meinem Geist Wohlbefinden verschaffte. Ich war wie gesagt so begeistert, dass ich bald jeden Tag in eine Yoga-Stunde ging. Erst im Laufe der Jahre realisierte ich, dass auch die im Yoga praktizierten *Asanas* nur Hilfsmittel sind. Im Grunde genommen muss ich nichts tun, um mich zu entspannen – nur loslassen. Genauso, wie es in einer Thai-Yoga-Session geschieht. Diese Form der Körperarbeit zu geben und zu unterrichten ist deshalb so wertvoll für mich, weil ich viele Menschen sehe, die wie ich damals im Modus der Aktivität gefangen sind – im Job, in der Beziehung, in der Familie. Wir haben nicht gelernt, nichts zu tun. Denn unsere Gesellschaft ist eine Handlungs- und Leistungsgesellschaft.

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 der klassischen Thai-Massage, weil sie bewährte Techniken mit der Qualität der Berüh-

* Berührung erzeugt Nähe und eine persönliche Verbindung. Um dies auch sprachlich authentisch zu vermitteln, habe ich mich in diesem Buch bewusst dafür entschieden, dich, den Leser, zu duzen.

rung und der Geisteshaltung der Achtsamkeit kombiniert. Die wahre Bedeutung von Achtsamkeit lässt sich am klarsten erkennen, wenn sie fehlt. Eine unachtsame Massage fühlt sich schrecklich an und kann im schlimmsten Fall zu Verletzungen und Verspannungen führen. Während meiner Thailand-Aufenthalte passierte es mir manchmal, dass mein Gebender oder meine Gebende während einer Behandlung Handy-Anrufe entgegennahm – das genaue Gegenteil von dem, was ich unter „Achtsamkeit“ verstehe.

Ich persönlich mag 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 stellt neben Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine der drei Wurzeln von Thai-Massage dar. Ein weiterer Grund, warum ich den Begriff „Thai Yoga“ dem der „Thai-Massage“ vorziehe: Das Wort „Massage“ wird im deutschen Sprachgebrauch häufig mit dem Unwort „Wellness“ assoziiert. Eine Wellness-Massage ist ein Konsumprodukt, um kurzfristig ein Gefühl körperlicher Entspannung zu erhalten. Thai-Yoga-Bodywork ist jedoch mehr: Es ist ein Berühren von Körper, Geist und Seele. Diese Heil- und Berührungskunst ist in der Lage, Blockaden auf physischer, energetischer, mentaler und emotionaler Ebene zu lösen. Im Idealfall fühlst du dich nach einer Session nicht nur körperlich entspannt, sondern hast gleichzeitig auch das Gefühl geistiger Wachheit und Klarheit.

Ziel ist es – genauso wie im klassischen Yoga –, Blockaden im Energiekörper zu lösen, damit die Lebensenergie (im Yoga *Prana*, in der Traditionellen Chinesischen Medizin *Qi* genannt) frei fließen kann und den Körper ungehindert durchströmt. Dazu sage ich gern: Die westliche Medizin kennt Zehntausende Krankheiten und unterschiedliche Ursachen, die östliche Medizin aber kennt nur eine – blockierte Energie. Die Schulmedizin arbeitet nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Thai Yoga dagegen hilft dir, deine Energie wieder fließen zu lassen, um Verspannungen zu lösen und gesundheitliche Probleme am besten gar nicht erst entstehen zu lassen.

Wie das Ganze funktioniert, möchte ich dir in *Thai Yoga. Körper und Seele berühren* Schritt für Schritt vermitteln. Doch bevor wir starten, habe ich noch eine Bitte an dich: Betrachte mein Buch nicht als Anleitung, die die alleinige Wahrheit darstellt und der es buchstabengetreu zu folgen gilt. Genauso wie es Dutzende unterschiedliche Yoga-Stile gibt, gibt es Dutzende unterschiedliche Arten und Techniken zu berühren. Und sie alle können sich gut und richtig anfühlen.

