

Institut Kappel Wuppertal
Europäisches Studienkolleg für Aus- und Weiterbildung

Höchsten 3, Postfach 13 16 52, 42043 Wuppertal
Studiensekretariat Zentrale Telefon Nr.: 0202 – 440 421

Fax: 0202 – 244 39 80

E-Mail: info@institut-kappel.de

Internet: www.institut-kappel.de

KOSTENLOSE LESEPROBE

Sehr geehrte Interessentin,
sehr geehrter Interessent,

hier finden Sie eine kostenlose Leseprobe zu dem von Ihnen gewünschten, berufsbegleitenden Ausbildungslehrgang am Institut Kappel Wuppertal als pdf-Datei.

Die Studieninhalte sind entsprechend der Lehrgangsgliederung bzw. der Infoschrift zu entnehmen.

Alle Lehrgänge bestehen aus mehreren Studien-Lehrordnern, welche durch didaktisch-pädagogische Aufbereitung eine optimale berufsbegleitende Aus- bzw. Weiterbildung darstellen.

Erfahrene Fachdozenten des Institut Kappel Wuppertal stehen Ihnen während der gesamten Ausbildungszeit zur Verfügung, um Ihnen beispielsweise bei eventuellen Unklarheiten oder Verständnisproblemen während Ihres Studiums weiterzuhelfen.

Eine Lernkontrolle erfolgt durch Prüfungsfragen, Kontrollfragen oder Übungen am Ende einer jeden Studienlektion.

Für die tägliche Lernzeit sollten Sie von ca. 30 bis 45 Minuten pro Tag ausgehen.

Obwohl Ihnen die vorliegende Leseprobe sicherlich nur einen „kleinen Eindruck“ der Gesamtausbildung vermitteln kann, würden wir uns freuen, auch Sie im Rahmen der Wuppertaler Studiengemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Wir verbleiben für heute

mit freundlichen Grüßen aus Wuppertal

Frau Schneider, Studiensekretariat

Gliederung

Lektion 2

- 2.0 Was ist „ Traditionelle Thai-Massage?
- 2.1 Geschichte der Thai-Massage
- 2.2 Wie heißt „Nuad Thai“?
- 2.3 Chakrenlehre - Die universale Lebensenergie
- 2.4 Ayurveda-Medizin
- 2.5 Überblick über fernöstliche Heilungswege
- 2.6 Shiatsu
- 2.7 Chinesische natürliche Heilmethoden
 - 2.7.1 Yin und Yang
 - 2.7.2 Was uns krank macht
 - 2.7.3 Der Faktor Ernährung
 - 2.7.4 Tai Chi
 - 2.7.5 Was leistet die Akupunktur und wie ?
 - 2.7.6 Die Mystik der magischen Bälle
- 2.8 Heilen allein durch Berühren auch bei uns
- 2.9 Die Cranio-Sacral-Therapie

2.0 Was ist traditionelle Thai-Massage?

"Wenn irgend jemand in Siam (Thailand) 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)

Wenn man die vielen Erklärungen zur **traditionellen Thai-Massage** (=Nuad Phaen Boran, im folgenden auch **TTM** genannt) liest, die in vieler Munde sind, fallen einem sofort die großartigen Versprechungen, Vorstellungen und Hinweise ins Auge, die hier behandelt werden:

-die Traditionelle Thai-Massage, auf thailändisch "**Nuad**" genannt und blickt auf eine lange Tradition zurück.

-- Die TTM ist bei Menschen aller Altersgruppen wirksam, vom Kindesalter an, bis hin zu älteren Menschen, von Schwangeren bis zu Hochleistungssportlern.

- Als eine der mit Abstand **königlichsten** unter den Massagen verbindet die traditionelle Thai Massage Akupressur, Shiatsu, Hatha-Yoga, Ayurveda, Stretching, Meditation und die Reflexzonenmassage.

- Die TTM hat ihren Ursprung in Indien.

-Als Begründer der TTM gilt der Leibarzt des *Magadha-Königs Bimbisara*, der vor mehr als 2500 Jahren in Nordindien lebte.

-Im Westen sind die Anwendungsformen von *Nuad Phaen Boran* als "Traditionelle Thaimassage" bekannt und werden heute in Thailand auch weiterhin so unterrichtet

-Die traditionelle Thai-Massage ist ein ideales Mittel für alle, deren Energiehaushalt durch Hektik, Alltagsstress, Reizüberflutung usw. durcheinander oder überbeansprucht ist, wieder in Ordnung zu bringen.

