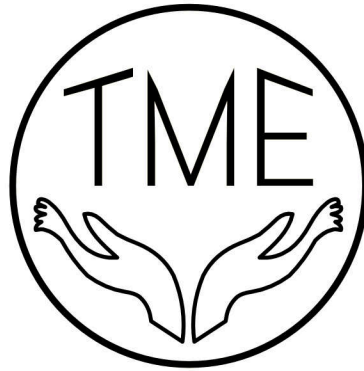


# Workbook



TME® Thai Massage Europe  
Affiliated Partner of TMC Chiang Mai

# Thai Massage



TME<sup>®</sup> Thai Massage Workbook

**TME Workbooks und Videos:**

© 2016 TME<sup>®</sup> All Rights Reserved

**Sie können die Video Anleitungen zu diesem Workbook bei [www.thaiyogamassage.school/de/](http://www.thaiyogamassage.school/de/) oder auf Vimeo käuflich erwerben.**

***Copyright:***

Das Massage Video Programm, die Übersichtsseiten sowie die Sammlung der Beiträge und Bilder in diesem Angebot sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich zur privaten Nutzung freigegeben.

Jede andere Nutzung, insbesondere die Verwendung der Inhalte und Massagepläne für Lehrzwecke, sowie die kommerzielle Vermietung, Sendung, öffentliche Vorführung oder Überspielung und jeder Vorgang, durch den die Videos der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung von TME untersagt. Veränderung oder Nachdruck des Titels ist als Urkundenfälschung strafbar. TME Thai Massage Europe<sup>®</sup>

***Haftungsausschluß:***

Nicht alle Übungen und Positionen sind für Jeden geeignet. Insbesondere die Yoga/Dehnübungen können, wenn Sie zu stark oder falsch ausgeführt werden, zu Verletzungen führen. Wir schließen die Haftung für jegliche Schäden, Verletzungen oder Verluste aus, die sich direkt oder indirekt aus der Verwendung der Massage Video Programme und der darin enthaltenen Informationen ergeben können.

Wir übernehmen keine Haftung für Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der Informationen auf unseren Massage Video Programmen und behalten uns das Recht vor, das Angebot jederzeit zu verändern oder einzustellen.

## Wie benutze ich das Massage Video Programm?

Drucken Sie dieses Workbook zur Übersicht und für eigene Notizen aus.

Das Massage Video Programm ist in mehrere sinnvolle Steps unterteilt.

Bei den größeren Programmen "Thai Massage und Thai Yoga" sind die Steps zusätzlich in Teile unterteilt. Hier ist es ausreichend, sich zunächst nur einen Teil anzuschauen, da man den kompletten Step nicht auf einmal verarbeiten bzw. erfassen kann.

Beginnen Sie nun mit der Massage. Technik für Technik.  
Nutzen Sie die Möglichkeit, wenn Sie sich bei einer Technik nicht mehr sicher sind, diese schnell und direkt im Massage Video anwählen zu können.

Nachdem Sie die Techniken des ersten Steps ein bis mehrmals geübt haben, versuchen Sie, den Step ohne Unterbrechung zu massieren.

Gehen Sie erst zum nächsten Step über, wenn Sie den vorigen verinnerlicht haben. Arbeiten Sie so Step für Step bis zum Ende des Massage Videos.

Massieren Sie die komplette Massage.  
Nutzen Sie die Liste und Ihre Notizen.

## Kann die Massage bzw. können einzelne Techniken schädlich sein?

Nicht alle Übungen und Positionen sind für Jeden geeignet. Insbesondere die Yoga/Dehnübungen können, wenn Sie zu stark oder falsch ausgeführt werden, zu Verletzungen führen. Das gilt besonders für ältere Personen und solche, die sich seit längerer Zeit oder selten sportlich betätigt haben. Weitere Kontraindikationen sind u.a. Bluthochdruck, schwere Herzerkrankungen, künstliche Gelenke, Osteoporosis, Wirbelsäulenprobleme und bestehende Schwangerschaft. Seien Sie sich bewußt, daß die Verantwortung bei Ihnen liegt.

