

Een Thaise reis door ons lichaam

THAISE MASSAGE

Tekst Thirza Bottema

Traditionele Thaise massage (Thai: nuad phaen boran นวดแผนโบราณ, "antieke massage stijl") is **een van de oudste massagevormen ter wereld**. Volgens de overlevering bestaat deze massagevorm zelfs al meer dan 2500 jaar.



Het is de enige massagevorm ter wereld die op de lijst van het immaterieel cultureel werelderfgoed van de Unesco staat. En niet voor niets. Thaise massage bestaat uit een unieke combinatie van aan de yoga ontleende strekkingen, acupressuur, massage, behandeling van de energiebanen, bewuste ademhaling en meditatie. Het raakt onze energiebanen, acupressuurpunten, spieren, gewrichten, fascia, parasympatisch zenuwstelsel én hart! Een behandeling is één grote reis door alle verschillende lagen van ons lichaam. In Thailand wordt deze massage dan ook wel omschreven als een gift voor lichaam en de geest.

Thaise massage vormt onderdeel van de traditionele Thaise geneeskunst. Deze heeft een holistische benadering en ziet ziekte als een disbalans in lichaam of geest. Vroeger zochten Thai bij ziekte hulp in de lokale tempel. Zij werden behandeld door middel van de vier elementen van hun traditionele

geneeskunst: spirituele ondersteuning, voedingsondersteuning, kruiden en massage. Volgens deze leer moest niet alleen het lichaam, maar ook de geest worden bevrijd. Een traditionele behandeling bestaat nog steeds uit spirituele rituelen, massage, behandeling met kruiden, kruidencompressen, kruidenstoombaden en Thaise yoga (Reusi Dat ton).

Dit jaar gaan we iedere editie dieper in op een van de lagen waarop de Thaise massage doorwerkt. Maar in deze editie eerst meer over de Thaise massage zelf, de oorsprong en de plek van de traditionele Thaise massage binnen de Thaise gezondheidszorg.

Thaise massage

Thaise massage bestaat uit een zorgvuldig op elkaar afgestemde en zeer doeltreffende combinatie van yoga met massage en acupressuur. De masseur geeft de massage vanuit Metta (liefdevolle vriendelijkheid) en mindfulness. Twee binnen het Boeddhisme heel belangrijke

basishoudingen. Daarnaast gebruikt de masseur geen spierkracht maar de buikademhaling, zijn hara (energiecentrum in de buik) en zwaartekracht als krachtbron. Hierdoor werkt Thaise massage zowel fysiek, mentaal, emotioneel als energetisch heel diep door.

Doordat de massage en aan de yoga ontleende strekkingen in vloeiende, doorgaande bewegingen in elkaar overgaan, vergelijkt men Thaise massage wel met een dans. De strekkingen rijgen zich als vanzelf aan elkaar. Daardoor raak je zowel als gever als ontvanger in een soort meditatieve flow. Omdat de masseur de strekkingen geeft, onderga je deze als ontvanger bovendien vanuit een diepere ontspanning dan wanneer je de strekkingen zelf doet. Hierdoor werken ze nog beter door. Na afloop ervaren mensen vaak een gevoel van ruimte, diepe ontspanning en harmonie. Tijdens de massage gebruikt de masseur zijn handen, voeten, ellenbogen, onderarmen en knieën. De massage wordt over de kleding heen gegeven, waarbij de gemasseerde op een speciale mat op de grond ligt. Thaise massage maakt onderdeel uit van de traditionele Thaise geneeskunst en spirituele traditie. In tempels in Thailand werden monniken erin onderwezen om zieken te kunnen genezen. Tegenwoordig zijn niet alleen monniken geschoold in de Thaise massage, jong en oud heeft de basis van deze techniek onder de knie en je ziet dan ook regelmatig mensen elkaar masseren. Thaise massage is echt onderdeel van de Thaise cultuur.

