



## WISSENSWERTES ÜBER DIE THAI - MASSAGEN

### UNSERE INFORMATION FÜR SIE ZUM MITNEHMEN



**SIE HABEN NOCH FRAGEN?**

WIR INFORMIEREN SIE GERNE  
UND AUSFÜHRLICH.

#### KONTAKT:

INH.: RALF MENZ  
IHRE BERÄTERIN: ARIERUT MENZ  
IM GRÜNDE 2  
51371 LEVERKUSEN

TEL.: 0214 / 311 996 00

INFO@ISAAAN-MASSAGE.DE  
WWW.ISAAAN-MASSAGE.DE  
FACEBOOK.COM/ISAAAN-MASSAGE-THAI-WELLNESS-MASSAGE

#### Traditionelle Thai Massage

Ihre Entstehung ist tief verankert in der heiltherapeutischen Geschichte Thailands. Beschwerden und körperliche Probleme können dank der Flexibilität individuell und zielorientiert angegangen werden. Sie basiert auf der Ganzheitlichkeit und wird dementsprechend am ganzen Körper angewandt. Zuweilen kann sie bei der ersten Behandlung bis zum Eintritt der entspannten, wohlthunenden Phase, leicht schmerzhaft sein. Basierend auf der ayurvedischen Lehre durchziehen zehn Energielinien, Sip Sen genannt, den Körper als energetisches Netz. Sie bilden das Fundament aller therapeutischen Überlegungen vor Beginn der eigentlichen Massage. Ob die notwendigen Massage Schritte mit Ellenbogen und Füßen, Handballen, Daumen oder Knien ausgeführt werden, hängt von dem erforderlichen Kraftaufwand zur Zielerreichung ab. Den Druckpunkten und Energielinien sind innere Organe zugeordnet, die auf diese Weise angeregt werden. Körperliche Anspannung wechselt mit wohlführender Entspannung dank des Zusammenwirkens von ruhigen und fließenden Bewegungen. Dadurch wird der Zustand tieferer Regeneration erreicht. Muskeln, Haut und Bindegewebe werden verstärkt durchblutet.

#### Thai Hot Stone Massage

Um Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu behandeln setzte man in Ostasien bereits 200 Jahre v. Chr. heiße Steine ein. Die Entwicklung dieser Heilkunst fand nord und den Pazifik statt und wurde vor allem von Schamanen und den indischen Medizinmännern Nordamerikas eingesetzt. Zum Einsatz kommen schwarz, matte Basaltsteine vulkanischen Ursprungs, da diese über eine sehr gute Wärmespeicherkapazität verfügen. Aufgrund ihrer Form und Beschaffenheit (flach und oval) geben sie, dank ihrer großen Auflagefläche, die gespeicherte Wärme bis in tiefe Gewebeschichten ab.

Die Blutzirkulation wird gesteigert und es tritt eine tiefe Muskelentspannung durch die Tiefenwärme auf. Der thermische Effekt der Steine bewirkt, dass die auf die Haut aufgetragenen Aromaöle ihre gesamte Wirkung entwickeln können. Empfehlenswert bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Stresssymptomen sowie Gelenk- und Kreislaufproblemen.

#### Thai Aromaöl Massage

- ein wahres Wunderwerk himmlischer Aromen, welche Körper, Geist und Seele in wunderbarer Weise entspannen. Durch sanftes Einmassieren der Aromaöle über den gesamten Körper fördert diese Massage die Durchblutung, baut Stress ab und dient der Tiefenentspannung. Die eigentliche Massage und die verwendenden Aromaöle werden auf die Bedürfnisse und erwünschten Ergebnisse des Kunden abgestimmt. Bei der Massage dringen die reinen und natürlichen Inhaltsstoffe der Öle tief in die Hautschichten ein. Dadurch wird je nach Art und Zusammensetzung der Öle, das Nerven-, Blut-, und Lymphsystem stimuliert. Körpereigene Entgiftungsprozesse und die natürliche Entschlackung werden aktiviert. Eine Steigerung des Wohlbefindens wird schon durch die Einnahme der Duftstoffe erzielt. Diese wirken ebenso unmittelbar auf das Gehirn, die Psyche sowie den Stoffwechsel. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt die Haut jünger und ist geschmeidiger.

