
Vorwort

Während eines Aufenthalts im Jahr 1992 in Südostasien litt ich nach nächtlichen Fieberanfällen unter starken Kopfschmerzen und zahlreichen Myogelosen, alle Glieder schmerzten. Jede Bewegung kostete Mühe und Kraft. In dieser Situation empfahl man mir eine Massage bei einer blinden Chinesin aus der örtlichen Umgebung, der man hervorragende Fähigkeiten nachsagte. In der Hoffnung auf Linderung ließ ich mich darauf ein. Die Hände der blinden Frau betasteten in fließenden Bewegungen zunächst meine Körperoberfläche. Erst langsam und einführend, dann behandelte sie unnachgiebig verschiedene schmerzende Punkte am ganzen Körper. Sie benutzte dazu nicht nur die Finger und Daumen, auch ihre Ellenbogen, die Handknöchel und sogar ihre Knie kamen zum Einsatz. Daneben dehnte sie meine Gliedmaßen bis zur Schmerzgrenze. Um nicht zu schreien, atmete ich immer tiefer und lauter. Die Behandlung dauerte etwa eine Stunde. Danach hatte ich das Gefühl zu schweben. Alles kribbelte, doch ich atmete tief und gleichmäßig. Die Schmerzen waren verschwunden. Ich hätte einen Marathonlauf absolvieren können, so gut fühlte ich mich.

Diese Erfahrung ließ mich nicht mehr los. Ich begann mich mit dem Thema Massage zu beschäftigen. So experimentierte ich neben klassischer medizinischer Mas-

sage mit einer breiten Palette von Anwendungen wie Shiatsu und Tuina, Rebalancing und Joint-Position, Roling und Fußreflexzonenmassagen, ja sogar mit dem hawaiianischen Lomi Lomi oder mit ayurvedischen Massagen. Manches überzeugte mich, vieles enttäuschte mich eher, da die bereits geschilderte Erfahrung zu meinem Maßstab wurde. Nur in Thailand erlebte ich einige Jahre später ähnliche Behandlungen. Bei vielen anderen Anwendungen vermisste ich das Zusammenspiel von Akupressur und Dehnung, von Körpereinsatz und Druckintensität – also genau die Prinzipien, die der Thai-Massage zu eigen sind.

Seitdem habe ich die klassische Thai-Massage, basierend auf meinen eigenen jahrelangen therapeutischen Erfahrungen und auf umfangreichem Fachwissen, weiterentwickelt. In diesem Buch sollen daher keine traditionellen Behandlungsweisen wiedergegeben werden. Es werden Möglichkeiten gezeigt, die zu einer erweiterten therapeutischen Handlungsfähigkeit führen. Dies geschieht in der Hoffnung, dass die in diesem Buch beschriebenen Wirkprinzipien der Thai-Massage in der etablierten Massage- und Physiotherapie Eingang finden, um deren Wirksamkeit maßgeblich zu erhöhen.

Berlin, im August 2008

Ulf Pape