Een stukje geschiedenis

Thaise massage heeft een boeddhistische oorsprong. Het boeddhisme is circa 2500 jaar geleden

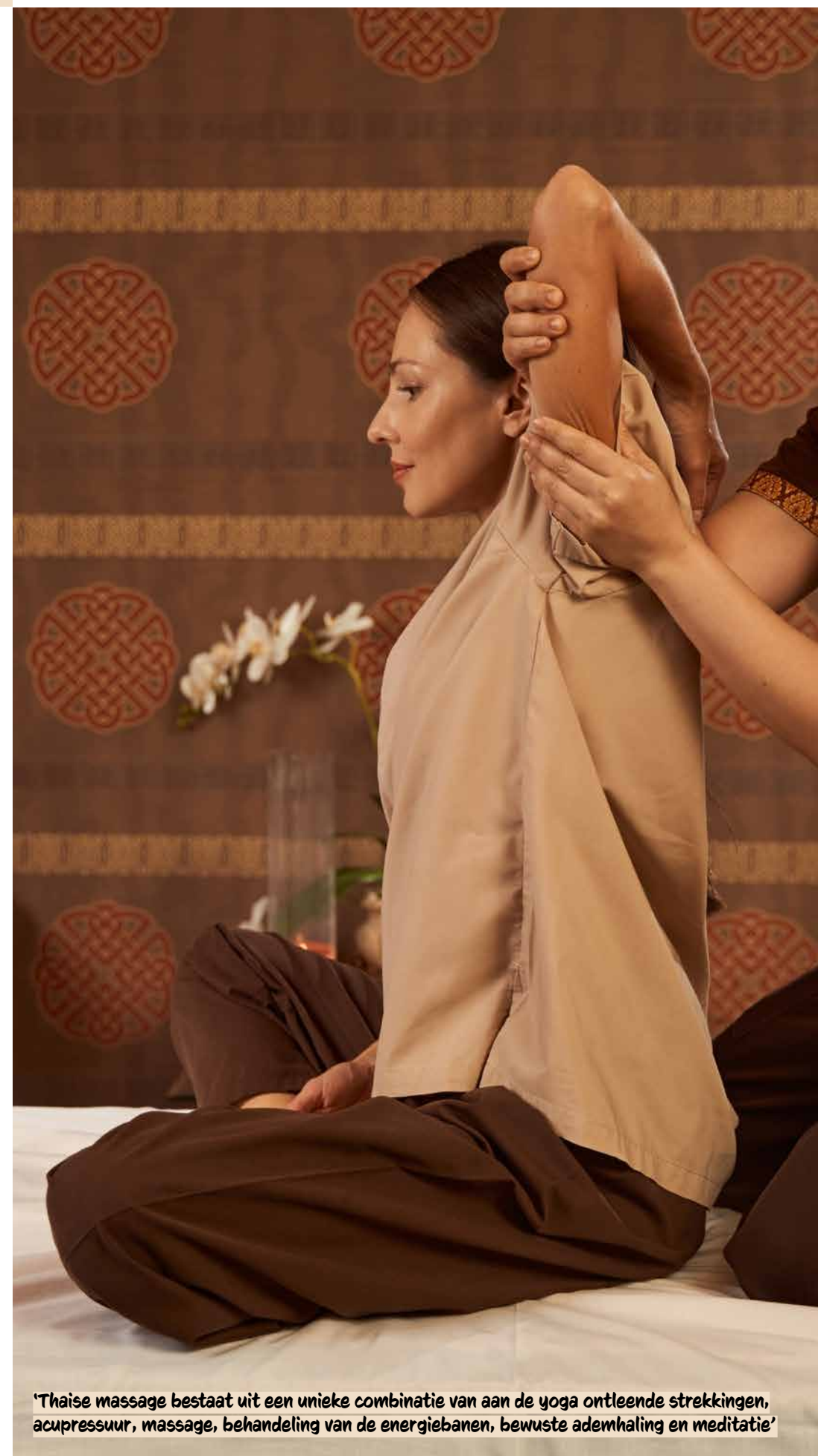
ontstaan in India, en heeft zich sindsdien verspreid over Zuidoost-Azië. In India is het boeddhisme vrijwel verdwenen, maar in veel landen in Zuidoost-Azië vormt het boeddhisme nog altijd de belangrijkste religie. Samen met de handel kwamen ook Boeddhistische monniken mee om het Boeddhisme en hun gezondheidsleer te verspreiden.

