

# Een Thaise reis door ons lichaam

Tekst Tirza Bottema

THAISE MASSAGE

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 raakt lichaam, geest 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 geest.

## In stilte

Thaise massage, ook wel bekend als Thaise yogamassage, bestaat uit een combinatie van aan de yoga ontleende strekkingen met massage en acupressuur. De masseur gebruikt zowel zijn handen, voeten, knieën, ellebogen als onderarmen. Middels passieve strekkingen, massage en druk op de energiebanen en acupressuurpunten wordt de flexibiliteit vergroot, spanning in spieren en gewrichten verminderd en de energiedoorstroming in balans gebracht. Thaise massage kan therapeutisch worden gegeven, maar ook preventief, ter voorkoming van klachten. Een Thaise massage wordt normaal gesproken zoveel mogelijk in stilte gegeven. Voor de masseur is het een meditatieve, soms zelfs spirituele overdracht waarbij volledige aanwezigheid in het moment essentieel is. Hierdoor kan hij niet alleen de massage echt afstemmen op de persoon, maar wordt ook de client uitgenodigd om meer bij zichzelf naar binnen te gaan. Een goede gezondheid bestaat volgens de Thai uit de combinatie van een gezond lichaam met een goede energiedoorstroming en een

gezonde geest. Een goede Thaise massagetherapeut heeft dan ook oog voor alle drie. Ze worden wel de drie cirkels van het leven genoemd. In het vorige artikel hebben we aandacht besteed aan de manier waarop een Thaise massagetherapeut het fysieke lichaam behandelt. Kruiden spelen hier een belangrijke rol. Dit artikel gaan we dieper in op de cirkel voor ons energetische en bewustzijnslichaam.

## Ons energie lichaam

Thaise massage wordt in Thailand niet zozeer gezien als lichaamswerk, maar als energiewerk. Een Thaise massage helpt je levensenergie weer optimaal door je lichaam te laten stromen. Als je levensenergie optimaal stroomt, blijf je langer jong en vitaal. De Sen Sip staan hierbij centraal. Sen betekent energie, Sip 10. Het zijn de 10 energiebanen die binnen de Thaise massage de meeste aandacht krijgen en middels druk worden gemasseerd. Volgens de Thai zijn er 72.000 energiebanen. Eigenlijk zeggen ze daarmee dat het er gewoon heel veel zijn, dat we volledig uit energie zijn opgebouwd. Het is deze energie die ons in leven houdt, die lichaam en geest met elkaar verbindt. Het is letterlijk onze levensenergie. Thaise massage stimuleert de doorstroming van deze energie. Na afloop van een behandeling kun je soms letterlijk voelen hoe je energie weer door je lijf stroomt. Het voelt soms alsof je een yogasessie hebt gedaan, maar dan vanuit volledige ontspanning en met nog een massage op de koop toe. Thai noemen de massage daarom met een knipooig ook wel "yoga voor luie mensen".

Door de verbeterde energiedoorstroming krijgt ook je zelfgenezend vermogen een boost. Bij Thaise acupressuur maken ze hier heel gericht gebruik van. Door naast de energiebanen ook acupressuurpunten te behandelen die in verbinding staan met de aandachtsgebieden, wordt het lichaam aangezet hier extra energie naartoe te sturen. Het gebied van de klacht krijgt zo nog een extra energie boost die net dat extra duwtje geeft tot herstel.

Naast de massage van de energiebanen en acupressuurpunten stimuleren ook de aan de yoga ontleende Thaise strekkingen de energiedoorstroming. De strekkingen werken natuurlijk ook fysiek door, maar de focus ligt in Thailand op de energetische uitwerking. Tijdens de strekkingen rek en strek je immers niet alleen de spieren, zenuwbanen, gewrichten en fascia, maar ook de energiebanen.

## Adem

Tenslotte speelt ook de adem een rol bij het voeden van deze levensenergie.



'Je adem zien de Thai als een van de vormen van wind die lichaam en geest voorziet van energie'