- Der TTM liegt eine der Natur des Menschen entsprechende ganzheitliche Betrachtungsweise zugrunde. Im Gegensatz zur klassischen Massage, bei der das Reiben und Kneten der Haut wesentliche Elemente darstellen, so werden bei der Traditionellen Thai-Massage lokale Punkte massiert.

- Durch eine sachgerecht durchgeführte TTM kann in der Gesamtheit ein als äußerst angenehm empfundener Entspannungszustand erreicht werden.

- Durch die einzigartige Nuad-Technik lassen sich im Allgemeinen bessere gesundheitliche Erfolge erzielen als bei herkömmlichen Massageformen.

-Die traditionelle Thai-Massage gibt auf geistig-psychischer Ebene dem strapazierten westlichen Menschen Möglichkeiten eines inneren Ausgleichs, der Ruhe und Regeneration als auch der Harmonisierung des nicht selten zur stark strapazierten Nervensystems.

- TTM findet in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden statt.

- TTM ist eine in Thailand weit verbreitete Behandlungsmethode. Dabei genießt sie im Gesundheitswesen einen hohen Stellenwert und wird in allen Bevölkerungskreisen als sehr wirksame Methode angewandt und praktiziert.

- Die traditionelle Thai-Massage wird in Thailand aus medizinischer Sicht sehr erfolgreich als Heilbehandlung (Therapieverfahren) eingesetzt.

-Bei der traditionellen Thai-Massage wird generell der ganze Körper des Masseurs unter Einsatz von Körpergewicht mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen gedehnt, mobilisiert und entspannt.

- Die traditionelle Thai-Massage stellt eine wirkungsvolle Ergänzung zur herkömmlichen westlichen Schulmedizin dar. Die vielfältigen therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten, reichen z.B. von Verdauungsschwierigkeiten, Nebenhöhlenproblemen, Kniegelenksschmerzen, Bronchitis, Nacken- und Schulterschmerzen bis hin zur Migräne.

-Die traditionelle Thai-Massage führt zu einer tiefen Entspannung und Loslassen auf allen Ebenen - Körper, Geist, Seele.

-Bei der "Thai-Massage" denken viele Menschen zuerst an Bangkoks berühmtestes Nachtleben ("Massage"-Salons in denen unverblümt ganz andere Dienste angeboten werden als wirkliche Massagen). Die traditionelle Thai-Massage hat mit diesem Ruf zu kämpfen, denn zahlreiche Thailand-Urlauber wissen nicht, dass sich hinter diesem Begriff etwas vollkommen anderes verbirgt als *Prostitution*.

- Auf der körperlichen Ebene bewirkt die TTM ein Abbau von Verspannungen und Verhärtungen. Es kommt zur Lockerung des gesamten Bewegungsapparates sowie die Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel

- Viele Körperhaltungen und Positionen der Thai-Massage ähneln sehr stark diversen Yogahaltungen.

- TTM ist neben der Kräuterheilkunde und Meditation eine der drei klassischen Methoden der traditionellen thailändischen Medizin.

- Nuad (traditionelle Thai-Massage) heißt wörtlich: „heilsame Berührung“.

- TTM wird auch als Thai-Yogamassage bezeichnet.

- Die traditionelle Thai-Massage, basiert auf Meditation und Medizin und wurde ursprünglich in den buddhistischen Tempeln praktiziert.

- Ähnlich wie im Shiatsu wird auch bei der TTM mit Handballen-, Daumen- oder auch Fußdruck entlang von Energielinien - die *10 Sen* - gearbeitet.

- Für die Thailänder ist die Massage ein wichtiger Bestandteil des Lebens.

-In Thailand gibt es zwei Richtungen der Thai-Massage. Den "südlichen Stil", der im Tempel *Wat Pho* in Bangkok gelehrt wird, und den "nördlichen Stil" vom Old Medicine Hospital von *Chiang Mai*.

- TTM ist eine Massagekunst, die ihren Ursprung vor über 2500 Jahren hat

Im Laufe dieses Lehrgangs werden Sie lernen und feststellen, dass die traditionelle Thai-Massage genau das ist, was hier ausgesagt wurde.

