

# Inhalt

|               |    |
|---------------|----|
| Vorwort ..... | VI |
|---------------|----|



|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | <b>Traditionelle Thai-Massage</b> .....                                | 2  |
| 1.1   | <b>Geschichte</b> .....  | 2  |
| 1.2   | <b>Kultureller Kontext und Gegenwart</b> .....                         | 2  |
| 1.3   | <b>Perspektiven</b> .....  | 3  |
| 2     | <b>Integrierte Thai-Massage</b> .....                                  | 5  |
| 2.1   | <b>Wirkprinzipien</b> .....  | 5  |
| 2.1.1 | Alternativen zu temporären Einschränkungen .....                       | 6  |
| 2.2   | <b>Möglichkeiten der Kombination</b> .....                             | 7  |
| 3     | <b>Therapeutische Wirkung der traditionellen Thai-Massage</b> .....    | 8  |
| 3.1   | <b>Grundlegende Wirkungsaspekte</b> .....                              | 8  |
| 3.1.1 | Passive Dehnung .....  | 8  |
| 3.1.2 | Akupressur .....   | 9  |
| 3.1.3 | Unbewusste Triggerpunktbehandlung ....                                 | 9  |
| 3.2   | <b>Die Wirkung der Akupressur und ihr Bezug zur Thai-Massage</b> ..... | 10 |
| 4     | <b>Erweiterter Wirkungskomplex</b> .....                               | 13 |
| 4.1   | Integrierte postisometrische Relaxation ...                            | 13 |
| 4.2   | Kombination mit bewusster Dehnung und mit Triggerpunktbehandlung ..... | 13 |
| 4.3   | Kombination mit klassischer Massage ....                               | 14 |
| 4.4   | Erweiterte Wirkung durch Manipulativmassage .....                      | 14 |
| 4.5   | Integriertes <i>Shiatsu</i> .....                                      | 15 |
| 4.6   | Kombination mit <i>Tuina</i> -Massage .....                            | 15 |
| 4.7   | Integrierte Fuß- und Handreflexzonenmassage .....                      | 16 |
| 4.8   | Thai-Massage und Wellness .....  | 16 |
| 5     | <b>Therapeutische Distanz und Druckintensität</b> .....                | 17 |
| 6     | <b>Kontraindikationen</b> .....  | 19 |
| 7     | <b>Anwendungsvarianten der integrierten Thai-Massage</b> .....         | 20 |
| 7.1   | Stabilisierungsvarianten mit dem eigenen Körper .....                  | 20 |
| 7.2   | Traditionelle Anwendung auf dem Boden .                                | 22 |
| 7.3   | Anwendung auf der Behandlungsliege ....                                | 26 |
| 7.4   | Anwendung auf dem mobilen Massagestuhl .....                           | 27 |

