

Der Mensch als ganzheitliches Wesen – thailändische Heiltradition

7. Dezember 2017

Die Kunst des Heilens hat in Thailand eine lange Tradition. Vieles wurde vor über 2500 Jahren aus China oder Indien überliefert und mit thailändischem Wissen kombiniert und angereichert. Die traditionelle Art der Heilung beruht auf einem ganzheitlichen Bewusstsein, das den Menschen in seiner Gesamtheit mit einbezieht. Ihr vorrangiges Ziel ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Behandlung zielt darauf ab, das Gleichgewicht der Energien im Körper wiederherzustellen.

Bei den traditionellen thailändischen Heilmethoden geht es deshalb weniger um die Bekämpfung von Symptomen, sondern viel mehr um eine ganzheitliche Behandlung des Menschen, bei der Beziehungen und Umwelt bei der Diagnose ebenso eine Rolle spielen wie die innere Einstellung der Person.

In den letzten Jahren hat diese Art der Heilung und Regeneration auch in Thailand einen neuen Boom erfahren. Erschöpft vom täglichen Stress, den das moderne Leben mit sich bringt, sind immer mehr Menschen heute auf der Suche nach innerem Gleichgewicht und Harmonie und vertrauen auf die lange Tradition der asiatischen Heilkunst.

Die Behandlung setzt sich aus unterschiedlichen Faktoren zusammen, die sowohl den Körper und den Energiefluss im Körper als auch den Geist des Menschen betreffen. Natürliche Anwendungen wie Aromatherapie, Kräuterdampfbäder und traditionelle ThaiMassage gehören ebenso zum

ganzheitlichen Programm wie die Entspannung im Thermalbad (Spa), Yoga und Meditation. Auch eine Ernährung mit thailändischen Kräutern wie Chili, Ingwer und Zitronengras, die den Körper reinigt und stimuliert, trägt zur Regeneration bei.

Alle Arten von Therapien werden in Thailand meist zu einem vielfach günstigeren Preis angeboten, als vergleichbare Behandlungen in Europa kosten würden. Einer Thai-Massage kann man sich bereits für weniger als drei Euro pro Stunde unterziehen. Der Aufenthalt in einer thailändischen Privatklinik kostet, inklusive aller Anwendungen, umgerechnet nur rund 50 Euro pro Tag.

Eine traditionelle Thai-Massage ist für jeden Urlauber ein Muss. Anders als bei der westlichen Methode der Massage, wird der Körper bei der Thai-Massage nicht bloß durchgeknetet, sondern zusätzlich gestreckt und gedehnt. Durch die Stimulierung verschiedener Druckpunkte wird darüber hinaus der Energiefluss im Körper angeregt. Nach Meinung vieler Experten ist die Thai-Massage die effektivste Form der Massage überhaupt, die in ihrer Wirkung fast einer Yoga-Sitzung gleichkommt. Die Massagetechniken sind bekannt dafür, dass sie epileptische Anfälle, Lähmungen im Anfangsstadium und Sprachfehler heilen oder lindern können. Natürlich werden auch gewöhnlichere Leiden wie Fieber, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen und alle Schmerzen, die auf nervöse Anspannung zurückzuführen sind, erfolgreich behandelt.

Früher nannte man eine Stadt mit Einrichtungen wie Bädern oder Krankenhäusern, die auf einer Heilquelle gebaut wurde, Kurort (engl.: spa). In traditionellen Kurorten können die Besucher von der heilenden Kraft des Wassers oder des Schlammes (Fango) Gebrauch machen. Ein heutiger 'Spa' muss vor allem für jedermann gut zugänglich sein, an einem ruhigen Ort

liegen und alle Arten von Anwendungen bieten, damit sich Körper und Geist des Besuchers erholen und regenerieren können.

Moderne „Kurzentren“ dieser Art liegen im Trend und haben auch in Thailand dazu geführt, dass fast jedes größere Hotel oder Resort, über einen Wellnessbereich verfügt, der eine breite Palette asiatischer und europäischer Anwendungen in seinem Programm hat. Die modernen thailändischen Spa- und Wellness-Oasen zielen, nach alter ganzheitlicher Tradition, darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so eine ganz neue Lebensqualität zu erreichen. Zur puren Entspannung trägt das einzigartige Ambiente inmitten tropischer Gärten, gepaart mit thailändischer Gastfreundschaft bei.

In den letzten Jahren ist das Interesse ausländischer Touristen an Meditation deutlich gestiegen. Viele der rund 2000 Tempel in Thailand bieten Meditations-Training unter Anleitung anerkannter Lehrer an. Die Ausbildung findet in malerischer Umgebung unter alten Bäumen im Freien statt. Der Morgen beginnt mit theoretischen Unterweisungen und wird mit praktischen Übungen fortgesetzt. Es folgen Diskussionen über Sinn und Zweck der Meditation. Wat Suan Mokkh bietet ebenso wie Wat Khao Tham zehntägige Kurse in Meditation an. Während der Kurse herrscht Alkohol-, Rauch-, Sprech-, Lese- und Schreibverbot.

➡ **mehr Infos**

vom Thailändischen Verkehrsamt

<http://www.thailandtourismus.de>

© für die Website: Detlef Rosenbaum

E-Mail: info@an-den-vier-enden-der-welt.de