

GESUNDHEIT 13

KURIER
MONTAG, 29. DEZEMBER 2008► **Thailändische Massage**

Fester Druck harmonisiert den Organismus

Die klassische Thai-Massage ist vielen auch unter ihrem thailändischen Namen Nuad („heilsame Körperarbeit“) schon ein Begriff. In den vergangenen Jahren begann sich die etwa 2500 Jahre alte Massagetechnik auch in Österreich zu etablieren. Diese Art von Körperarbeit hat allerdings nichts mit versteckter Prostitution zu tun, sondern gilt in Thailand als wichtiger Teil des Gesundheitswesens.

Die Wiener Nuad-Praktikerin Eva Alagoda-Coeln vergleicht die Technik mit „passivem Yoga“. Es handle sich um eine „Kombination von passiver Bewegung mit

mentalem Entspannungstraining“. Durch teilweise sehr kräftige Dehn-, Streck- und Druckbewegungen mit Handballen, Ellenbogen oder Knie des Nuad-Praktikers öffnen sich die Gelenke, die Muskeln werden gelockert und gut durchblutet. Dadurch werden Verspannungen abgebaut, Körper und Geist regenerieren sich.

Vorsorge In der klassischen Thai-Massage (ca. 80 €) findet sich, ebenso wie in anderen fernöstlichen Techniken, einmal-mehr der Präventivgedanke. „Die sogenannte Pflege des Lebens und damit das Wohlfühlen hat für die Thailänder große

Bedeutung“, sagt Andreas Vielhaber vom Thai-Spa in Wien. Statt erst bei Schmerzen zum Masseur zu gehen, versucht man in Thailand, Körper, Geist und Seele durch bestimmte Griffe in Einklang zu bringen. Das lasse Verspannungen gar nicht erst entstehen. „In Thailand ist der Aspekt ‚Entspannung durch Berührung‘ ein Teil des Alltags. An jeder Straßenecke werden dort Harmonisierungsmassagen angeboten“, sagt Michaela Geromichalos, die in Wien das „Shofa-Spa“ mit thailändischen Massageanwendungen betreibt.

Neben sehr kräftigen Rücken- und Nackenmassagen



Heilsame Körperarbeit: Thai-Massage kombiniert passive Bewegung und Entspannungstraining

ist auch die Fußmassage (49-79 €) typisch für die thailändische Behandlungsphilosophie. Ähnlich der Fußreflexzonenmassage werden die Fußsohlen eingehend

massiert. Darüber hinaus aber ebenso die Wadenmuskulatur bis zum Knie. Dort lagert sich nach Thai-Philosophie verstärkt Stress ab. Die streichenden Berührun-

gen wirken deshalb besonders ausgleichend, stärkend und harmonisierend.

INTERNET www.shofa-spa.at
www.thai-spa.at www.nuad.at