**II Praxis**

|            |  |           |              |  |
|------------|--|-----------|--------------|--|
| <b>8</b>   | <b>Behandlung in Bauchlage</b> .....   | <b>33</b> |              |  |
| <b>8.1</b> | <b>Kontaktaufnahme</b> .....   | <b>33</b> | <b>8.5.7</b> | Paravertebrale Palmsteps beginnend am Kopf .....   |
| 8.1.1      | Kontaktaufnahme an den Füßen .....   | 33        | 8.5.8        | Daumenakupressur der Blasen-Leitbahn ..  |
| 8.1.2      | Kontaktaufnahme über dem Iliosakralgelenk und der unteren Lendenwirbelsäule .....              | 33        | <b>8.6</b>   | <b>Behandlung wichtiger Akupressur- und Triggerpunkte des oberen Rückens und des Nackens</b> .....   |
| <b>8.2</b> | <b>Bilaterale Traktion der Extremitäten</b> .....  | <b>34</b> | 8.6.1        | Wichtige Akupressur- und Triggerpunkte des Rückens .....   |
| 8.2.1      | Traktion der oberen Extremitäten .....   | 34        | 8.6.2        | Wichtige Triggerpunkte des oberen Rückens .....  |
| 8.2.2      | Traktion der unteren Extremitäten .....  | 34        | 8.6.3        | Wichtige Akupressurpunkte des unteren Rückens und des Gesäßbereichs .....                            |
| <b>8.3</b> | <b>Fußbehandlung</b> .....   | <b>35</b> | 8.6.4        | Wichtige Triggerpunkte des unteren Rückens .....   |
| 8.3.1      | Bilaterale Fußakupressur durch Lauf-techniken .....  | 35        | 8.6.5        | Systematische Durchführung .....   |
| <b>8.4</b> | <b>Manuelle Fußakupressur</b> .....  | <b>36</b> | <b>8.7</b>   | <b>Techniken in Armstreckung</b> .....   |
| 8.4.1      | Flächige bilaterale Fußakupressur .....  | 36        | 8.7.1        | Beidseitige Traktion .....   |
| 8.4.2      | Bilaterale Akupressur von Ni 1 .....   | 38        | 8.7.2        | Nackenbehandlung in bilateraler Armstreckung .....   |
| 8.4.3      | Bilaterale Fußakupressur .....   | 38        | <b>8.8</b>   | <b>Para- und subskapulare Druck- und Zugakupressur</b> .....   |
| <b>8.5</b> | <b>Rückenbehandlung</b> .....  | <b>38</b> | <b>8.9</b>   | <b>Dynamische Schulterrotation</b> .....   |
| 8.5.1      | Entstauen des Gesäßbereichs .....  | 38        |              |  |
| 8.5.2      | Vordehnung des unteren Rückens .....   | 41        |              |  |
| 8.5.3      | Paravertebrale Ausklopfung .....   | 41        |              |  |
| 8.5.4      | Palmsteps über den Yin-Leitbahnen der Arme .....   | 42        |              |  |
| 8.5.5      | Paravertebrale Palmsteps beginnend am Steißbein .....  | 42        |              |  |
| 8.5.6      | Paravertebrale Dehn-Palmsteps .....  | 43        |              |  |
| <b>9</b>   | <b>Behandlung in Rückenlage</b> .....  | <b>55</b> |              |  |
| <b>9.1</b> | <b>Kontaktaufnahme an den Füßen</b> .....  | <b>55</b> | <b>9.8</b>   | <b>Akupressur in leichter Adduktoren-Dehnung und die Behandlung der unteren Leber-Leitbahn</b> ..... |
| <b>9.2</b> | <b>Kontaktaufnahme über den unteren Bauch (Hara)</b> .....                                     | <b>55</b> | 9.8.1        | Palmsteps mit einem angewinkelten Bein ..  |
| <b>9.3</b> | <b>Bilaterale Traktion der Extremitäten</b> .....  | <b>55</b> | 9.8.2        | Behandlung der unteren Leber-Leitbahn am angewinkelten Bein .....                                    |
| 9.3.1      | Traktion der oberen Extremitäten .....   | 55        | 9.8.3        | Wichtige Punkte der Leber-Leitbahn an den unteren Extremitäten .....                                 |
| 9.3.2      | Traktion der unteren Extremitäten .....  | 56        | <b>9.9</b>   | <b>Flächige Akupressur der ischiokruralen Muskulatur mit den Füßen</b> .....                         |
| <b>9.4</b> | <b>Fußmobilisation</b> .....   | <b>56</b> | <b>9.10</b>  | <b>Akupressur der Wade</b> .....   |
| <b>9.5</b> | <b>Akupressur der Milz-Leitbahn</b> .....  | <b>57</b> | <b>9.11</b>  | <b>Kombinierte bilaterale Dehnung der Waden und der ischiokruralen Muskulatur</b> .....              |
| 9.5.1      | Flächige Akupressur (Palmsteps) der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ..               | 57        | <b>9.12</b>  | <b>Lumbale paravertebrale Hebelakupressur</b> ..   |
| 9.5.2      | Daumenakupressur der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten .....                           | 58        | 9.12.1       | Lumbale paravertebrale Hebelakupressur mit kombinierter Bauchakupressur .....                        |
| 9.5.3      | Behandlung wichtiger Punkte der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ..                   | 59        | <b>9.13</b>  | <b>Kurzbehandlung der oberen Yin-Leitbahnen</b> ..   |