Berührung ist für mich magisch. Sie ist für mich mehr als der bloße physische Haut-auf-Haut-Kontakt. Und so ist auch Thai-Yoga-Bodywork mehr als eine reine Aneinanderreihung sehr wirkungsvoller Techniken. Es ist ein stiller und zugleich lebendiger Dialog von zwei Körpern.

In diesem Dialog gelten andere Gesetze als in der Mathematik. Wenn es um Berührung geht, sind unsere Konzepte von Richtig und Falsch nur begrenzt anwendbar. Wenn

ein Mensch einen anderen berührt, dann kann es nur eine angenehme oder unangenehme Berührung in diesem Augenblick für diesen speziellen Menschen geben.

Das Vermitteln von Körperarbeit ist für mich im Grunde genommen ein Paradox. Paradox deshalb, weil ich dir einerseits wirkungsvolle Techniken und Wege der Berührung an die Hand geben werde. Zugleich möchte ich dich aber einladen, nicht allzu angestrengt darüber nachzudenken, was du tust, und stattdessen der Stimme deiner Intuition zu vertrauen und dich von deinem Herzen leiten zu lassen.

Berührung, die von Herzen kommt, funktioniert immer – das ist die gute Nachricht. Du *weißt* im Grunde genommen alles, was du wissen musst. Ziel dieses Buches ist es, dich mit diesem Wissen in Kontakt zu bringen und dir das Vertrauen und die Sicherheit zu geben, dass das, was du tust, gut und richtig ist.*

Von „Buddha“ bis „Bangkok“ – Die Geschichte des Thai Yoga

Als ich in Thailand zum ersten Mal aus dem Flugzeug stieg, fühlte ich mich auf Anhieb zu Hause. Es waren nicht nur die exotischen Gerüche, die beeindruckenden Tempelanlagen und die Naturerlebnisse, die mein Herz berührten, sondern in erster Linie die Menschen. Zuvor hatte ich mich schon immer für den Buddhismus interessiert. Hier konnte ich erfahren, wie Buddhismus gelebt wurde.

Ein gutes Beispiel dafür ist das Schenken von Metta (*liebender Güte*): So viel Lächeln, wie mir in Thailand begegnete ... hielt ich zunächst für eine geschickte Fassade, um mich als gutgläubigen Touristen zu täuschen. Dies stellte sich jedoch (mit Ausnahme von einer Handvoll schlitzohriger Straßenhändler) als unzutreffend heraus. Aufrichtige Freundlichkeit und Höflichkeit sind auf jeden Fall etwas, was wir von den Thais lernen können.

Thai-Yoga-Bodywork wurzelt in der Philosophie und der Geisteshaltung des Buddhismus. Später, im Rahmen meiner ersten Massage-Ausbildung, erfuhr ich dann, dass diese Wurzeln älter sind, als ich gedacht hatte. Thai-Massage stammt – anders als der Name vermuten lässt – ursprünglich gar nicht aus Thailand. Die Entstehungsgeschichte dieser Berührungskunst, die die drei Heildisziplinen *Yoga*, *Ayurveda* und *Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)* miteinander verbindet, führt ins alte Indien.

Vor über 2500 Jahren lebte dort ein Mann, so die Legende, der als bester Arzt seiner Zeit galt. Dr. Jivaka Kumar Bhaccha hatte einen solch ausgezeichneten Ruf, dass er bald zum Leibarzt von König Bimbisara ernannt wurde. Jivaka soll in der Lage gewesen sein,

*Unter www.leserbereich.thaiyoga.de findest du mehrere Bonusvideos, die dir helfen, das Gelernte umzusetzen, u. a. auch eine Yogasequenz zur Vorbereitung auf die Thai-Massage-Session und eine Selbstmassage, in der du dir selbst durch Berührung Entspannung schenken kannst.

