

# Entspannung in der Bewegung

## Die traditionelle Thai-Massage

Während einer Thai-Massage werden die verschiedensten Punkte im Körper aufgedehnt, damit die Energie wieder frei fließen kann, so dass es zu einer sowohl körperlichen als auch seelischen Entspannung kommt. Patrick Ladewig praktiziert den nördlichen Stil, der auch "Yoga for lazy people" genannt wird, und bietet seit kurzem dreimonatige Ausbildungen an. Haidrun Schäfer hat sich von ihm massieren lassen.

### Meditation zu zweit

Vorfreude klopft an Leib und Seele, als ich die wohligen warmen Hände sanft auf meinem Bauch spüre. Mit Wellenbewegungen beginnt unser "pas de deux", die Meditation zu zweit - jeder auf seine Weise - denn bei der thailändischen Massage begibt sich auch der Masseur in einen meditativen Zustand. Er arbeitet nicht, er meditiert während der Massage. Das ist eine Grundvoraussetzung, denn es werden keine lokalen Gewebepunkte beknetet, sondern das Hauptaugenmerk liegt auf Energielinien, die auf bestimmten Bahnen verlaufen.



Ich muss keine Kraftanstrengung leisten, sondern sollte - im Gegenteil - so locker wie möglich sein und gleichzeitig kommt mein gesamter Körper nach und nach durch die dem Hatha-Yoga nachempfundenen Positionen in den Vorzug einer sanften Umstrukturierung des Muskel-Knochen-Gefüges. Eine thailändische Massage ist Yoga für Faule: Ich werde in Positionen geführt oder gehalten, die ich nur geschehen lassen muss. Und so fließen die Bewegungen ganz weich und jede hat einen tieferen Sinn.

### Bilder und Vorstellungen

Ich genieße den passiven Part der Empfangenden und überlasse mich voller Vertrauen Händen, die wissen, welche Stellen sie streichen oder dehnen, welche geschaukelt werden können und an welchen tiefen Drücken zu wohliger Entspannung führt. Nach der Begrüßung über dem Zentrum meines Körpers ist mein rechter Arm die erste Station der Rundreise. Ich genieße die unterschiedlichsten Berührungsarten, genieße die Ruhe in der Bewegung. Eine faszinierende Situation:

Während der südliche Stil etwas härter ist und eher eine anregende Wirkung hat, ist bei dem nördlichen Stil die Entspannung das Ziel. Bei beiden Stilen wird der gesamte Körper behandelt: von Kopf bis Fuß in Rücken-, Seiten- und Bauchlage und in einer Sitzposition. Je länger die Massage anhält, um so tiefer überlasse ich mich dem Fluss. Bilder über Kindsein und Muttersein kommen in mir hoch. Ich spiele mit den Vorstellungen der verschiedenen Rollen, die so eng



miteinander verknüpft sind: Als Mutter gebe ich meinem Kind Halt und Führung, weil ich um Dinge weiß. Jetzt überlasse ich mich der Führung warmer Hände, die wissen, was meinem Körper gut tut. Ein schönes Gefühl.

Währenddessen ist auch mein linker Arm genauso lang wie der rechte und auch beide Beine haben eine deutliche Dehnung erfahren. Jetzt erfolgt eine Sequenz im Sitzen, bei der Rücken, Nacken und Schultern Aufmerksamkeit zugewendet wird. Zum Schluss muss ich mich - mit Patricks Unterstützung - strecken wie eine Katze, deren wohliges Schnurren schon lange meine Vorstellung untermalt. Die letzte halbe Stunde liege ich auf dem Bauch und werde auch hier gedehnt, akupressiert und geschaukelt - 130 mögliche Bewe-



gungsabläufe gibt es, die natürlich nicht in 90 Minuten durchzuführen sind. Eine Dauer von zwei bis drei Stunden ist unter diesem Aspekt durchaus angebracht, was in Thailand wohl üblich ist.

### Entspannung

Ziel ist die vollkommene Entspannung, denn dann können wir Heilung geschehen lassen. Viele Wahrheitslehrer führen Stress als Hauptverursacher menschlichen Leiden an - Entspannung ist der entgegengesetzte Zustand von Stress. Nach der Massage bin ich ruhig und warm, aber nicht müde - eher wach. Eine lebendige Ruhe körperlich entspannter Präsenz. Der punktuelle Schmerz im Rücken, der seit zwei Tage Drehbewegungen erschwert, hat sich zu einem flächendeckenden Schmerz gewandelt. Am nächsten Morgen ist er ganz verschwunden - die schöne Erinnerung an die Massage bleibt.

Patrick Ladewig hat sich nach zwei Jahren Shiatsu und Körperarbeit der Thaimassage zugewandt. Ausgebildet wurde er im ITM-Institut Chiang Mai in Thailand. Seitdem er eine Lehrberechtigung für Thaimassage hat, entstand die Idee, eine Schule zu eröffnen. Im Zentrum "ryke 37" bietet er seit Oktober 2003 fortlaufende Kurse für eine Ausbildung in traditioneller Thaimassage des nördlichen Stils an. Sie dauert drei Monate und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das neue Zentrum "ryke 37" ist ein Ort in der Mitte von Berlin, um "die Mitte zu finden". Drei Frauen und zwei Männer bieten Yoga, Shiatsu, Hara Awareness Massage, Thaimassage, Kinderyoga und Babymassage, Cranio-sacrale Therapie und aktive Meditation an. Ryke 37, Rykestr. 37, Tel.: 44 35 59 43, www.ryke37

Ausbildung in traditioneller Thaimassage bei Patrick Ladewig: fortlaufende Kurse donnerstags 9.30 - 12.30 h jeweils drei Monate. Massagen 75 oder 90 Minuten, Tel.: 0177-4314457, patlad@web.de.

**HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN**  
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

**Winterspaziergang**

**Winter in Stellschagen**  
Viele interessante Pauschalangebote von Sonntag bis Freitag erwarten Sie zu den Themen Wohlfühlen, Fitness, Kreativität und Kultur. z.B.  
3 Ü/HP im DZ ab € 144, im EZ ab € 210,  
5 Ü/HP im DZ ab € 224, im EZ ab € 320.  
Darin enthalten sind Erholung pur im stillen Klützer Winkel, Essen nach Herzenslust vom vegetarischen Buffet, Fahrradbenutzung, Eintrittskarten in die Ostseetherme, Sauna, Teilnahme an täglich wechselnden Programmen wie Qi Gong, Meditationen u.v.m.

- Naturheilpraxis • Schöne Seminarräume • Umfangreiches Freizeit-, Fitness- und Meditationsangebot
- Rauchfreie Gastronomie • Baubiologisch renoviert
- In der Nähe der Ostsee, 3 Stunden von Berlin

Fordern Sie unseren kostenlosen Prospekt an:  
Gutshaus Stellschagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen  
Tel: 038825-44100, Fax: 038825-44333