



## *Was passiert im Körper bei einer Thai Massage ?*

Es gehört zum Erfolgsgeheimnis der Thai Massage, dass sie gleichzeitig an verschiedenen Stellschrauben unseres „Systems“ ansetzt: bioenergetisch, biomechanisch, medizinisch, seelisch.

Wir arbeiten nicht nur an Muskeln, sondern auch an Gelenken, Bändern und Sehnen, an Nervenbahnen, am Bindegewebe. Letzteres vor allem dort, wo es als Faszien wie eine innere Haut die Muskeln umhüllt und als flexible Struktur durch den ganzen Körper verläuft. Hier verbessern wir die Gleitfähigkeit von Gewebeschichten. Und wir verbessern die Fähigkeit der Faszien, Informationen und Spannungen im Körper auszugleichen bzw. zu transportieren. Das können sie umso besser, je weniger sie verklebt oder verdreht sind.

Für jeden Gast müssen wir die individuelle Technik und Dosierung finden.

Es ist natürlich ein erheblicher Unterschied, ob wir den ganzen Muskel durch Druck in Spannung bringen, um ihn anschließend zu entspannen. Das ist die gleiche Grundidee wie bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Oder ob wir Druck auf die Dehnungsrezeptoren an den Sehnenübergängen ausüben. Diese Rezeptoren schlagen irgendwann nicht mehr an, wenn ein Muskel im Körper unter Dauerspannung steht, jemand „verspannt“ ist. Da tritt eine Art Gewöhnung ein und der Rezeptor gibt kein klares Signal mehr. Durch hohen Druck und Dehnung der Fasern können wir die Rezeptoren „resetten“ und neu programmieren. Das kneift schon mal etwas, aber hilft.

Die Liste der Effekte der Thai Massage ist fast endlos und die Wechselwirkungen sind komplex. Weil aber bei der Thai Massage weder Geräte noch Pharmazeutika angewendet werden, fließt kein Geld in die Wirkungsforschung und wissenschaftliche Studien hoher Evidenzklassen. Es gibt fast nur deskriptive Studien und Fall-Kontrollen mit geringer Aussagefähigkeit. Auch uns Masseuren würde eine präzisere Darstellung helfen, was sich im



Zuge der Massage im Stoffwechsel, bei der Durchblutung oder im lymphatischen System tut.

Wir sind ja auch selber gar nicht gut genug ausgebildet, um das zu beurteilen. Wir ahnen nur was und hören vieles von unseren Lehrern und Meistern. Und wir lernen durch Erfahrung. Was hat einem Menschen gut getan, mit welchen Techniken hatten wir Erfolg ?