**Wenn Sie sich über die Kondition des Empfängers nicht sicher sind oder bei einer Übung/Technik nicht sicher sind, wie sie richtig auszuführen ist, ist es besser, diese auszulassen!**

## Wie lange dauert eine Massage?

Die untenstehenden Zeiten beziehen sich auf die verschiedenen TME Massage Video Programme und sind als Vorschlag zu verstehen. Lernen Sie die Massagen zunächst einmal, ohne auf den zeitlichen Aspekt zu achten. Später, mit mehr Erfahrung können sie Ihre eigenen Massageabläufe zusammenstellen, indem Sie verschiedene Steps/Techniken nach Ihrer Präferenz und den Bedürfnissen des Massage Empfängers zusammenstellen, auslassen oder beliebig wiederholen.

<b>TME Programm \ Geschwindigkeit</b>	<b>Zügig</b>	<b>Normal</b>	<b>Langsam</b>
Thai Massage	80 min.	90 min.	100 min.
Thai Yoga Massage	70 min.	80 min.	90 min.
Thai Gesichts & Kopfmassage	25 min.	30 min.	35 min.
Thai Nacken & Schultermassage	35 min.	40 min.	45 min.
Thai Fußmassage (ohne Füße reinigen)	60 min.	70 min.	80 min.



# Was für Zubehör benötige ich?

## **Für die Thai Massage / Thai Yoga Massage:**

Eine Thai Massage Matte. Am besten 3 bis 6 cm harter Schaumstoff. (Eine dicke Matratze wäre zu weich, die Drucktechniken können ihre Wirkung nicht entfalten. Eine Yogamatte ist auf Dauer zu hart, nicht nur für den Empfänger, sondern auch für Ihre Knie.)

Die Größe der im Video benutzten Thai Massage Matte beträgt 1m x 2m, die zwei Teilstücke 1m x 50cm. Die Teilstücke sind praktisch für den mobilen Einsatz. Stationär kann man die Matte auch gleich etwas größer wählen z.B. 1,80m x 2m. Zusätzlich benötigen Sie noch ein Decke, falls dem Empfänger kalt wird, sowie ein flaches Kissen und eine Rolle als Polster.

## **Für die Thai Gesichts & Kopfmassage:**

Eine Massagematte oder Liege.

Ein flaches Kissen oder eine andere Unterlage (z.B. gefaltetes Handtuch) für den Kopf des Empfängers.

Leichtes Massageöl z.B. Jojoba Öl.

## **Für die Thai Nacken & Schultermassage:**

Vielen Menschen ist es nicht möglich, eine längere Zeit auf dem Boden zu sitzen. Sie werden demnach den Massageempfänger eher in eine höher sitzende Position bringen.

Dafür benötigen Sie einen Stuhl ohne Lehne bzw. Hocker oder ein Sitzkissen.

## **Für die Thai Fußmassage:**

Einen Liegestuhl/Sessel für den Empfänger sowie einem Podest für die Füße des Empfängers.

Einen kleinen Hocker für den Masseur.

Alternativ kann der Empfänger auch auf einer Massageliege liegen und Sie sitzen mit einem normalen Stuhl vor den Füßen.

Falls Sie ein Fußbad anbieten möchten, benötigen Sie eine ausreichend grosse Schüssel. Alternativ können Sie die Füße auch mit in Alkohol getauchter Watte oder heißen feuchten Kompressen reinigen.

Zusätzlich benötigen Sie einen Fußmassagestab, 2 kleine Handtücher (ca.50cm x 1m) sowie Fußmassagecreme oder Öl.

Als Gleitmittel kann pflanzliches Öl, wie süßes Mandelöl oder eine Paraffincreme, wie "Vaseline" verwendet werden. Nach Belieben kann man auch eine Menthol/Kamphor/Lemongrassölmischung dazugeben, was als sehr angenehm empfunden wird.

### Hier zwei Rezepte für die Fußmassagecreme:

1. 100ml süßes Mandelöl  
5ml Eucaliptusöl  
5gr. Kamphorgranulat  
5ml Lemongrass -,oder Citronellaöl
2. 100ml "Vaseline"  
5ml Olivenöl  
10ml "Tigerbalsam"  
3ml Lemongrass -,oder Citronellaöl

Verwenden Sie reine ätherische Öle!