chirurgische Eingriffe am Schädel vorzunehmen. Erwähnung findet er vor allem in den buddhistischen Texten, denn er gilt als Freund von Siddhartha Gautama und soll den historischen Buddha ebenfalls behandelt haben. Die medizinischen Künste erlernte er in Taxila von dem in aller Welt bekannten Arzt Atreya. Bei seiner Abschlussprüfung sollte Jivaka im Umkreis von zehn Kilometern eine Pflanze finden, die keine Heilwirkung hatte. Jivaka suchte lange, doch er konnte keine einzige Pflanze finden, auf die das zutraf. Als er dies Atreya berichtete, war dieser mit der Antwort seines Schützlings hochzufrieden und entließ ihn mit seinem Segen und Geld für die Heimreise zurück in die Welt.²

Die Legende von Jivaka inspiriert auch heute noch viele Thai-Yoga-Praktizierende. So wird in Thailand zu Beginn einer Session traditionell ein Gebet zu Jivaka, das sogenannte *Wai Khru*³ rezitiert. Dass der Vater der thailändischen Medizin und mythische Heiler der tatsächliche Entwickler der Thai-Massage ist, so wie sie heute in Thailand praktiziert wird, darf jedoch bezweifelt werden. Kritiker wie Salguero⁴ wenden ein, dass „Massage“ in allen Geschichten um Jivaka nicht erwähnt wird. Zudem könne er gar nicht die Möglichkeit gehabt haben, nach Thailand zu reisen und dort zu unterrichten.

Wann, wie genau und in welcher Form Thai-Massage ihren Weg nach Thailand fand, das lässt sich historisch kaum nachvollziehen. Die Ausbreitung des Buddhismus (etwa 200 bis 300 Jahre vor Christus) dürfte dabei jedoch eine wichtige Rolle gespielt haben. Denn in Thailand wurde diese Heilkunst zunächst von Mönchen praktiziert. Die buddhistischen Tempel (*Wat* genannt) dienten gleichzeitig auch als Gesundheitszentren für das thailändische Volk.⁵ *Wat Pho*, einer der berühmtesten Tempel, steht im Herzen von Bangkok.

Dort finden sich die ältesten Zeugnisse der Thai-Yoga-Körperarbeit: 60 Steintafeln, die König Rama III. im Jahr 1832 anfertigen ließ. Diese Umrisszeichnungen, von denen 30 die Körpervorderseite und 30 die Körperrückseite darstellen, sind eine komplette Landkarte des menschlichen Energiekörpers. Sie zeigen wichtige Punkte und Linien, die für die Thai-Yoga-Körperarbeit von Bedeutung sind. Es sind die ersten Darstellungen der sogenannten *Sen*-Linien, auf die ich später noch ausführlicher eingehen werde (siehe unter „Sen-Linien – Die Leitbahnen der Energie“, Seite 41 f.).

Im Laufe der Jahre wurde Thai-Massage zu einem wichtigen Bestandteil der thailändischen Kultur. Von den Mönchen fand das Wissen seinen Weg zum einfachen Volk und wurde im 20. Jahrhundert nicht nur an professionellen Thai-Massage-Schulen, sondern auch innerhalb der Familie weitergegeben. Auch in der thailändischen Tourismusindustrie spielt Thai-Massage heute eine immer größere Rolle. Doch die zunehmende Verbreitung hat auch ihre Schattenseiten: Durch die Verlockung des schnellen Geldes leidet die Qualität. Nicht alle Praktizierenden geben Massage *mit Achtsamkeit und einem klaren Geist*. In den Rotlichtvierteln wird unter dem Decknamen „Thai-Massage“ sogar Prostitution betrieben. Das Ansehen der Praxis leidet.

In den Westen gelangte die Thai-Yoga-Massage in erster Linie durch *Asokananda* (mit bürgerlichem Namen Harald Brust), der in den 1980er- und 1990er-Jahren als

einer der Ersten in Thailand die Thai-Massage erforschte, unterrichtete und durch seine Bücher einem breiten Publikum zugänglich machte.⁶ Seine beiden wichtigsten Lehrer standen für zwei unterschiedliche Richtungen dieser Körperarbeit: *Chaiyuth Priyasith* pflegte einen fließenden tänzerischen Stil, *Pichest Boonthumme* dagegen einen präzisen und langsamen Stil, der jedoch nicht auf intellektuellen Konzepten, sondern auf seiner genauen Beobachtungsgabe und seiner spirituellen Praxis beruht. Darüber hinaus gibt es viele wunderbare Lehrer, denen meine Hochachtung gilt, deren Wirken zu beschreiben den Rahmen dieses Buches jedoch sprengen würde.