2.1 Die Geschichte der traditionellen Thai-Massage

Lange vor unserer Zeit halfen sich die Menschen bei Krankheit auf eine sehr natürliche und einfache Weise: Sie drückten den Punkt, der schmerzte. Diese Reaktion auf Schmerz war der Beginn der Massage, die sich bis heute zu einer effektiven Möglichkeit der Linderung oder Vorbeugung von Krankheiten entwickelt hat.

Nuad Thai (traditionelle Thai-Massage) ist die traditionelle Heilmassage der Thais. Sie besitzt ähnlich wie auch bei dem Shiatsu weit zurückliegende Wurzeln. Ursprünglich stammt die Massagekunst des *Nuad Phaen Boran* aus Indien.

Nuad bedeutet = Massage

Bo Rarn bedeutet = Uralt

Als der Begründer und Entwickler dieser traditionellen Heilkunst gilt ein ayurvedischer Arzt aus Nordindien. In Thailand ist er bekannt als "Vater der Medizin" ***Jivaka Kumar Bhaccha***.

Er lebte wie auch Buddha zur gleichen Zeit vor mehr als 2.500 Jahren. *Jivaka Kumar Bhaccha* war Leibarzt des damaligen Herrschers *Magadha-Königs Bimbisara*. Im "*Pali Canon*", den Schriften des *Theravada Buddhismus* (heute vorwiegend verbreitet in Thailand, Sri Lanka, Burma) wird er als ein enger Freund Buddhas und als sein Arzt erwähnt.

Nicht nur die auch heute täglich angewandten Massagetechniken der TTM werden auf *Kumar Bhaccha* zurückgeführt, sondern auch das Wissen über die Heilkraft von Kräutern und Mineralien.

Die Thai-Massage hat somit also eindeutig ihren Ursprung in Indien. Von dort wanderten Menschen in das heutige Thailand und brachten eben auch dieses medizinische Wissen mit, um sich ihre Gesundheit zu erhalten. Das Wissen um die traditionelle Thai-Massage wurde über die Jahrhunderte hinweg (gemäß der asiatisch-indischen Tradition) mündlich (von Lehrer zu Schüler) übermittelt.

Vermutlich wurde die TTM gleichzeitig mit dem Buddhismus (der ja auch in Indien entstand) nach Südostasien gebracht.

Bis heute ist es unklar, inwieweit TTM durch die traditionell chinesische Medizin und Akupressur und Akupunktur beeinflusst ist.

Alte Überlieferungen in Form von originalen Textmaterialien zur traditionellen Thai-Massage wurden fast alle durch die burmesischen Eroberer 1767 zerstört. Somit sind schriftliche Überlieferungen heute nur noch bruchstückhaft erhalten. Einige Fragmente dieser geretteten Niederschriften dienten *König Rama III* (im Jahre 1832) als Vorlage für die berühmten Epigraphien im *Phra Chetuphon Tempel (Wat Pho)* in Bangkok.

Wesentliche Elemente indischer ayurvedischer Medizin sind auch heute noch in Thailand anzutreffen. So gehört Ayurveda und Kräuterheilkunde neben medizinischen Dampfbädern und Massage fast immer zum Angebot einer umfassenden, ganzheitlichen und nebenwirkungsfreien Behandlung.

In der Thai-Massage existieren zwei Arten:

1. Die bürgerliche Thai-Massage

Diese Form ist diejenige, die am weitesten verbreitet ist (Thema unserer Ausbildung). Bei der bürgerlichen Thai-Massage werden sowohl Daumen, Finger, Hände, Handballen, Ellenbogen, Arme, Knie und Füße eingesetzt.

2. Die königliche Thai-Massage

Der Therapeut bewegt sich kniend auf den Patienten aus einer Distanz von etwas über einem Meter zu. Der Masseur hält einen Mindestabstand vom Patienten von etwa 30 cm. Bei der königlichen Thai-Massage liegt der Empfänger niemals auf dem Bauch. Im Gegensatz zur „bürgerlichen Form“ werden hier auch keine Dehnübungen durchgeführt. Eine Massage beginnt stets oberhalb der Knie und wird vom Behandler kopfwärts weitergeführt. Die Füße werden prinzipiell immer zum Schluss der Massage behandelt. Der Behandler vermeidet weitgehend Kontakt zum Massage-Empfänger.