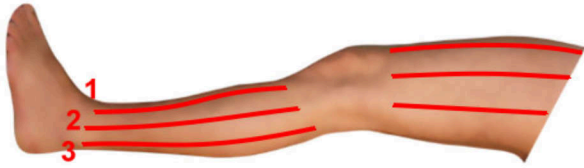
Beachten Sie, daß Eucaliptus, Menthol, Kamphor und Pfefferminze bei homöopathischer Behandlung als Gegenmittel wirken!



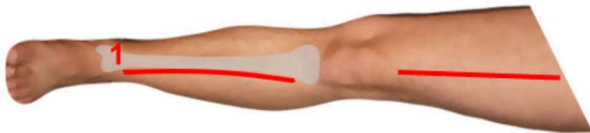
## Wo liegen die Linien, von denen in dem Programm gesprochen wird?

**Während der Massage folgt der Massagegeber einem System aus Energielinien, den "Sen Sib".**

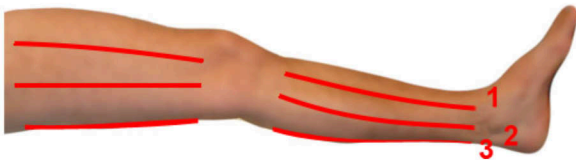
*Linie 1, 2 und 3 auf dem Aussenbein.*



*Linie 1 auf dem Aussenbein. (Ansicht von vorne)*



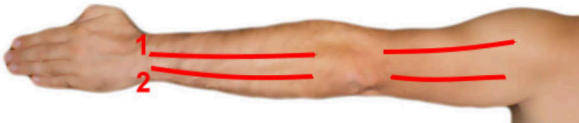
*Linie 1, 2 und 3 auf dem Innenbein.*



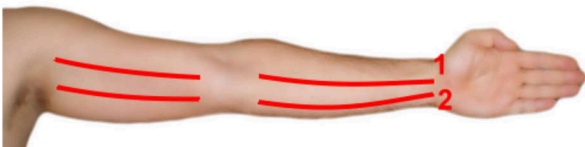
*Linie 3 auf der Innenbein. (Ansicht von hinten)*



*Linie 1 und 2 auf der Aussenseite des Arms.*



*Linie 1 und 2 auf der Innenseite des Arms.*



*Innenlinie (neben der Wirbelsäule) +  
Aussenlinie (Eine Daumenbreite neben der Innenlinie)*



# Step1 (1-5)

Position in Rückenlage

Beide Beine

Aufwärmen und Auflockern.



Fußrücken Dehnung (1 x)



Aufwärmen der Füße und Beine;  
Kniegelenke lockern (1 x ↑↓)



6 Punkte auf der Fußinnenseite und  
Handballendruck auf dem inneren  
Unterschenkel (1 x ↑↓)



Handballendruck auf Linie 1 des  
Unterschenkels, aussen (1 x ↓)

# Step2 (6-36)

Position in Rückenlage

Part A 6-13 Linkes Bein

Dehn-, und Drucktechniken für das angewinkelte Bein im Dreieck.



6



Handflächendruck auf Linie 1 + 2 innen  
(2 x ↓↑)

7



Schmetterlingsdruck (1 x ↓↑)

8



Fußdruck auf Linie 1 + 2 innen  
(1 x ↑↓)

9



Fingerhakeln aussen (1 x ↑↓)

10



Zweihandhakeln aussen (1 x ↑↓)

11



Handballendruck gegen Linie 2 innen  
(1 x ↑↓)

12



Schub nach aussen (1 x ↑↓)

13



Handballen wandern auf gestreckter  
Sehne (1 x ↑↓)



## Part B 14-17 Linkes Bein

Drucktechniken für das aufgestellte Bein.

14



Wadenzug (1 x)

15



Wade hakeln (1 x ↓↑)

16



Handballen Presse auf dem Oberschenkel (1 x ↑↓)

17



Daumendruck auf Linie 1 am Unterschenkel aussen (1 x ↓)

## Part C 18-22 Linkes Bein

Dehn-, und Drucktechniken für das nach oben angewinkelte Bein.