Thai Yoga ist mein eigener Stil dieser Körperarbeit, der im Wesentlichen auf der traditionellen Thai-Massage beruht, daneben aber auch neue Elemente wie Techniken aus Osteopathie, Physiotherapie und dem *Anusara Yoga* umfasst. Einzigartig ist die Philosophie: Diese wird dir helfen, gute und achtsame Bodywork-Sessions zu geben. Zudem wirst du persönlich profitieren, weil dich die vier Qualitäten im folgenden Kapitel unterstützen, ein glücklicheres und sinnerfüllteres Leben zu führen.

Geben macht glücklich – Die vier Säulen der Thai-Yoga-Körperarbeit

„Wer gibt, der empfängt.“

Franz von Assisi

Hast du eine Ahnung, was eine gute Thai-Yoga-Session und ein glückliches Leben gemeinsam haben? Auf meiner Suche danach, was die Magie der Berührung ausmacht, bin ich auf vier Qualitäten gestoßen. Interessanterweise reicht ihre Bedeutung weit über die Körperarbeit hinaus. Mir persönlich haben sie sehr geholfen, mein Leben zu verbessern. Meiner Meinung nach sollte sich jeder, der danach strebt, ein nachhaltig glückliches und erfüllteres Leben zu leben, mit ihnen auseinandersetzen. Es sind die vier Säulen des Thai Yoga: Achtsamkeit, Klarheit, Spüren und Hingabe. Diese vier Säulen beeinflussen sich gegenseitig und können letztlich niemals getrennt voneinander betrachtet werden. Das Wunderbare: Jedes Mal, wenn du eine Thai-Yoga-Session gibst, tust du nicht nur dem anderen, sondern gleichzeitig auch dir selbst etwas Gutes. Denn der Akt des Gebens bietet dir die Möglichkeit, innerlich zu wachsen. Manchen Menschen fällt es beispielsweise schwer, allein auf der Matte oder auf dem Meditationskissen, Achtsamkeit oder Hingabe zu kultivieren. Indem du einen Menschen in

Achtsamkeit und aus dem Herzen heraus berührst, hinterlässt du beim anderen nicht nur ein angenehmes Gefühl der Wärme und Entspannung, sondern übst diese Qualitäten auch für dich selbst. Aus eigener Erfahrung kann ich dir sagen, dass sich dadurch dein Leben positiv verändern wird. Unabhängig davon, ob du professioneller Bodyworker bist oder werden möchtest, lohnt es sich also für dich, diese Qualitäten zu kultivieren.

Die vier Qualitäten von Berührung



Achtsamkeit

Deine Fähigkeit, im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Klarheit

Dein zielgerichtetes Denken und Handeln. Im Thai Yoga dein bewusster Einsatz der Körpermechanik, um ohne Anstrengung geben zu können.

Spüren

Deine Verbindung zu allen deinen Sinnen und deiner Intuition, die auch als „sechster Sinn“ bezeichnet wird. Wenn du mit deinen Gefühlen in Kontakt bist, kannst du die Welt unmittelbar wahrnehmen – ohne den verzerrenden Filter deines Verstandes.

Hingabe

Ausrichtung auf etwas, das größer ist als du selbst. Deine Fähigkeit, dem Leben oder einem anderen Menschen zu dienen und dazu dein Ego ein Stück weit hinter dir zu lassen.