In der TTM werden 5 Hauptpositionen benutzt. Diese sind:

1. Massage, bei der man auf dem Rücken liegt
2. Massage, bei der man auf der Seite liegt
3. Massage, bei der man sitzt
4. Massage, bei der Dehnübungen in Rückenlage durchgeführt werden
5. Massage in Bauchlage

2.2 Wie heilt „Nuad Thai“

Um zu verstehen, wie die traditionelle Thai-Massage überhaupt heilen kann, muss man einiges hinterfragen. Machen wir uns Gedanken über die Naturgesetze, so wird uns schnell klar, dass nichts in der Natur zufällig ist.

Die Natur, das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen auf der Erde, ja auch unser Universum, werden nicht von Zufälligkeiten gelenkt. Die bestehenden Naturgesetze sorgen für Ordnung und verhindern jegliches Chaos. Nur wer die Naturgesetze akzeptiert und mit ihnen lebt, öffnet sich auch von innen für die Erfahrungen wirklicher Harmonie und Freude und kann sich an der Gesundheit erfreuen. Eingeengtes, begrenztes und egoistisches Denken verfälscht den Blick für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Ein Leben in Liebe und im Einklang mit anderen ist der Schlüssel zu allem.

Sie sehen, das Verständnis für TTM hat auch mit Religion und Philosophie zu tun. Ein **Gesundsein** oder **Gesundwerden** erfordert einen Lernprozess der **Bewusstseinsweiterung** zur effektiven Aufnahme der Energie aus dem Universum.

Ein gesunder, heiler Mensch lebt harmonisch im Einklang mit der Natur und ihren Gesetzen. Der kranke Mensch ist in der Kommunikation mit dem Universum und der alles steuernden Energie behindert oder gar unterbrochen und muss wieder zur heilenden Kraft hinbewegt und auf den richtigen Weg gebracht werden.

Hier finden wir Parallelen zu der Anschauungsweise des berühmten *Dr. Edward Bach* (1886 - 1936), des Begründers der Bachblütentherapie. Wir zitieren aus seinem Werk: *Heile dich selbst- Die wahre Ursache und Heilung von Krankheit*:

" Die vorrangigen wahren Krankheiten von Menschen sind solche Mängel wie Stolz, Grausamkeit, Hass, Ich-Liebe, Unwissen, Unsicherheit und Habgier; und jeder dieser Mängel wird, wenn man darüber nachdenkt, als der Einheit entgegenstehend empfunden werden. Solche Mängel sind die wahren Krankheiten, und es ist die Fortsetzung und die Beharrung in solchen Mängeln, nachdem wir das Stadium der Entwicklung erreicht haben, in dem wir sie als falsch erkennen können, was im Körper die schmerzhaften Ereignisse herbeiführt, die wir als Krankheit kennen."

und *"Was wir als Krankheit kennen, ist das letzte Stadium einer sehr viel tiefer liegenden Unordnung, und es ist offensichtlich, dass, um der Behandlung vollkommenen Erfolg zu sichern, die Beschäftigung mit dem Endergebnis allein nicht umfassend wirksam sein wird, wenn nicht die zugrundeliegende Ursache ebenso beseitigt wird."*

Es gibt **zwei große Irrtümer**:

Erstens, die Gebote unserer Seele nicht zu achten und ihnen nicht zu folgen und **zweitens**, gegen die Einheit zu verstoßen. Es kommt darauf an, den Geboten unserer Seele, unseres höheren Selbst zu gehorchen, was wir durch Gewissen, Instinkt und Intuition erlernen. Damit sehen wir, dass Krankheit aufgrund ihrer eigenen Prinzipien ihres Wesens sowohl vermeidbar wie heilbar ist. Und es ist die Aufgabe von Geistheilern und Ärzten, den leidenden Menschen zu den materiellen Heilmitteln das Wissen über die Irrtümer ihres Lebens und die Vorgehensweise, wie diese Irrtümer ausgerottet werden können, zu vermitteln und so die Kranken zurück zu Gesundheit und Freude zu führen.

Auch wird die Krankheit mit den gegenwärtigen materialistischen Methoden niemals geheilt oder ausgerottet, aus dem einfachen Grund, weil Krankheit in ihrer Ursache nicht materialistisch ist. Was wir als Krankheit kennen, ist nur das letzte Stadium einer sehr viel tiefer liegenden Unordnung "

Der Zustand von Krankheit ist also „*ein Ausfall von Ordnung*“ im Körper. Die TTM bringt uns der Ordnung der Natur und der natürlichen Ordnung im Körper wieder näher.