18



Unterschenkeldehnung (1 x)

19



Armrolle auf der Rückseite des Oberschenkels (1 x ↑↓)

20



Handballendruck mit Dehnung (1 x ↑↓)

21



Fußdruck gegen die Rückseite des Oberschenkels (1 x ↑)

22



Entlastung des unteren Rücken (3 x)

23



Armrolle auf dem vorderen Oberschenkel (2 x ↑↓)

24



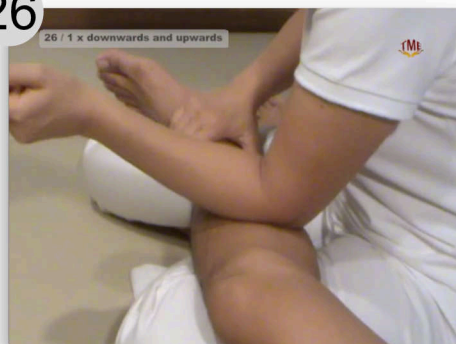
Armrolle auf der Innenseite des Oberschenkels (2 x ↑↓)

25



Ellenbogengleiten auf der Aussenseite des Oberschenkels (2 x ↑↓)

26



Armrolle auf der Innenseite des Unterschenkels (1 x ↓↑)

27



Ellenbogendruck neben dem Schienbein (1 x ↓↑)

28



Ellenbogengleiten auf der Aussenseite des Unterschenkels (2 x ↓↑)



## Part E 29-33 Linkes Bein

Dehn-, und Drucktechniken für das nach innen angewinkelte Bein.

29



Handflächendruck auf dem Aussenbein (1 x)

30



Kreuzdaumendruck auf Linie 3 aussen (1 x ↑)

31



Handballendruck auf Linie 3 aussen (1 x ↓)

32



Oberschenkeldehnung (1 x ↓)

33

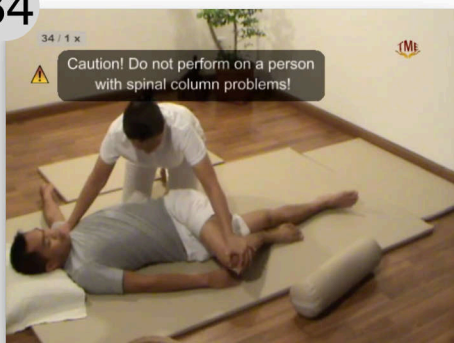


Unterschenkeldehnung (1 x)

## Part F 34-36 Linkes Bein

Wirbelsäulendehnung; Streckung und Dehnung des gesamten Beins.

34



Rückgrat Twist (1 x)

35



Streckung des hinteren Beins (1 x ↑)

36



Dehnung des vorderen Beins (1 x ↓)

**Wiederholen Sie nun die Techniken 6 bis 36 auf dem rechten Bein!**



# Step3 (37-47)

Position in Rückenlage

Part A 37-41 Linker Arm

Drucktechniken für den Innen -, und Aussenarm.



37



Handflächen wandern auf dem Innenarm (1 x  $\updownarrow$ )

38



Linie 1 innen (1 x  $\uparrow$ )

39



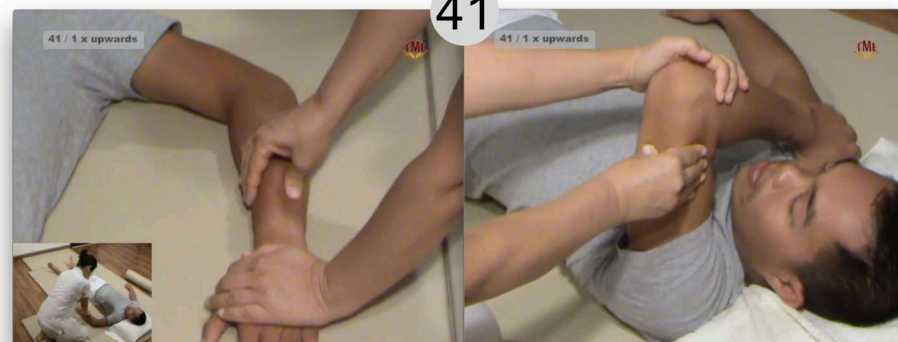
Linie 2 innen (1 x  $\uparrow$ )

40



Linie 1 aussen (1 x  $\uparrow$ )

41



Linie 2 aussen (1 x  $\uparrow$ )

42



Hand ausstreichen (5 x 1)