Warum diese vier Qualitäten für ein glückliches und erfülltes Leben unabdingbar sind, werde ich dir im Folgenden erläutern:

Achtsamkeit: Achtsamkeit ist der Schatz, der deinen Alltag verzaubert. Fehlt sie, wirst du unter Umständen viele kostbare Geschenke verpassen, die jeder Augenblick dir

schenken kann. Ein Leben ohne Achtsamkeit bleibt an der Oberfläche. Du hastest und stolperst durchs Leben und verpasst dabei nicht nur die kleinen Wunder des Lebens, sondern ignorierst im schlimmsten Fall sogar Warnsignale deines Körpers oder deiner Seele, bis dich Schicksalsschläge im Außen (z. B. eine Krankheit oder ein Unfall) darauf hinweisen müssen, dass etwas nicht mehr stimmt und du etwas ändern musst.

Klarheit: Klarheit macht dich zum Meister deines Schicksals. Nur wenn du dir darüber im Klaren bist, was du willst, sowohl in beruflicher Hinsicht als auch in deinen persönlichen Beziehungen, kannst du Schritte in die richtige Richtung gehen. Wenn du dich selbst nicht ganz klar fühlst, läufst du Gefahr, zum Spielball der Interessen anderer zu werden. Die Werbeindustrie und andere Menschen warten nur darauf, dir ihre Vorstellung von einem glücklichen Leben aufzuzwingen.

Spüren: Deine Intuition und deine Fähigkeit zu spüren, ist meiner Meinung nach einer der Schlüsselfähigkeiten in der modernen Welt. Jeden Tag musst du eine Vielzahl von Entscheidungen treffen und kannst unter Dutzenden Möglichkeiten auswählen. Wenn du dafür keinen inneren Kompass hast bzw. nicht gelernt hast, deiner Intuition und der Stimme deines Herzens zu lauschen, wird es dir schwerfallen, die Entscheidungen zu treffen, mit denen du langfristig glücklich bist.

Hingabe: Natürlich ist es möglich, ein Leben ohne Hingabe zu leben. Doch meiner Meinung nach wird jeder Mensch, wenn er ehrlich mit sich selbst ist, früher oder später an den Punkt kommen, an dem er realisiert, dass alle Anstrengungen, wenn sie lediglich dem eigenen Wohl dienen, kein dauerhaftes Glück schenken können. Spätestens im Angesicht des Todes wird man sich die Frage stellen müssen: „Was wird bleiben, wenn ich diesen Planeten verlasse?“ Meiner Meinung nach ist es das tief verwurzelte Bedürfnis eines entwickelten Menschen, anderen zu dienen und einen echten Unterschied in deren Leben zu bewirken. Wenn du diese Chance verpasst, wirst du schmerzhaft erkennen, dass weder Geld noch Besitztümer oder Ruhm diese innere Leere füllen können.

Nach dem kurzen Überblick über die vier Qualitäten möchte ich etwas ausführlicher auf jede einzelne von ihnen eingehen und dir praktische Tipps geben, wie du sie sowohl in deine Thai-Yoga-Praxis als auch in deinen Alltag integrieren kannst:





Schulter-Assist

Den Empfangenden ausrichten

Wirkung

Diese Technik hilft dir, die Schulterblätter des Empfangenden in eine optimale Ausrichtung zu bringen, und sorgt damit für ein angenehm befreites Gefühl in seinem Schulter-Nacken-Bereich. Ich wende sie auch gern als Assist in *Savasana* (in der Rücken-Entspannungsposition) an, wenn ich eine Yogastunde gebe.

Ausführung

Greife mit beiden Händen die linke Hand des Empfangenden und lehne dich zurück, um seine linke Schulter leicht anzuheben. Dann greifst du mit deiner rechten Hand unter das Schulterblatt und ziehst es nach hinten und unten (siehe Foto oben und unten links). Deine Hand bleibt am Schulterblatt, während du nun Schulter und Arm des Empfangenden zurück zum Boden sinken lässt. Nun legst du deine linke Hand auf den Ansatz seines Brust-muskels unter seinem Schlüsselbein und gibst mit ihr sanften Druck nach unten, gleichzeitig löst du die Hand unter dem Schulterblatt, indem du sie nach unten und innen in Richtung Wirbelsäule ziehst (siehe Foto unten rechts). Jetzt wechselst du die Seite und arbeitest an der rechten Schulter des Empfangenden.