Im Unterschied zu den klassischen westlichen Massageformen orientiert sie sich die traditionelle Thai-Massage weniger an der Anatomie des menschlichen Körpers sondern vielmehr an der Jahrhunderte alten Lehre um die Energielinien und -felder.

Die TTM ist eine einzigartige Synthese aus sanfter Bewegung, rhythmischer Akupressur, Reflexologie, Stretching und einer Art passiven Yoga. Sie und Ziel ist es dabei, den obengenannten „Ausfall von Ordnung“ wieder herzustellen.

Die natürliche Ordnung bestimmt, dass alles, was sich gegenüber dem ganzheitlichen Heilsein sperrt, nicht so weiterexistieren kann und sich deshalb umformen muss. Bei und nach einer Thai-Massage Behandlung entspannt sich der Patient zutiefst. Er wirkt völlig ruhig und gelassen. Zusätzlich erfährt er im seelischen Bereich eine neue Selbstwahrnehmung.. Auch im Körper vollziehen sich Veränderungen. Er erfährt das Lösen von Blockaden sowie die Reinigung und Entgiftung des Körpers von Altlasten.

Die Körperabwehr, unser Immunsystem beginnt auf Hochtouren zu arbeiten. Die Selbstheilungskräfte werden zur Aktivität angeregt. Ein neues harmonisches Körpergleichgewicht entsteht durch die Stärkung von Kreislauf, Stoffwechselfunktionen und Hormonsystem.

Die Ausscheidungsorgane beginnen mit der Entsorgung von Giften und Abfallstoffen, die sich beispielsweise durch erhöhte Zufuhr von Genussgiften wie Alkohol, Nikotin, oder auch Industriezucker, Kaffee oder " Fast food " festgesetzt haben.

Jeder Mensch scheint eine Thai-Massage etwas anders zu empfinden oder wahrzunehmen. Das liegt daran, dass die TTM in erster Linie ganzheitlich wirkt, aber nicht unbedingt da zuerst ansetzt, wo Beschwerden empfunden werden.

Wenn wir als Behandler unsere Hände sanft im Sinne der traditionelle Thai-Massage auf die bestimmten Bereiche des Patienten auflegen, wird er mit Sicherheit mit Ruhe und Entspannung reagieren. Sollte er dabei sogar einschlafen, müssen wir ihn nicht wecken. Die Behandlung wirkt trotzdem.

Die TTM therapiert nicht bestimmte Symptome, sondern beeinflusst den Menschen in seiner Ganzheit von Körper und Seele. Die Thai-Massage transferiert die Harmonie des Universums in den einzelnen Menschen hinein. Diese Harmonie durchdringt ihn bis in sein tiefstes Inneres und wirkt besonders da, wo Disharmonien herrschen. Der behandelte Patient spürt selbst, wo die Blockaden liegen.

Durch dieses Wissen um Schwächen und die Anregung zur Selbstheilung, führt die TTM dazu, dass der Mensch in seiner körperlichen und seelischen Gesamtkonstitution heil wird.

| |
|-----------------------------------|
| Fragen zur Selbstkontrolle |
|-----------------------------------|

1. Erklären Sie die beiden Begriffe:

- a) Indikation
- b) Kontraindikation

2. Nennen Sie mindestens 5 verschiedene, spezielle Indikationen für die traditionelle Thai-Massage!

3. Nennen Sie mindestens 8 verschiedene Kontraindikationen für die traditionelle Thai-Massage!

4. Was bezeichnet der Begriff „relative Kontraindikation“? Nennen Sie mindestens 3 relative Kontraindikationen!

5. Wie sollten die Räumlichkeiten für eine TTM beschaffen sein?

6. Wie sollte die Behandlungsfläche für eine TTM beschaffen sein?

7. Hinsichtlich der therapeutischen Checkliste vor der Durchführung einer traditionellen Thai-Massage geben Sie mindestens 10 Aussagen an!

8. Hinsichtlich der therapeutischen Checkliste während der Durchführung einer traditionellen Thai-Massage geben Sie mindestens 10 Aussagen an!

9. Worauf sollten Sie unbedingt nach Durchführung einer TTM achten?