43



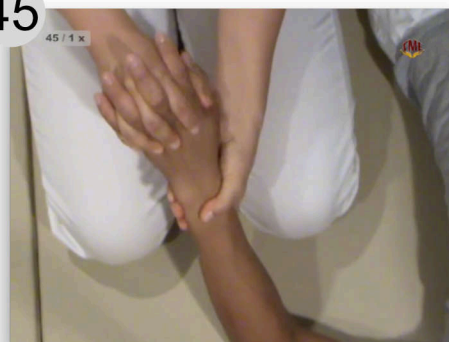
Fingermassage (5 x 1)

44



Fingerschnippen (5 x 1)

45



Metacarpaldehnung (1 x)

46



Finger -, und Handgelenksdehnung (1 x)

47



Handrückendehnung (5-10 x)

## Step4 (48)

Position in Rückenlage



48



Bauchmassage (3 x)



# Step5 (49-60)

Position in Seitenlage

Part A 49-55 Linke Seite oben

Dehn-, und Drucktechniken für den Arm, das Schulterblatt und den Rücken.



49



Streckung des Arms (1 x)

50



Handflächendruck auf dem Aussenarm (1 x ↓↑)

51



Arm im Dreieck Dehnung (1 x)

52



Zweihand Trapeziuszug (2 x ↓↑)

53



Daumendruck auf das Schulterblatt ( M )

54



Daumendruck entlang des äusseren Randes vom Schulterblatt (1 x)

55



Äussere Sen Linie des Rückens (1 x ↓)



56



Hüftpunkte (3 x 1)

57



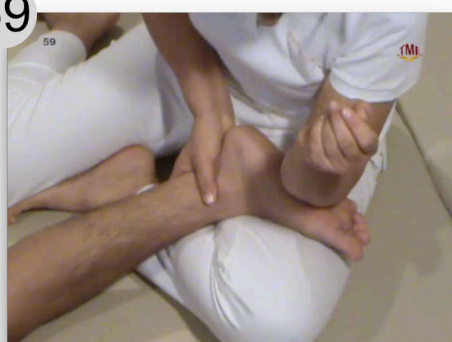
Handflächendruck auf dem gebeugten Bein (1 x ↓↑)

58



Schmetterlingsdruck auf dem gestreckten Bein (1 x ↓)

59



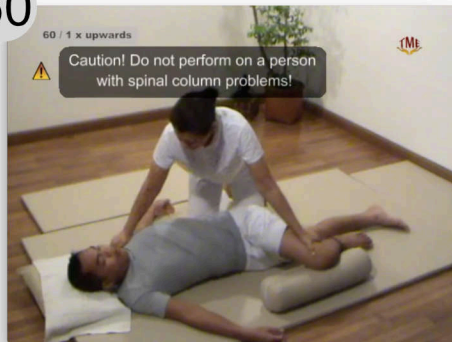
Armrolle und Ellenbogen-druck auf der Fußsohle

58b



Schmetterlingsdruck auf dem gestreckten Bein (1 x ↑)

60



Rückgrat Twist (1 x ↑)

**Wiederholen Sie nun die Techniken in Rückenlage 37 bis 47 auf dem rechten Arm und die Techniken in Seitenlage 49 bis 60 auf der rechten Seite oben !**

# Step6 (61-76)

Position in Bauchlage

Part A 61-64 Bauchlage

Drucktechniken zur Auflösung von Blockaden des Rückens.

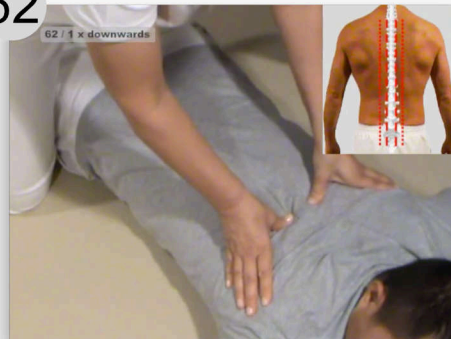


61



Seitlicher Handballendruck auf den 2 Linien (2 x ↓↑)

62



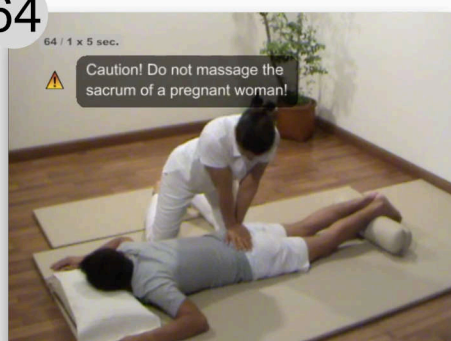
Daumenkreisen auf den 2 Linien (1 x ↓)

63



Daumendruck auf den 2 Linien (1 x ↓)

64



Sakrum Energie Druck (1 x 5s)

Part B 65-70 Bauchlage

Dehn -, und Drucktechniken für den Rücken, die Hüfte und die Rückseite des Beins.