Bei Frauen arbeitest du zuerst an der linken und dann an der rechten Seite, bei Männern umgekehrt.

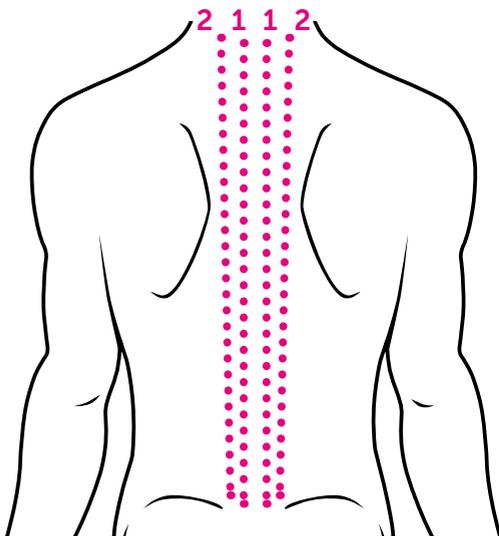
Variante

Natürlich kannst du diese Technik auch anwenden, wenn die Beine des Empfangenden ausgestreckt auf dem Boden liegen. In diesem Fall kniest du neben ihm und lehnst dich über seinen Körper.

Tipp: Achte darauf, dass du deine obere Hand auf den Ansatz des Brustmuskels (bei Frauen knapp über der Brust) legst. Sie sollte auf weichem Gewebe liegen, nicht auf Knochen, denn Druck auf Knochen (z. B. das Schlüsselbein) wird als unangenehm empfunden.

An den Rückenlinien arbeiten

Die Abbildung unten zeigt den Verlauf der Energielinien auf dem Rücken. Linie 1 verläuft zwischen Wirbelsäule und den Rückenstreckern. Linie 2 verläuft direkt auf dem Muskel



links: Die Energielinien auf dem Rücken



Den Rücken lösen

Handballen- und Daumendruck

Wirkung

Die Arbeit an den Rückenlinien empfiehlt sich bei Rückenschmerzen und Verspannungen des Rückens und des Schulter-Nacken-Bereichs. Je nach Grad der Verspannung können diese Linien mehrmals und mit intensiverem Druck bearbeitet werden.

Ausführung

Du befindest dich kniend über dem Rücken des Empfangenden, der Fuß eines Beines ist aufgestellt (siehe Foto oben), oder du kniest etwas tiefer auf dem Oberschenkel direkt unter dem Gesäß. Am Rücken kannst du auf unterschiedliche Weise arbeiten:

Abwechselnder Handballendruck: Deine Hände liegen auf gleicher Höhe neben der Wirbelsäule, die Fingerspitzen zeigen nach außen. Lass deine Hände mit abwechselndem Handballendruck 1-mal den Rücken hinauf und wieder hinunter wandern.

Achtung: Bearbeite nur den mittleren und den oberen Rücken bis knapp unter den Schulterblättern. Im Bereich des unteren Rückens sollte *kein* Druck ausgeübt werden. Mit dieser Technik arbeitest du gleichzeitig an der 1. und 2. Energielinie des Rückens.

Gleichzeitiger Handballendruck: Arbeite nun mit gleichzeitigem Handballendruck beim Ausatmen des Empfangenden, die Startposition der Hände bleibt die gleiche.

Gleichzeitiger Daumendruck: Nach dem Handballendruck massierst du die 1. Rückenlinie rechts und links neben der Wirbelsäule (siehe Abbildung links) mit gleichzeitigem Daumendruck. Hier kannst du auch den Bereich des unteren Rückens und den oberen Rücken zwischen den Schulterblättern – einen Teil, den du mit Handballendruck schwer erreichen kannst – miteinbeziehen.