Das Ziel der Massage kann individuell abgesprochen werden. Die Aromaöle können so zusammengesetzt werden, dass sie entspannend, beruhigend, wärmend, belebend, schmerzlindernd oder sogar entzündungshemmend wirken.

#### Thai Sport Massage

Sie beinhaltet eine Kombination aus der traditionellen Thaimassage und der Aromaöl Massage. Mittels spezieller Drucktechniken und Griffarten werden die Energielinien, auch Meridiane genannt, und die Druckpunkte des Körpers bearbeitet. Die Muskulatur wird effektiv gelockert und der Körper gedehnt, gedreht und inaktiv mobilisiert. Sogar hartnäckige Muskelverspannungen können durch spezielle Techniken in Verbindung mit adäquaten Aromaölen gelöst werden. Besonders verspannte Partien des Körpers werden länger und mit höherem Druck massiert. Die Regenerationsprozesse des Körpers werden durch die verbesserte Durchblutung beschleunigt. Wie der Name schon herleitet, ist die Thai Sport Massage insbesondere nach starker Beanspruchung der Muskulatur geeignet um Muskelkater zu verhindern sowie aufgetratene Krämpfe, Übersäuerungen und Verhärtungen zu lindern als auch, je nach Stärke der Ausdehnung, zu beseitigen. Das allgemeine Wohlbefinden und eine langanhaltende Entspannung des Körpers werden bei entsprechend angewandter Massagezeit gesteigert. Vorallem wird die Wiederherstellung der vollen Leistungsfähigkeit beschleunigt.

#### Thai Kräuterstempel Massage

Der Ursprung dieser besonderen Massage-technik liegt über 2000 Jahre zurück. Die aktuellen Techniken haben ihre Wurzeln hauptsächlich in Indien und Thailand. Seit ihrer Ausdehnung in Europa wird sie mehr und mehr an europäische Bedürfnisse angepasst. Diese Art der *Ganzkörpermassage* bearbeitet durch sanften Druck mittels Kräuterstempeln die Meridiane und Energiepunkte, nachdem zuvor die Kräuterstempel auf ca. 60°C in einem Dampfbad erhitzt wurden. Die warme Feuchtigkeit öffnet die Hauptporen und die Kräuterwirkstoffe dringen in hoher Konzentration zu den Energielinien und -punkten vor, wo sie ihre

wohlthuende Wirkung entfalten. Die Durchblutung des Weichteilgewebes wird durch die Ganzkörpermassage und den intensiven Wärmerizen angeregt, die Muskulatur wird gelockert und eine Linderung der Schmerzen tritt ein. Diese Massageart ist empfehlenswert bei schmerzhaften Verspannungen und Verhärtungen, rheumatischen Krankheitsbildern, Ödemen und Übergewicht. Eine Steigerung der körpereigenen Entgiftungsfunktionen und Regenerationsprozessen wird erreicht und eine Straffung des Gewebes erzielt. Zusammensetzung der Kräuterstempel Aloe Vera, Blätter des Kerzenstrauchs, Orchideenbaumes, Tamarindenbaumes, der asiatischen Lilie, der asiatischen Akazie, des Schraubenbaumes sowie Borneool, Gelbwurz, Ingwer, Kampher und Zitronengras.

#### Thai Fuss Massage

Bereits seit über 3000 Jahre wird diese Form der Massage in überlieferter Volksweisheit in China angewandt. Chinesische Ärzte hatten Energielinien oder Verbindungen der Nerven von Nase, Ohren, Handinnenflächen und Fußsohlen festgestellt respektive vermutet. In Thailand schützt man sie als wirksame Akupressurbehandlung um innere Organe zu beleben und Entspannung zu erhalten. Erklärt wird dies in der asiatischen ganzheitlichen Medizin über die Körpermeridiane. So steht jedes Organ in Verbindung mit einem Energiemerdian. Diese Meridiane enden in den Füßen und Händen, wobei sie sich durch den gesamten Körper ziehen. Der Bereich des Kopfes ist beispielsweise an den Zehen und der Unterleib an den Versen vertreten. Solange der Körper gesund ist kann jeder Bereich des Körpers über die Meridiane mit Energie versorgt werden. Ist dieser Energiefluss gestört, treten Krankheiten und Beschwerden auf.