

# Een Thaise reis door ons lichaam

Tekst Tirza Bottema

THAISE MASSAGE

Traditionele Thaise massage (Thai: nuad phaen boran นวดแผนโบราณ, "antieke massage stijl") is **een van de oudste massagevormen ter wereld**. Volgens de overlevering bestaat deze massagevorm zelfs al meer dan 2500 jaar.

Het is de enige massagevorm ter wereld die op de lijst van het immaterieel cultureel werelderfgoed van de Unesco staat. En niet voor niets. Thaise massage bestaat uit een unieke combinatie van aan de yoga ontleende strekkingen, acupressuur, massage, behandeling van de energiebanen, bewuste ademhaling en meditatie. Het raakt onze energiebanen, acupressuurpunten, spieren, gewrichten, fascia, parasympatisch zenuwstelsel én hart! Een behandeling is één grote reis door alle verschillende lagen van ons lichaam. In Thailand wordt deze massage dan ook wel omschreven als een gift voor lichaam en de geest.

Thaise massage vormt onderdeel van de traditionele Thaise geneeskunst. Vroeger zochten Thai bij ziekte hulp in de lokale tempel. Zij werden behandeld door middel van de drie elementen van hun traditionele geneeskunst: spirituele ondersteuning, kruiden en massage. Volgens deze leer moest niet alleen het lichaam, maar ook de geest worden bevrijd. Deze holistische visie zie je nog altijd terug in de traditionele Thaise massage. We bestaan volgens deze visie niet alleen uit een fysiek, maar ook uit een energie- en spiritueel lichaam. Thaise natuurgeneeskunde heeft nog altijd een heel belangrijke plek binnen de Thaise gezondheidszorg. Veel ziekenhuizen hebben zelfs een natuurgeneeskundige kliniek. Dit jaar schrijf ik in ieder nummer over de Thaise massage. We maken

daarbij een Thaise reis door ons lichaam. Dit artikel gaan we dieper in op de cirkel van het leven. Deze staat centraal binnen de Thaise traditionele gezondheidszorg. De daaropvolgende artikelen wordt ieder nummer een van de lagen waaruit deze cirkel bestaat nader belicht. Maar in dit nummer eerst meer over de cirkel van het leven zelf.

## De cirkel van het leven

De cirkel van het leven staat binnen de traditionele Thaise gezondheidszorg centraal. Hij bestaat uit drie elkaar overlappende cirkels:

1. Een cirkel staat voor ons fysieke lichaam
2. Een cirkel staat voor ons energie lichaam
3. Een cirkel staat voor Cita, ook wel vertaald als Geest-Hart of ons bewustzijns- en spirituele lichaam

Een goede gezondheid bestaat volgens de Thai uit de combinatie van een gezond lichaam met een goede energiedoorstroming en een gezonde geest én hart. De cirkels zou je kunnen zien als verschillende lagen. Ze moeten niet los van elkaar worden gezien: ze staan met elkaar in verbinding, overlappen, beïnvloeden en versterken elkaar. Je kunt ze zien als verschillende, met elkaar in verbinding staande aspecten van het mens zijn. Dit gedachtegoed zie je duidelijk terug in de traditionele Thaise massagetherapie. Een behandeling ziet er in grote lijnen altijd als volgt uit: Voor aanvang schenkt zowel client als masseur een offertje in de

huistempel en/of bij een altaartje. De behandeling zelf start met een uitgebreide Thaise massage, gevolgd door een behandeling met warme kruidencompressen. Na afloop kun je nog even nagenieten met een kopje heilzame kruidenthee. Tijdens heel de behandeling is de masseur in een meditatieve staat, volledig aanwezig bij zichzelf en de ontvanger. Hierbij nodigt hij de ontvanger uit thuis te komen bij zichzelf. Hieronder gaan we dieper in op het concept van de cirkels van het leven. We behandelen ze een voor een, maar zoals al aangegeven kun je ze in de praktijk niet los van elkaar koppelen.

## Ons fysieke lichaam

Ons fysieke lichaam bestaat uit ons tastbare lichaam. Onze botten, spieren, huid, organen, enzovoort. Binnen de traditionele Thaise gezondheidszorg zijn kruiden de belangrijkste ingang om ons lichaam te voeden. Dit gebeurt zowel door behandeling met kruidencompressen, medicinale kruidenrecepten als met gezonde voeding.

Een therapeutische behandeling sluit men vrijwel altijd af met een warme kruidenkompresbehandeling. De kruidenstempels zijn ontstekingsremmend, verbeteren de werking van onder andere de lever, bloedsomloop en spijsvertering en de warmte ontspant. Bij sommige therapeuten en klinieken krijg je ook nog warme kruidenbaden of is er zelfs de mogelijkheid om na te genieten in een stoomcabine met medicinale kruiden. Zo ben ik een keer bij een kliniek voor verlamde mensen in een Boeddhistische tempel geweest waar ze niet alleen gemasseerd en behandeld werden met kruidencompressen, maar heilzame kruidenbaden ook onderdeel vormden van de behandeling.

Het belang dat gehecht wordt aan kruiden om het lichaam weer sterk en vitaal te maken zie je ook terug bij de behandeling van vrouwen na de bevalling. Meerdere weken na de bevalling worden ze niet alleen behandeld met massage maar ook met kruidencompressen en medicinale stoombaden. Bij de stoombaden zitten ze in een kleine cabine op een stoel met opening in de zitting. De stoom kan zo hun bekken en vagina weer helpen helen. Gezonde voeding neemt ook een belangrijke plaats in binnen het Thaise leven. De Thaise keuken is supergezond. Niet alleen vanwege de grote hoeveelheid groente en fruit. Ook geneeskrachtige en ontstekingsremmende kruiden als gember, laos, kurkuma en citroengras vind je in vrijwel iedere maaltijd. Gezonde voeding zorgt voor een gezonder lichaam en geeft energie. Ongezonde voeding heeft juist het omgekeerde effect. De uitspraak "eat a hamburger, become a hamburger" van een van mijn docenten is hierin veelzeggend. ❖

'De kruidenstempels zijn ontstekingsremmend, verbeteren de werking van onder andere de lever, bloedsomloop en spijsvertering en de warmte ontspant'



'Gezonde voeding neemt ook een belangrijke plaats in binnen het Thaise leven. De Thaise keuken is supergezond'