Tipp: Um den Schulter-Nacken-Bereich zu bearbeiten, wanderst du kniend oder mit einem aufgestellten Bein in Richtung Kopf des Empfangenden.





Fingerzug

Den großen Nackenmuskel entspannen

Wirkung

Diese Übung ähnelt dem Nackenzug in Rückenlage (siehe Seite 91). Durch den Zug deiner Fingerkuppen löst du Spannungen im großen Nackenmuskel (*Musculus trapezius*) des Empfangenden.

Ausführung

Lege deine Fingerkuppen links und rechts auf den großen Nackenmuskel deines Klienten. Lehne dich mit seiner Ausatmung zurück und setze dein Körpergewicht ein, um über deine Fingerkuppen Druck auf den *Trapezius* auszuüben. Gib abwechselnd Druck auf die Finger der rechten und der linken Hand.

Variante

Eine intensivere Abwandlung als der abwechselnde Nackenzug ist es, mit beiden Händen gleichzeitig zu ziehen.

Tipp: Wie beim Nackenzug in Rückenlage kannst du die Druckintensität variieren, je nachdem, wie stark du die Finger beugst.

Der heilige Tanz – Eine Thai-Yoga-Session geben

„Mein Aha-Erlebnis beim Thai Yoga verdanke ich einem glücklich Zufall: Nach der Ausbildung machte ich mir vor jeder Session Notizen, die ich griffbereit neben dem Empfangenden liegen hatte. Doch an einem Tag hatte ich meine Unterlagen vergessen und war deshalb gezwungen, intuitiv zu arbeiten. Das funktionierte besser als je zuvor. Ich erkannte, dass meine Berührungen angenehmer und sicherer wurden, je mehr ich den Wunsch nach Sicherheit und all meine Konzepte aufgab und mich stattdessen traute, auf mein Gefühl zu hören.“

(Barbara Gründel)

In einer Thai-Yoga-Bodywork-Session sollte idealerweise der ganze Körper mit einbezogen werden. Um angemessen tief arbeiten zu können und die einzelnen Techniken nicht zu schnell anwenden zu müssen, empfehle ich dir eine Mindestdauer von 1½ bis 2 Stunden. Natürlich sind auch kürzere Anwendungen möglich, sie bieten aber nicht das Erlebnis einer derartig vollständigen Session.

Die Grundidee von *Thai Yoga. Körper und Seele berühren* ist es weniger, dir *die eine einzig wahre* Sequenz für eine Thai-Yoga-Session zu liefern, es will dich vielmehr dazu inspirieren, deinen eigenen Tanz zu tanzen. Es kommt nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität der Berührung an. Du musst in einer Session nicht alle Techniken anwenden. Ich möchte dich dazu ermutigen, den Fokus weniger auf die Menge der angewendeten Techniken als vielmehr auf Achtsamkeit und Langsamkeit zu legen.

Mein Wunsch war es, dir hier ein breites Spektrum an Berührungen an die Hand zu geben. Natürlich kannst du die Sequenz einfach in der angegebenen Reihenfolge ausführen, das wird dir am Anfang vielleicht Sicherheit schenken. Dafür solltest du jedoch mindestens 2 Stunden, wahrscheinlich aber eher 2½ bis 3 Stunden einkalkulieren.

Viele meiner Ausbildungsteilnehmer setzen sich anfangs sehr unter Druck, alles richtig machen zu wollen: Sie wollen nach kurzer Zeit alle Techniken in der von mir vorgeschlagenen Reihenfolge anwenden können. Wenn du nach der Lektüre dieses Buches auch das Gefühl hast, dich überfordert zu fühlen, weil du dir die Reihenfolge schwer merken kannst, habe ich eine gute Nachricht: Die Reihenfolge ist gar nicht so wichtig, wie du vielleicht denkst. Den Empfangenden wird es nicht stören, wenn du zwei Techniken vertauschst. Was er jedoch spüren wird, ist, ob deine Körpermechanik stimmt, ob du präsent und mit deinem Herzen dabei bist.

