

TRADITION AUS FERNOST

Beim Begriff **Thai-Massage** denken viele eher an Rotlichtviertel als an gesundheitliche Behandlung. Die Berliner ITM Massage School dagegen möchte die seriöse, traditionelle Kunst dieser asiatischen Massage vermitteln. Absolventen können hier ein international anerkanntes Zertifikat als Thai-Masseur erhalten.

Als „Yoga für Faule“ wird sie manchmal bezeichnet, die Thai-Massage. Unter den vielen Massagearten ist sie eine der beliebtesten und auch eine der effizientesten. Während sie in Thailand an jeder Ecke von ausgebildeten Masseurinnen und Masseuren angeboten wird, ist das Angebot an seriösen Massagen in Deutschland längst nicht so groß. „In Thailand wird diese Massage fast in jeder Familie zu Hause praktiziert. Kinder lernen sie schon mit drei oder vier Jahren für den häuslichen Gebrauch“, erzählt Jorge Márquez Graffigna, der vor fünf Jahren seine eigene Massageschule in Berlin aufgebaut hat, mit vollem Namen „Thai Hand Berlin ITM International Training Massage & Spa School“. Hier können Interessenten die Kunst der Thai-Massage erlernen. Sowohl in Workshops für den privaten Gebrauch als auch in Kursen, an deren Ende ein internationales Zerti-

Jorge Martinez Graffigna entdeckte auf einer Reise seine Liebe zur Thai-Massage.

THAI HAND

fikat steht, das den Schüler als professionellen Thai-Masseur weltweit ausweist. Es wird ausgehändigt von der ITM Chiang Mai, zugelassen vom Thailändischen Ministerium für Gesundheit und vom Ministerium für Bildung.

Die Kurse finden in Deutsch, Englisch, Spanisch oder Französisch statt. Da das Erlernte durch viele Wiederholungen gefestigt wird, kann jeder Teilnehmer, der einen Kurs gebucht hat, ihn kostenlos so oft wiederholen, wie er möchte. Es gibt Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Kurse in tiefenwirksamer Akupressur-Massage. Als einer der wenigen Masseure lehrt Márquez Graffigna auch die „Chi Nei Tsang“-Bauchmassage.

Normalerweise wird die Thai-Massage auf einer dünnen Matratze auf dem Boden durchgeführt. Kunden in Europa bevorzugen allerdings manchmal die Massage auf dem Stuhl oder auf der Liege. Auch dies wird in der ITM Massage School gelehrt.

„Ein vielgebuchter Kurs ist außerdem die Thai-Fußreflexzonenmassage“, erzählt Márquez Graffigna. An Kosmetikerinnen richtet sich die Handreflexzonenmassage. Neu im Angebot ist die medizinische Kräuterstempelmassage.

Das Fundament der Thai-Massage ist das ayurvedische System der 72.000 Energielinien. Bei der Thai-Massage werden zehn von ihnen bearbeitet. Dabei werden nicht nur Hände, sondern auch Ellbogen, Knie oder Füße eingesetzt.

„Ein wichtiger Punkt, den ich in meinen Kursen nicht oft genug wiederholen kann, ist die Technik, die ohne Kraft auskommt“, erklärt Márquez Graffigna eine der Besonderheiten der Thai-Massage. Der Masseur, der ja oft mehrere Kunden an einem Tag massiert, sollte mit möglichst wenig Kraft in den Fingern und Armen arbeiten. Die Technik besteht darin, das eigene Körpergewicht so geschickt einzusetzen, dass der oder die zu Massierende dadurch den richtigen Druck und die optimale Intensität empfängt.

„Wenn man sich vor Augen hält, in welcher vielfältiger Weise die Thai-Massage den Menschen gesund hält, ist es verwunderlich, dass Krankenkassen die Massage immer noch nicht bezuschussen“, findet Márquez Graffigna. Kopfschmerzen, Verstopfung, Tinnitus, Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Husten würden durch Thai-Massage gelindert. Schon nach einer einzigen Massage seien die Wirkungen fast bei jedem Patienten deutlich zu spüren. „Ich empfehle allerdings

FOTOS: VINCENZO LAERA — URSULA MARTINEZ CORDERO (2)



Bei der Thai-Massage wird nicht nur die Kraft der Hände, sondern das ganze Körpergewicht eingesetzt.

nur zwei Massagen pro Woche, nicht mehr“, rät Márquez Graffigna denn der Körper muss die Wirkung der Massage auch in Ruhe verarbeiten.

Márquez Graffigna, der lange Zeit im Tourismus arbeitete, kam 2007 durch eine Thailand-Reise zur thailändischen Massage. Sie hätte sein Leben verändert, sagt er mit Bestimmtheit, und dies nicht nur im körperlichen Sinn.

Eine Stunde guter Thai-Massage kostet in Berlin meist zwischen 50 und 60 Euro.

Die ayurvedische Lehre ist die Basis dieser Technik

In Thailand sind die Preise natürlich wesentlich niedriger. Man sollte, bevor man eine Thai-Massage bucht, immer genau hinsehen, ob die Masseurinnen offiziell in Thai-Massage ausgebildet sind – entweder in Thailand oder Deutschland. In Thailand ist der ursprünglichste Ausbildungsort das Kloster von Wat Pho in Bangkok. Bei einem zertifizierten Thai-Masseur ist das Risiko, sich eine Verletzung zuzuziehen, äußerst gering.

Anders als in Thailand, wo es spezielle, weit geschnittene Kleidung für die Thai-Massage im Studio gibt, kann man in Deutschland in ganz normaler Kleidung, die allerdings nicht zu eng sein sollte, massiert werden. Nach der Massage sollte man Wasser trinken und sich entspannen. Die ITM Massage School bietet natürlich auch selbst Massagen an. Wer sich etwas Besonderes gönnen will, kann hier auch eine Massage zu zweit buchen. Dabei werden zwei Personen gleichzeitig von zwei Masseuren oder Masseurinnen behandelt. ●

Dirk Engelhardt

Homepage der ITM Massage School Berlin: www.thai-hand-berlin.com