



Die Massage beginnt an den Füßen

Thailändische Massage-Power

Sip Sen Tai



Die Bauchmassage wirkt entspannend

Asiatische Anwendungen und Massagen sind aus den Top-Spa-Instituten nicht mehr wegzudenken. Nach Shiatsu, Yoga, TCM und Ayurveda erobert jetzt mit der traditionellen Thai-Yoga-Massage eine ganz eigenständige Massage die westliche Wellness-Welt. Monika Bröhl-Dillenburg stellt Ihnen nachfolgend die Massage „SipSenTai“ vor.

Die „SipSen-Tai“-Massage, die ich Ihnen heute vorstelle, ist eine neue Massage mit sehr alten Wurzeln. Sie verbindet Tradition mit zeitgemäßer Anwendung, da sie auf jeder Massageliege ausgeführt werden kann. Basierend auf der traditionellen Thai-Yoga-Massage, schenkt die „SipSenTai“-Massage den Kunden neben Entspannung vor allem ein Gefühl der Leichtigkeit und Beweglichkeit. Ähnlich wie bei einer Yoga-Lektion wird der Energiefluss aktiviert und harmonisiert – wie schön, dass unsere Kunden das ganz einfach „faul“ genießen dürfen. „Was ist so anders an dieser Massage?“, werden Sie nun fragen. Am auffälligsten ist erst einmal, dass die Kunden bekleidet behandelt werden. Sie tragen da-

„Sip Sen“ – zehn Linien

bei eine speziell für die „SipSenTai“-Massage entwickelte Hose und ein bequemes Oberteil. So fühlt sich die Kundin angenehm umhüllt und bequem, denn während dieser Massage liegt man nicht einfach nur wie bei den meisten anderen Massagen ruhig da: „SipSenTai“ nutzt unterschiedliche (Liege-)Positionen, um Sehnen und Muskeln zu dehnen und den Energiefluss zu aktivieren.

Die „Sip Sen“ sind Energielinien, die sich durch den ganzen Körper ziehen. In der traditionellen Thai-Yoga-Massage werden durch das Massieren und Dehnen dieser Energielinien verschiedenste Beschwerden gelöst und der Energiefluss des ganzen Menschen wird harmonisiert. Das Wissen um die „Sip Sen“ wird seit 2.500 Jahren bewahrt und von Generation zu Generation weitergegeben, denn diese Massage gehört noch heute zur volkstümlichen Heilkunst Thailands.

Es haben sich zwei verschiedene Massagestile entwickelt: der Nördliche Stil des „Wat Po“, der eine strikte therapeutische Massage zur Behandlung von Krankheiten darstellt, und der Südliche Stil des Old Medicin Hospi-

tals in Chiang Mai, der mehr präventiv und entspannend ausgelegt ist. Die „SipSenTai“-Massage basiert auf der präventiven, entspannenden Massagetechnik des Old Medicin Hospitals.

Ablauf der Massage

Für die Massage legt Ihre Kundin die spezielle Massagekleidung an, die aus einer Wickelhose und einem Oberteil besteht. So fühlt sie sich bequem und angenehm umhüllt. Die warmen Farben und Muster wecken Fernweh und die Lust auf exotische Genüsse. Die Massageliege ist natürlich leicht vorgewärmt und kalte Füße werden mit warmen Schuhkompressen, die mit einer asiatischen Kräutermischung gefüllt sind, aufgewärmt.

■ Der erste Teil der Massage wird in Rückenlage ausgeführt. Wir beginnen an den Füßen – bei den Männern

Weitere Informationen

... zur „SipSenTai“-Massage, zu Ausbildungen und zu „Thai Spa“ erhalten Sie direkt von der Autorin. Wir stellen den Kontakt gerne her. Auskunft erhalten Sie von unserem **Leser-Service** unter

Tel. 0 18 05/1 65-1 62 (zum Ortstarif),

E-Mail: service@beauty-forum.com

mit dem rechten Fuß, bei den Frauen mit dem linken Fuß: Druckpunkte auf der Fußsohle und Dehnungen werden miteinander kombiniert, die Gelenke auf diese Weise gelockert und sogar das ganze Bein wird mit wohldosiertem Zug bis zur Hüfte bewegt.