Thaise massagebeoefenaars eren nog altijd Dr. Shivago Komarpaj uit Noord-India. Hij was de persoonlijk arts van Boeddha. Hij wordt genoemd in de oude geschriften van het Theravada Boeddhisme en vele Thaise mensen eren hem als de 'Father of Medicine'. Veel Thaise massage scholen in Thailand starten met een rituele ceremonie als eerbetoon aan Dr. Shivago. Deze bestaat onder andere uit een gebed (de Wai Kruh "eerbetoon aan de meester") voor aanvang van de lesdag.

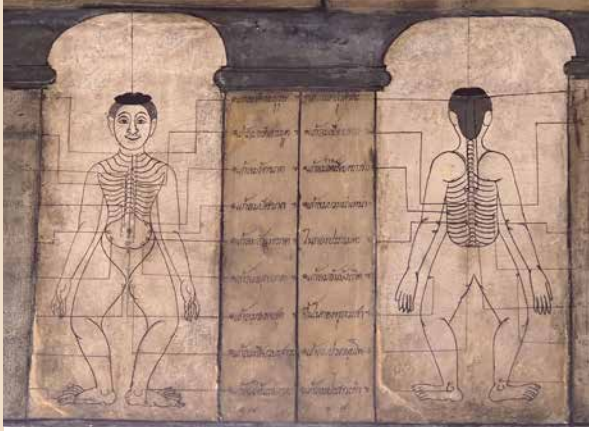
Maar niet alleen het Boeddhisme heeft invloed gehad op de Thaise gezondheidsleer. Er liggen ook wortels in China. De Thai die nu het land bevolken kwamen namelijk rond het jaar 1100 uit Zuid-China. De Tai, zoals deze Chinese bevolkingsgroep genoemd werd, waren ingehuurd als hulptroepen door de Khmer. Vanuit China kwamen ze naar Thailand. De Thai zijn nog altijd verwant aan deze volkeren in Zuid-China en in de traditionele Thaise massage zie je de invloeden uit India en China nog steeds terug. Chinese behandelmethoden hebben zich vermengd behandelmethoden uit India.

De traditionele Thaise gezondheidszorg is als een Thaise curry

Als je goed kijkt zie je deze vermenging van Indiase en Chinese culturele invloeden overal in Thailand. Van de architectuur tot in de Thaise keuken. In Thaise tempels zie je Chinese draken, tempelwachters en porselein probleemloos samengaan met Indiase goden en mythologische dieren. En denk bij de Thaise keuken bijvoorbeeld eens aan de overheerlijke Thaise curries. Daar zie je het Chinese wokken gecombineerd met de Indiase curry. Maar dan qua kruiden en kokosmelk op zijn Thais waardoor het gerecht echt weer een heel eigen, unieke smaak krijgt. En dat is dus ook gebeurt met de traditionele Thaise massage. Indiase elementen uit de ayurveda en yoga worden gecombineerd met Chinese behandelvormen als meridiaan behandeling en acupressuur. Deze werden vermengd met eigen



'Thaise massage bestaat uit een unieke combinatie van aan de yoga ontleende strekkingen, acupressuur, massage, behandeling van de energiebanen, bewuste ademhaling en meditatie'



Tips:
Hier een paar basisprincipes van de Thaise massage. Ook bij andere massages kun je deze toepassen. Je zult merken dat ze het effect van je massage versterken én ook heilzaam zijn voor jou als masseur!

1. Metta: Liefdevolle vriendelijkheid. Dit is een Boeddhistische basishouding die letterlijk opent. Als je vanuit Metta masseert voelt de ontvanger zich direct gezien en veilig. Je straalt uit dat de ander zichzelf mag zijn. Wat voor behandeling je ook geeft, met Metta werkt hij dieper door.

2. Mindfulness: Mindfulness is bewuste aanwezigheid bij dat wat zich in en om jou afspeelt in het moment. Kom je voor aanvang van de massage eerst goed bij jezelf en stem je je van daaruit af op de ontvanger, dan voel je veel beter wat er nodig is. Bovendien wordt het dan voor de ontvanger ook gemakkelijker om bij zichzelf te komen.

3. Adem: Laat voor aanvang je adem rustig landen in je buik. Je komt dan vanzelf tot rust omdat je bij een ontspannen buikademhaling je parasympatisch zenuwstelsel activeert. Hierdoor wordt je massage nog ontspannender. Daarnaast landt bij de ontvanger hierdoor vaak ook direct de adem in de buik wat het effect versterkt.