65



Daumendruck auf die innere Sen  
Linie (↓↑↓)

66



Hüftmassage: 5 Techniken

67



Handballendruck auf der  
Rückseite des Beins (1 x ↓)

68



Armrolle auf der Fußsohle

69



Fußdruck auf dem hinteren  
Oberschenkel (1 x ↑↓)

70



Unterschenkeldehnung (1 x)

**Wiederholen Sie nun die Techniken 65 bis 70 auf der rechten Seite des Rückens!**



Part C 71-76 Bauchlage

Dehn-, und Strecktechniken für die Wirbelsäule und das Bein.

71



Fußsohlenflex (1 x)

72



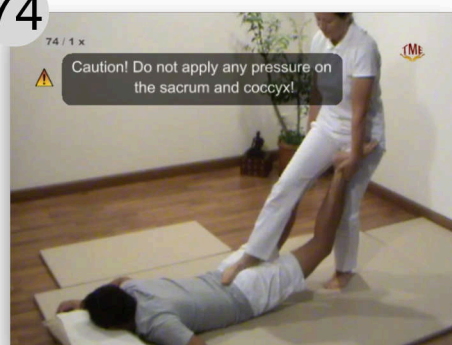
Überkreuzte Dehnung (2 x 1)

73



Wirbelsäulendehnung (1 x)

74



Beckendehnung (1 x)

75



Elefantengang (1 x ↓)

76



Auf den Fußsohlen stehen

# Step7 (77-84)

## Position in Rückenlage

Dehnungen für den Unterkörper und Pressurpunkte der Füße.



77 / 77 / 1 x upwards and downwards  
Kniedruck auf dem hinteren Oberschenkel (1 x ↑↓)



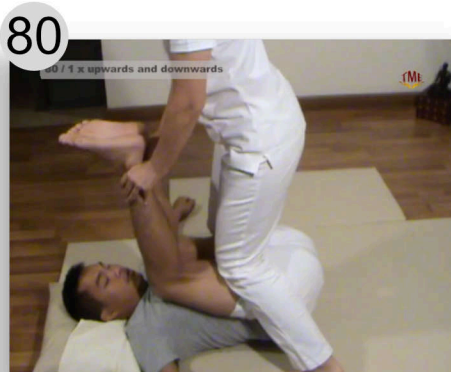
78 / 78 / 13 points  
13 Punkte auf der rechten Fußsohle



79 / 79 / alternative position of T. 77  
Alternative zu Technik 77 mit Handballendruck (1 x ↑↓)



78b / 78b / 13 points  
13 Punkte auf der linken Fußsohle



80 / 80 / 1 x upwards and downwards  
Kniedruck auf beiden hinteren Oberschenkeln mit Dehnung (1 x ↑↓)



81 / 81 / 30 sec.  
Beine schütteln (30 s)



82 / 82 / 1 x  
Unterkörperdehnung (1 x)



83 / 83 / 2 x  
Überkreuzte Unterkörperdehnung (2 x)



84 / 84 / 2 x  
Überkreuzte Beine Rückenstreckung (2 x)



# Step8 (85-98)



## Sitzposition

### Part A 85-86 Sitzposition

Dehnung für den Oberkörper und die Seite.

85



Seitenrückgrat Twist (2 x 1)

86



Oberkörperöffnung (2 x 1)

### Part B 87-90 Sitzposition

Gesichts -, Kopflinien.