| <b>9.6</b> | <b>Akupressur des Oberschenkels und des M. tibialis anterior</b> .....                         | <b>60</b> | 9.13.1       | Die Behandlung der Yin-Leitbahnen an den oberen Extremitäten .....                                   |
| 9.6.1      | Flächige Akupressur der Magen-Leitbahn an den unteren Extremitäten .....                       | 61        | 9.13.2       | Thoraxakupressur .....   |
| <b>9.7</b> | <b>Daumen-Akupressur der Magen-Leitbahn</b> ..   | <b>61</b> | <b>9.14</b>  | <b>Handdehnung und Akupressur in Rückenlage</b> .....  |
| 9.7.1      | Die Behandlung wichtiger Akupressurpunkte der Magen-Leitbahn an den unteren Extremitäten ..... | 62        | <b>9.15</b>  | <b>Handgelenksmobilisation</b> .....   |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| <b>9.16 Akupressur, Triggerpunktbehandlung und Mobilisation wichtiger Muskelgruppen der Hand</b> .....   | 74  | <b>9.16.2 Akupressur bei gleichzeitiger Mobilisation wichtiger Akupressurpunkte an den Unterarmen und Händen</b> ..... | 75  |
| <b>9.16.1 Rhythmische Vorakupressur bei gleichzeitiger Mobilisation</b> .....  | 74  | <b>9.17 Große Armrotation in Rückenlage</b> .....  | 83  |
| <b>10 Seitenposition</b> .....   | 84  |  |     |
| <b>10.1 Übergangstechniken</b> .....   | 84  | <b>10.3 Behandlung der Gallenblasen-Leitbahn am seitlichen Oberschenkel</b> .....                                      | 86  |
| <b>10.1.1 Hüftrotation</b> .....   | 84  | <b>10.3.1 Behandlung der Gallenblasen-Leitbahn am Oberschenkel</b> .....   | 86  |
| <b>10.1.2 Gleichzeitige Dehnung der Mm. quadriceps und tibialis anterior</b> .....   | 84  | <b>10.3.2 Behandlung von lokalen Akupressurpunkten</b> .....   | 87  |
| <b>10.1.3 Kombinierte Dehnung der ischiokruralen Muskulatur und des M. gastrocnemius mit postisometrischer Relaxation</b> .....                    | 84  | <b>10.3.3 Behandlung von lokalen Triggerpunkten</b> ..   | 87  |
| <b>10.2 Diagonale Seitendehnung</b> .....  | 85  | <b>10.4 Rückführungsrotation</b> .....   | 88  |
|  |     | <b>10.5 Ausblick</b> .....   | 88  |
| <b>11 Sitzposition</b> .....   | 90  |  |     |
| <b>11.1 Von der Rückenlage in die Sitzposition</b> ...   | 90  | <b>11.5.1 Paravertebrale Akupressur und pectorale Dehnung mit dem Knie</b> .....                                       | 94  |
| <b>11.2 Kopfkupressur</b> .....  | 90  | <b>11.6 Armkreisen in Abduktion</b> .....  | 95  |
| <b>11.2.1 Rhythmische Kopfkupressur</b> .....  | 90  | <b>11.7 Dynamische Strecktechnik</b> .....   | 96  |
| <b>11.3 Palmsteps auf dem M. trapezius descendens</b> .....  | 91  | <b>11.8 Einfache Dehnungen des M. pectoralis und Aktivierung der Lungen-Leitbahn</b> .....                             | 97  |
| <b>11.4 Rhythmische Thai-Daumenakupressur des M. trapezius descendens und die Behandlung von Gb 21</b> .....                                       | 92  | <b>11.9 Akupressur und Triggerpunktbehandlung mithilfe der „flexiblen Kopflehne“</b> .....                             | 98  |
| <b>11.5 Vordehnung des M. pectoralis major und Akupressur der Knieregion der Mm. latissimus dorsi, quadratus lumborum und erector spinae</b> ..... | 94  | <b>11.10 Dehnung des M. rhomboideus, Akupressur- und Triggerpunktbehandlung</b> .....                                  | 102 |
|  |     | <b>11.11 Beidseitige Dehnung des Brustkorbs bei gleichzeitiger paravertebraler LWS-Akupressur</b> .....                | 103 |
| <b>12 Nacken- und Kopfbehandlung</b> .....   | 105 |  |     |
| <b>12.1 Nackenausstreichung</b> .....  | 105 |  |     |
| <b>12.2 Behandlungssequenz für die Kopfwendung</b>   | 105 |  |     |
| <b>13 Gesichtsakupressur</b> .....   | 108 |  |     |
| <b>13.1 Auswahl wichtiger Akupressurpunkte im Gesichtsfeld</b> .....   | 108 |  |     |
| <b>13.2 Kurzakupressur</b> .....   | 109 |  |     |

**III Exemplarische Behandlungsabläufe**

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 14     | <b>Vorgehensweise</b> .....  | 112 |
| 14.1   | <b>Therapeutisches Vorgehen bei primären Kopfschmerzen</b> .....       | 112 |
| 14.1.1 | Primärer Kopfschmerz .....   | 112 |
| 14.1.2 | Echte Migräne, zervikogener Kopfschmerz und Spannungskopfschmerz ..... | 113 |
| 14.1.3 | Behandlungsbeispiel .....  | 115 |
| 14.1.4 | Erläuterung der gewählten Behandlungsstrategie .....                   | 126 |
| 14.2   | <b>Lumbagobehandlung auf der Behandlungsbank</b> .....                 | 127 |
| 14.2.1 | Behandlungsbeispiel .....  | 127 |
| 14.2.2 | Erläuterung der gewählten Behandlungsstrategie .....                   | 133 |
| 15     | <b>Anhang</b> .....  | 134 |
|        | Abbildungsnachweis .....   | 134 |
|        | Adressen .....   | 134 |
|        | Literatur .....  | 135 |
| 16     | <b>Sachverzeichnis</b> .....   | 136 |