4. Hara: Laat vervolgens iedere beweging ontstaan vanuit je buik (hara). Vanuit de Thaise leer komen al je energiebanen (Sen) in je buik samen. Masseer je vanuit je buik, dan gaat gestagneerde energie vanzelf weer gemakkelijker stromen. Niet alleen bij jou, maar ook bij de ontvanger.

“ingrediënten” en zo ontstond de unieke en veelzijdige Thaise massage.

Vanaf de late middeleeuwen

In de 12e eeuw was de macht van de Khmer tanende en de nieuwe Thai begonnen zich steeds meer te verzetten tegen hun overheersers. In 1238 wierpen de Thai de Khmer met succes omver en stichtten hun eerste Thaise koninkrijk: Sukhothai. Niet lang daarna volgde een nog machtiger rijk: Ayuthaya. Dankzij de handel met verschillende landen kende dit rijk in de 16e eeuw een periode van grote bloei. Het wordt “de gouden eeuw” van Thailand genoemd. Er was in die tijd ook veel aandacht voor het Boeddhisme, kunst en cultuur. Voorheen werd kennis over het Boeddhisme en cultuur veelal mondeling overgedragen. Daardoor kon deze gemakkelijk verloren gaan. De toenmalige koning liet voor het eerst alle beschikbare kennis vastleggen op palmbladereen. Ook de kennis over geneeskrachtige kruiden en de traditionele Thaise massage. Hier hebben we nu nog profijt van.

Met de welvaart groeide helaas ook het aantal vijanden van het koninkrijk. Eind 18e eeuw overmeesterden Birmezen Ayuthaya. De hoofdstad werd in brand gestoken en volledig verwoest. Gelukkig sprong China bij en trok Birma zich al snel weer terug. Veel van de op palmbladereen vastgelegde kennis van de traditionele Thaise geneeskunst is tijdens deze oorlog verloren gegaan.

Wat Pho

De rol van koning Rama I en III is ook heel belangrijk geweest in het behoud van de Thaise medische tradities. Koning Rama I gaf opdracht om de overblijfselen uit Ayuthaya vast te leggen in steen op de muren van Wat Pho (Wat betekent tempel) in Bangkok. Later, in 1832, gaf Koning Rama III opdracht om een school voor traditionele Thaise geneeskunde in

deze tempel te stichten. De Thaise massage vormde hier een belangrijk onderdeel van. Daarnaast liet hij beelden maken van 80 heilzame Thaise Yoga houdingen, de Rushi Dat Ton.

De inscripties en beelden fungeerden als lesmateriaal voor monniken die aan deze school studeerden. Nog steeds zijn ze in Wat Pho te bewonderen. Je kunt hier ook nog altijd terecht voor een Thaise massage.

Ministerie van Natuur-geneeskunde

Thaise massage vormt nog steeds echt onderdeel van de Thaise cultuur. Zoals wij naar de sportschool of yogaklas gaan om gezond te blijven, zo gaan ze in Thailand naar de masseur. Soms voor specifieke klachten maar meestal ter preventie. Overal in Thailand kom je de Thaise massage tegen. In de stad, op het platteland, het strand. Eigenlijk letterlijk op vrijwel iedere straathoek. Je hoeft nooit lang te zoeken als je een Thaise massage wilt ondergaan. In Thailand is er zelfs een Ministerie van Natuurgeneeskunde. Deze legt zich helemaal toe op onderzoek en behoud van de eigen eeuwenoude geneeskunst. Ze beseffen in Thailand als geen ander de grote waarde van de traditionele Thaise geneeskunst.

Vrijwel alle ziekenhuizen in Thailand hebben tegenwoordig ook weer een natuurgeneeskundige kliniek. Hier werken “reguliere” artsen samen met natuurgeneeskundige therapeuten. Na een intake bij een Westers opgeleide arts word je doorverwezen naar een Thaise massagetherapeut. Zij geven Thaise massagetherapie, kruidenstempelbehandelingen en Thaise yoga. Daarnaast is er in de natuurgeneeskundige kliniek vaak ook een kruidenapotheek. Oosterse en Westerse geneeskunde worden in Thailand gecombineerd. Ze vullen elkaar aan, versterken elkaar! ❖