87



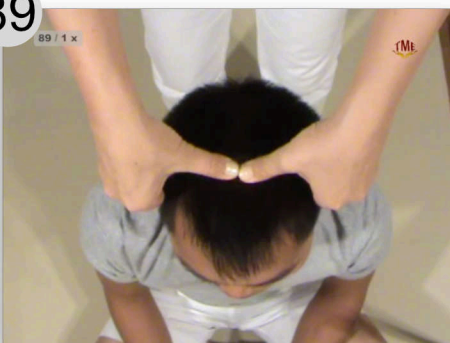
Gesichtslinien (je 1 x)

88



Spinnensprung (20 s)

89



Sagittal Linie (1 x)

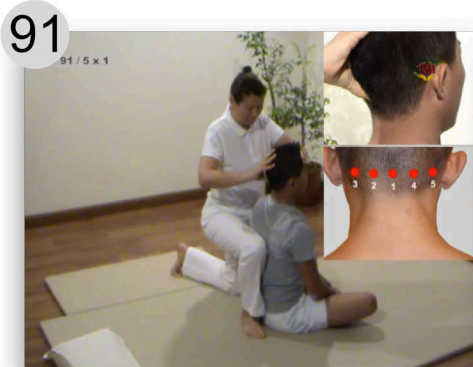
90



Coronal Linie (1 x)

**Part C 91-95 Sitzposition**

Dehn-, und Drucktechniken für den Nacken und die Schulter.



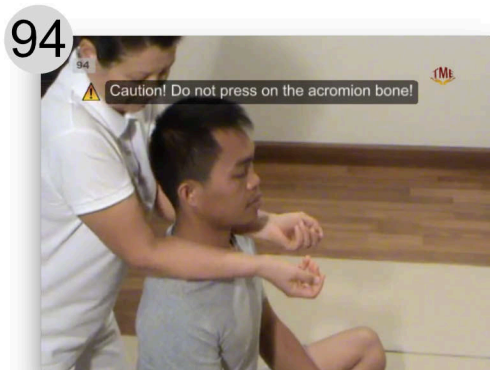
91 5 Energiepunkte (5 x 1)



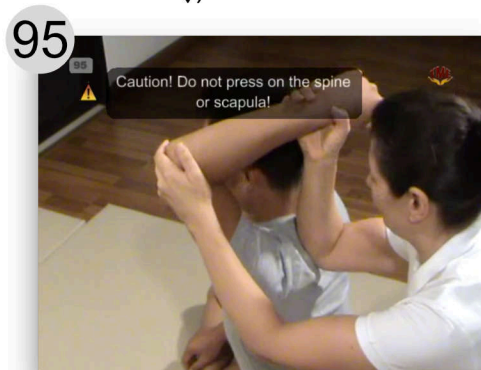
92 Nacken Daumenpresse (3 x ↓)



93 Nacken Handballenpresse (3 x ↓)



94 Armrollen auf den Schultern



95 Ellenbogendruck mit Armhebel

**Part D 96-98 Sitzposition**

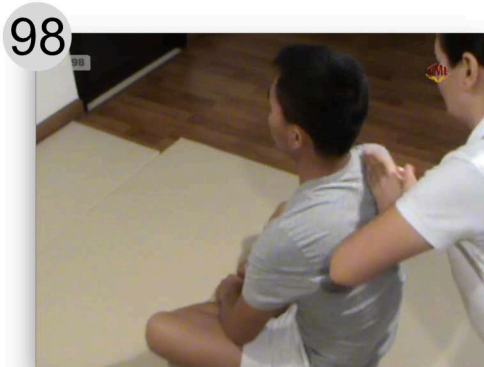
Leichte Abschlußdehnung und Belebung.



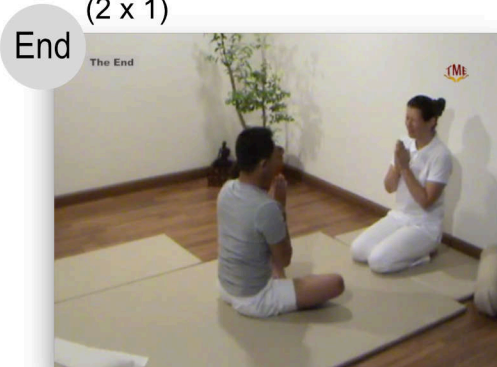
96 Leichte Vorwärtsdehnung (1 x)



97 Entspannender Handballendruck (2 x 1)



98 Fingerspitzenklopfen



Ende