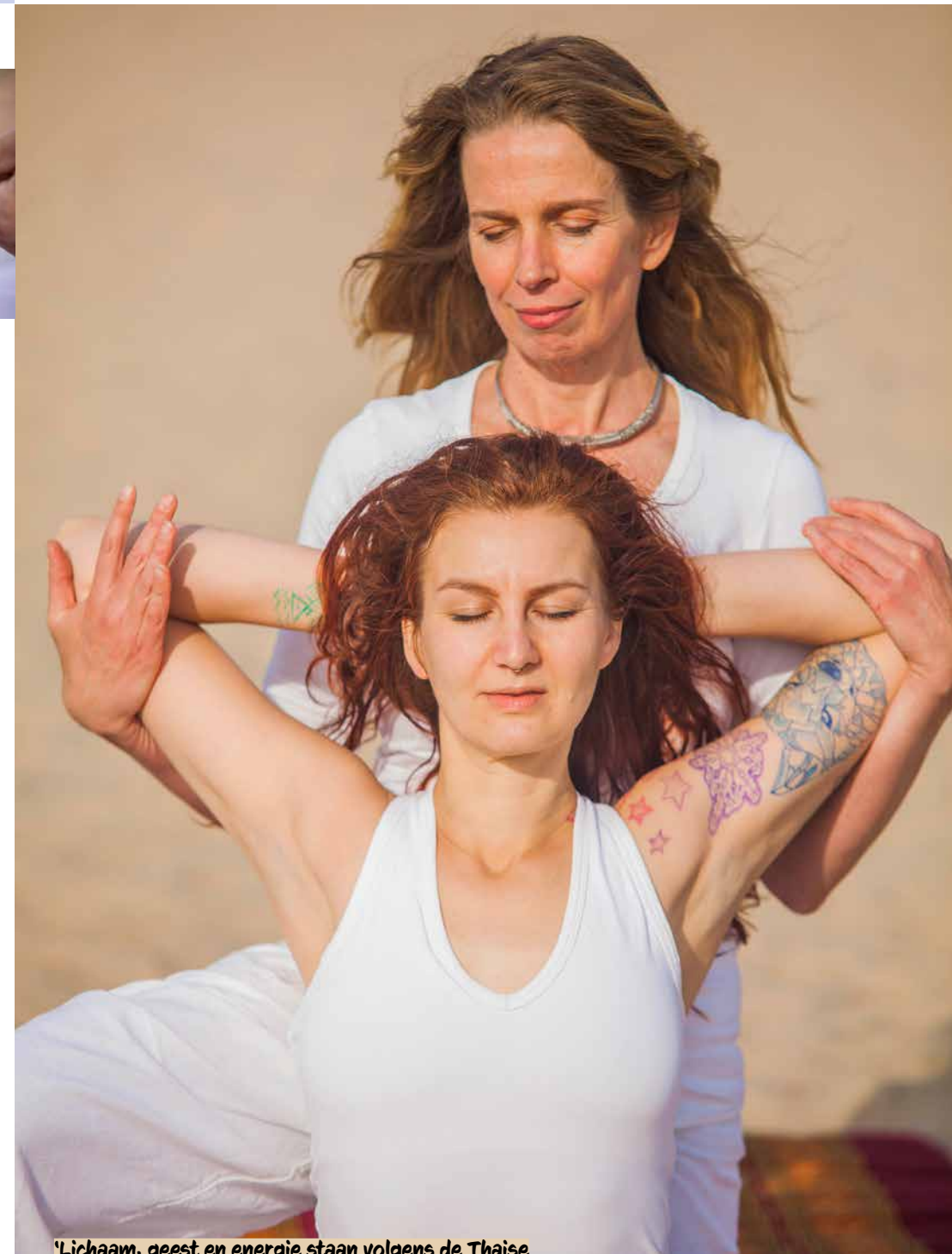
En ook dit gebeurt tijdens de Thaise massage. Door als masseur gericht de adem in te zetten en de ontvanger te stimuleren hetzelfde te doen, wordt deze bron van energie toegevoegd aan de behandeling. In Azië beseft men veel meer dan hier het belang van een goede ademhaling. In de Chinese leer wordt bijvoorbeeld benadrukt dat onze adem zorgt voor 30 procent van onze na-hemelse energie (energie waarmee je je aangeboren hoeveelheid energie aan kunt vullen). Onze adem voorziet ons van zuurstof. Zuurstof is essentieel om onze lichaamscellen te voeden. We kunnen zelfs slechts enkele minuten zonder. In het Thai noemen ze het bewust inzetten van de adem het stimuleren van Lohm prahn. Lohm betekent wind, prahn energie. Waarschijnlijk is prahn afgeleid van het woord prana, wat in India energie betekent. Je adem zien de Thai als een van de vormen van wind die lichaam en geest voorziet van energie.

Binnen de traditionele Thaise gezondheidszorg is Thaise massage dus de manier om ons energielichaam te voeden. De massage van de Sen, acupressuur, strekkingen en bewuste adem zijn er allen op gericht je levensenergie voluit te laten stromen zodat lichaam en geest jong en vitaal blijven.

## Cita

Cita is een Boeddhistische term en staat voor een gezonde geest en hart. Zowel letterlijk als figuurlijk. Een gezond hart slaat niet alleen op de pomp die het bloed door ons lichaam laat stromen, maar ook op een kalm, warm, open hart. Een gezonde, kalme geest geeft focus en laat zich niet snel van de wijs brengen door heftige emoties. Het is een bewuste, kalme, liefdevolle geest die je helpt verbinding te maken met je innerlijke wijsheid en zorgt voor een gevoel van innerlijke rust en vrede.

Dit Boeddhistische gedachtegoed zie je ook terug in de Thaise massage. Als masseur schep je door je eigen basishouding de ruimte voor de ontvanger om het hart te openen en de geest tot rust te brengen. Boeddhistische principes als Metta-liefdevolle



'Lichaam, geest en energie staan volgens de Thaise leer dus rechtstreeks met elkaar in verbinding. Ze werken niet los van elkaar maar overlappen, beïnvloeden en voeden elkaar'

vriendelijkheid, Karuna-mededogen, Mudita-de ander het beste gunnen en Upekha-gelijkmoedigheid vormen belangrijke basiswaarden binnen de traditionele Thaise massage.

Meditatie en boeddhistische rituelen helpen hierbij. Vandaar dat veel Thaise massagescholen en klinieken beginnen met een offer en mantra voor Boeddha en Dr. Jivaco, die wordt gezien als de grondlegger van de Thaise massage en de persoonlijk geneesheer van Boeddha

was. Soms gevolgd door een meditatie. Deze rituelen helpen om verbinding te maken met de Boeddhistische basiswaarden en daarnaast respect te tonen voor deze duizenden jaren oude kennis.

Lichaam, geest en energie staan volgens de Thaise leer dus rechtstreeks met elkaar in verbinding. Ze werken niet los van elkaar maar overlappen, beïnvloeden en voeden elkaar. Een subtiele verandering in de een, heeft direct invloed op de andere twee. Iedere aanraking is een energie-overdracht die rechtstreeks doorwerkt op je lichaam, geest en ziel! ✨