■ Dann folgt die **Massage der Beine** mit der typischen Thai-Massage-Technik, die das Körpergewicht des Masseurs mit einsetzt. So entsteht ein langsamer, bewusst eingesetzter Rhythmus von Druck und Entlastung. Mit dieser Technik werden vor allem die „Sip Sen“-Energienlinien behandelt. Durch die Stimulation dieser Linien wird unter anderem eine Lockerung der unteren Rückenmuskulatur erreicht. Durch Anwinkeln und Drehen der Beine in verschiedene Positionen werden sowohl die Muskeln als auch die Sehnen gedehnt und es wird auch ein gleichmäßiger Energiefluss erreicht. Die Kundin braucht dabei nicht selbst aktiv zu werden – sie wird durch den Masseur bewegt. Durch Achtsamkeit und Beobachtung des Behandlers werden die persönlichen Grenzen der Beweglichkeit der Kundin respektiert, denn die Massage soll angenehm spürbar sein.

■ Eine **Bauchmassage** schenkt der Kundin Entspannung und wird im natürlichen Fluss der Atmung ausgeführt. Spätestens hier löst sich mit einem Seufzer ein letzter Rest von Anspannung.

■ Jetzt ist die Kundin bereit, auch mit Händen und Armen loszulassen. Sie genießt die **Massage der Hände** mit den Druckpunkten auf den Handflächen, den sanften Zug an den Fingern und die Dehnung der Handgelenke.

■ In der **Seitenlage** werden nun spezielle Punkte rund um die **Hüfte** und

die Energielinien entlang der Wirbelsäule massiert. Wieder entsteht ein ruhiger Rhythmus von Druck und Entspannung. Auch die **Schultern** werden intensiv behandelt. Ein Mix aus Dehnung, Rotation und Massage schenkt Ihrem Kunden eine ungewöhnliche Leichtigkeit.

Wohlduftendes Öl im Einsatz

Im zweiten Teil der „SipSenTai“-Massage verwöhnen wir die Haut und die Sinne mit einem pflegenden Massage-Öl mit ausgesuchten Aromen von Papaya, Vanille und weißer Schokolade oder mit der energetisierenden Mischung von Ingwer, Lemongrass und grünem Tee.

■ Zur **Ölmassage** werden nun die Hosenbeine der Massagehose auseinander geschlagen und das warme Öl wird auf die Haut aufgetragen. Mit sehr langsamen Bewegungen werden nun noch einmal die „Sip Sen“-Energienlinien am ganzen Körper massiert.

■ Den Abschluss bildet die **Kopf- und Gesichtsmassage**. Auch hier werden durch die gezielte Massage der Druckpunkte im Nacken und auf dem Kopf viele Energieblockaden spürbar gelöst. Viele dieser Punkte werden für die Behandlung von Kopfschmerzen empfohlen. Sanfte, aber bestimmte Streichbewegungen lockern die Gesichtszüge und zaubern ein Lächeln auf das Gesicht Ihrer Kundin.

Wenn Sie die „SipSenTai“-Massage als Einzelbehandlung anbieten (Dauer: ca. 90 Min., Preis: ca. 90–110 Euro), lassen Sie das Öl wie eine Packung noch etwas einziehen und nehmen es dann mit einer Kompresse einfach ab.

Ideal ist diese Massageform als Highlight in einem Thai-Spa-Programm, wie dem „Oriental Spa“. Hier verwöhnen Sie Ihre Kunden mit Peelings und Körperpackungen oder Ölen mit dem Duft von Papaya, Vanille und weißer Schokolade – oder mit dem fruchtigen Aroma von Ananas und Papaya. Diese Mischung wird übrigens auch von männlichen Kunden sehr geschätzt. ■

Monika Bröhl-Dillenburg | Die Inhaberin der Casa Vitale in Bergisch Gladbach ist seit über 20 Jahren im Bereich Kosmetik tätig. Seit 2001 gibt sie ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter; sie ist als Bildungsanbieter Mitglied im Deutschen Wellnessverband (www.wellness-professionals.de).



Casa Vitale®

Wellnessausbildungen

Inh. Monika Bröhl-Dillenburg

Diepeschrather Weg 17 • 51469 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 - 281944 • Fax: 02202 - 281943

E-Mail: info@wellness-professionals.de

Internet: www.wellness-professionals.de