

Een Thaise reis door ons lichaam

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 ook de enige massagevorm ter wereld die op de lijst van het immaterieel cultureel werelderfgoed van de Unesco staat. En niet voor niets. Traditionele 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! In Thailand wordt deze massage ook wel omschreven als een geschenk voor lichaam en de geest. Thaise massage is één grote verbindende reis door alle verschillende lagen van ons lichaam.

De Wai Kru

Dit artikel gaan we dieper in op een belangrijk ritueel dat ook onderdeel is van de traditionele Thaise massage en meer doet dan in eerste instantie wellicht lijkt: de Wai Kru. Wai betekent groet, Kru leraar. De Wai Kru is niet alleen een eerbetoon aan je eigen leraar maar in het bijzonder ook aan Dr. Jivago. Dr. Jivago was de persoonlijk geneesheer van Boeddha en volgens de overlevering de grondlegger van de Thaise massage. Via dit ritueel maak je op spiritueel niveau verbinding met je hele Thaise massage familielij. En met de kennis die via deze lijn wordt doorgegeven en nog altijd in het uni-



versum aanwezig is. Een soort familie opstellingen en reiki gedachte in een, maar dan op zijn Thais. Het ritueel lijkt wellicht niet van invloed op je behandeling, maar met dit ritueel wordt een krachtige intentie neergezet die wel degelijk doorwerkt.

Het ritueel bestaat uit een offer van bloemen, wierook, kaarsen, eten en geld voor Boeddha, Dr. Jivago en je eigen leraar, gevolgd door twee mantra's. Het geld is een donatie voor de leraar, de bloemen, wierook en het eten zijn er voor de geest van Boeddha en Dr. Jivago. Natuurlijk mag de leraar

'Als je leert om ook Metta toe te voegen, verdiep je jouw massage enorm. Je raakt dan lichaam, geest én hart'

het eten na afloop van de lesdag meenemen voor zichzelf of om uit te delen. De essentie is er volgens het Thaise geloof dan immers al uitgehaald door de spirits. De eerste mantra is voor Boeddha, de tweede voor Dr. Jivago. Boeddha staat natuurlijk bovenaan, vandaar dat hij ook altijd als eerste wordt geëerd. De mantra ter ere van Dr. Jivago is tevens een manier om een belangrijke intentie neer te zetten: die van healing, verbinding met het grotere geheel en liefdevolle aanwezigheid.

De Mantra ter ere van Dr. Jivago

"Om namo Shivaco silasa ahang karuniko sapsatangang gomalapato paka-sesi wantami bantito sumethasso arokha samunan-homi Piyo-tewa manussanang piyo-proma namuttamo piyo nakha supananang pininsiang nama-mihang ehi-mama navien-nawe napai-tang-vien navien-mahaku ahi-mama piyong-mama na-a-na-wa rokha payati vina-santi"

Vertaling: *We nodigen de geest van onze grondlegger, vaderdokter Shivaco, uit tot ons te komen door zijn heilig leven. Breng ons alstublieft in contact met de wijsheid van de natuur, opdat deze mantra ons de ware en helende krachten vanuit het universum zal tonen. In naam van deze mantra, tonen wij respect voor uw hulp en vragen wij u door middel van onze lichamen heelheid en gezondheid te brengen naar het lichaam van onze cliënt. De helende, goddelijke krachten dwalen door de hoge hemelse sferen, terwijl de mensheid beneden op aarde is. In de naam van onze grondlegger bidden wij dat de hoge hemelse krachten zullen reflecteren op de aarde, zodat de hemelse krachten de aarde zullen omringen.*

Tekst Tirza Bottema

We bidden voor degene die we aanraken, opdat hij/zij gelukkig mag zijn en gevrijwaard van ziekte.

De wijsheid van de natuur, de helende krachten uit het universum, de eeuwenoude kennis, ze worden aangesproken opdat de ontvanger weer heel wordt, verbinding maakt met zijn/haar ware natuur en van daaruit gevrijwaard van ziekte. Een soort energetische boost voor het zelf genezend vermogen. Wij zijn immers natuur. Als ons lichaam weer de ruimte krijgt om haar natuurlijke krachten ten volle te benutten, krijgt het zelf genezend vermogen weer alle ruimte om haar werk te doen.

Door als masseur middels de mantra verbinding met deze krachten te maken gebeurt er iets. Je massage wordt anders, intuïtiever, je wordt als het ware gedragen door iets groters, je wordt meer geleid. Of wellicht durf je meer te vertrouwen op je intuïtie, simpelweg omdat je in de mantra vraagt om steun en verbinding en je daardoor gevoelsmatig meer steun ervaart.

Metta: "Feeding the mind and the heart".

In de mantra wens je de ontvanger naast gezondheid ook geluk. Je wenst de ontvanger het beste toe, vanuit je hart. Metta (liefdevolle vriendelijkheid) speelt hierbij een centrale rol. Metta vormt een van de belangrijkste basisprincipes binnen het Boeddhisme. De Thaise massage heeft Boeddhistische wortels. Vandaar dat je ook daar nog veel Boeddhistische invloeden terugziet. Metta scheidt de veilige, liefdevolle bedding waardoor de ontvanger zich gezien voelt en er mag zijn wat er is. Een belangrijke basis voor transformatie en genezing. Zelfs wetenschappelijk is bewezen dat liefdevolle aandacht en gezien worden al helend werken, los van de behandelvorm. Metta is dus een krachtige extra ingang tot herstel. Je raakt iemand niet alleen met je handen, maar ook met je hart. En het mooie is, deze energie komt direct terug naar jou als gever. Een soort boemerangeffect. Je eigen hart wordt ook verwarmd. Metta opent niet alleen het hart van de ontvanger maar ook dat van jou als masseur.

Je behandelt bij een Thaise massage dus niet alleen de spieren, gewrichten, fascia en zenuwbanen, je brengt ook de energiedoorstroming in beweging. Als je leert om ook Metta toe te voegen, verdiep je jouw massage enorm. Je raakt dan lichaam, geest én hart. ✦

'Wellicht durf je meer te vertrouwen op je intuïtie, simpelweg omdat je in de mantra vraagt om steun en verbinding en je daardoor gevoelsmatig meer steun ervaart'