Folgende Punkte helfen dir dabei, deine Thai-Yoga-Behandlung zu geben:

- ◎ Beginne an den Füßen, um die Energie nach oben zu bringen, und schließe mit der Kopfmassage oder im Sitzen ab.

- ⊙ Arbeite an allen Linien von unten nach oben und wieder zurück.
- ⊙ Bei mehreren Wiederholungen beginne zunächst sanft und steigere die Intensität langsam.
- ⊙ Die Beinlinien sind wichtig, um den Körper des Empfangenden auf tiefere Dehn- und Drucktechniken vorzubereiten.
- ⊙ Bauchmassage und Arme sind optional.
- ⊙ Plane genügend Zeit für einen ruhigen Abschluss und das Nachruhen ein (5 bis 10 Minuten).

Wichtige Hinweise

Wenn du eine Thai-Yoga-Session gibst, möchtest du dem Empfangenden ein Rundum-Wohlfühl-Erlebnis bieten. Dies bedarf einiger Vorbereitung. Du bist dabei nicht nur für die Session selbst verantwortlich, sondern auch für den Rahmen, der deinem Klienten hilft loszulassen. Dazu zählen beispielsweise die Temperatur des Raumes und eine entspannte Atmosphäre. Im Folgenden findest du einige Tipps zum Drumherum, die dir helfen, einen für dich und den Empfangenden angenehmen und stimmigen Rahmen zu gestalten:

Temperatur

Damit sich der Empfangende entspannen kann, ist es wichtig, dass es die gesamte Zeit über warm genug ist. Anders als bei einer Yogapraxis, bei der man selbst aktiv wird, kühlt man aus, wenn man längere Zeit auf dem Boden liegt und sich dabei entspannt. Daher solltest du den Behandlungsraum vor einer Thai-Yoga-Behandlung in jedem Fall gut heizen. Empfehle deinem Klienten, nicht zu kurze und dünne Kleidung zu tragen. Nach der Fußmassage, die du besser am nackten Fuß ausführst, kannst du dem Empfangenden wieder seine Socken anziehen. Teile des Körpers, an denen du gerade nicht arbeitest, kannst du während der Session bedecken.

Tipp: Eine Investition, die ich dir sehr empfehlen kann, ist der Kauf einer Heizdecke. Meine Klienten lieben das Gefühl, auf einer warmen Unterlage zu liegen. Und eine Heizdecke hat zwei entscheidende Vorteile: Anders als eine Decke, mit der du den Empfangenden zudeckst, stört sie dich nicht bei der Arbeit. Und im Gegensatz zur Raumheizung, die die Temperatur sowohl für Gebenden als auch Empfangenden erhöht, profitiert von einer Heizdecke in erster Linie dein Klient. Wenn die Temperatur des Raumes nämlich zu hoch ist, kannst du als Gebender während einer Behandlung leicht ins Schwitzen geraten.



Tobias Frank
Thai Yoga
Körper und Seele berühren

Thai Yoga ist eine Körperarbeit, die das uralte Wissen der Thai-Massage nutzt und zu einer tiefen körperlichen und emotionalen Entspannung führt. Diese Methode wird ganzheitlich, in einem spirituellen Kontext angewendet, denn erst Achtsamkeit, Hingabe, Klarheit und Nachspüren machen die Folge von Berührungen zu einem stillen und zugleich lebendigen Dialog, der Blockaden im Energiekörper löst, die Lebensenergie wieder frei strömen lässt, das Immunsystem stärkt und Stress reduziert.

Thai Yoga ist eine neue Form der empfangenden Körperarbeit, die sanftere Berührungstechniken der traditionellen Thai-Massage sowie bekannte Yoga-Positionen zum vollständigen Entspannen und Loslassen nutzt.

Ein wertvolles Weiterbildungsbuch für Yogalehrer, deren Zahl in Deutschland Jahr für Jahr zunimmt und die sich durch spezielle Fortbildungen etablieren wollen.

206 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-378-3