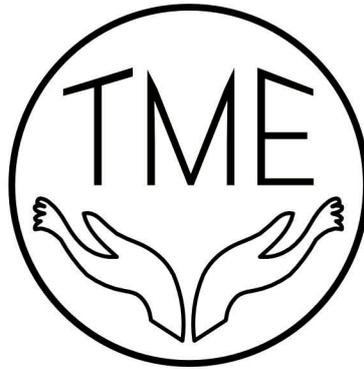


# Workbook



TME® Thai Massage Europe  
Affiliated Partner of TMC Chiang Mai

# Thai Yoga Massage



## TME<sup>®</sup> Thai Yoga 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

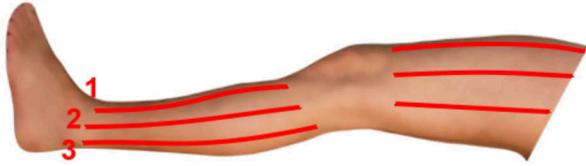
Verwenden Sie reine ätherische Öle!

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

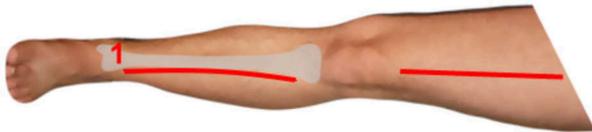
## Wo liegen die Linien, von denen in dem Programm gesprochen wird?

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

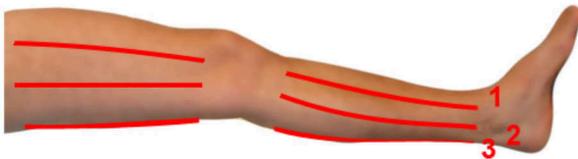
*Linie 1, 2 und 3 auf dem Aussenbein.*



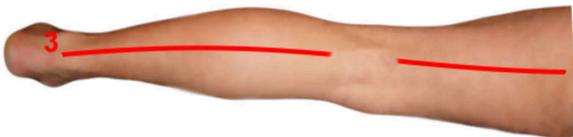
*Linie 1 auf dem Aussenbein. (Ansicht von vorne)*



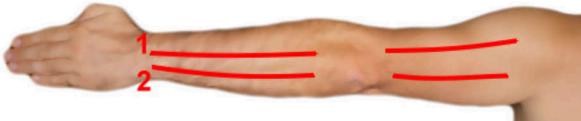
*Linie 1, 2 und 3 auf dem Innenbein.*



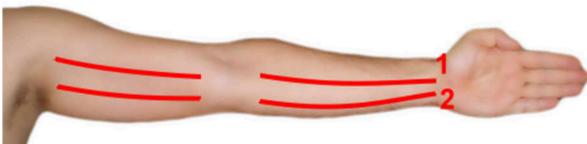
*Linie 3 auf der Innenbein. (Ansicht von hinten)*



*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 (1-34)

Position in Rückenlage

Part A 1-5 Beide Beine



Fußrückendehnung (1 x)



Überkreuzte Fußrückendehnung  
(2 x 1)



Fußsohlendehnung (1 x)



Aufwärmen der Beine (1 x ↑↓)



Dehnung Fußgewölbe (2 x 2)



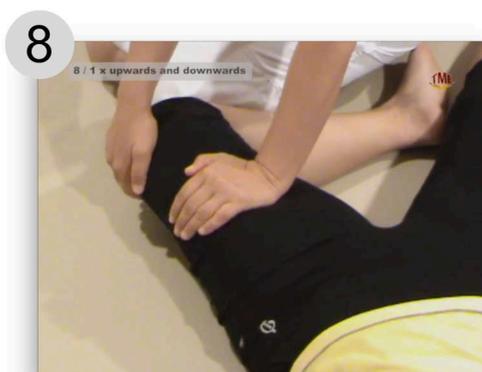
Schub nach außen (6 x)



Mit Fuß gegen Innenseite des Knies angelegt (6 x)



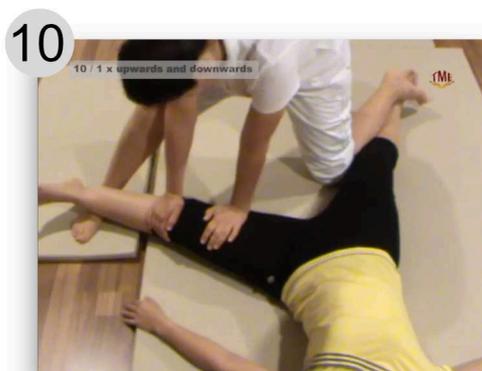
Schmetterlingsdruck (1 x ↑↓)



Handballendruck gegen Linie 2, innen (1 x ↑↓)



Füße wandern auf Linie 3, innen (2 x ↑↓)



Handballendruck auf gestreckter Sehne (1 x ↑↓)



Wadenzug (1 x)



Wadenpresse (1 x ↓↑)



Oberschenkel ziehen (1 x)



Oberschenkel Daumenpresse (1 x ↑↓)



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



Fußdruck gegen die Rückseite des Oberschenkels (1 x ↑)



Entlastung des unteren Rückens (3 x)



Handballendruck auf dem hinteren Oberschenkel mit Dehnung (1 x ↑↓)



Kniedruck auf Linie 3, innen mit Dehnung (vorn) (1 x ↓↑)



Kniedruck auf Linie 3, außen mit Dehnung (seite) (1 x ↓↑)

19



Senkrechte Beinstreckung (3 x)

20



Fingerwalk auf der Fußsohle (2 x ↑↓)

21



Streckung des Beins, hinten (1 x ↑)

22



Streckung des Beins, vorne (1 x ↓)

23



Streckung des Beins, aussen (1 x)

24



Oberschenkeldehnung (1 x ↓)

24a



Oberschenkeldehnung mit Unterstützung (1 x ↓)

25



Unterschenkeldehnung (1 x)

26



Halber Lotus Oberschenkeldruck  
(1 x↓↑)

27



Halber Lotus Hüftschwung (3 x)

28



Halber Lotus Rückenschwung (3 x)

29



Halber Lotus Beinstreckung (3 x)

30



13 Punkte auf der Fußsohle

31



Waagerechte Beinstreckung (3 x)

32



Rückgrat Twist (1 x)



Arm ziehen (3 x)



Armdehnung (1 x)

**Wiederholen Sie nun die Techniken 6 bis 34 auf dem rechten Bein bzw. Arm!**

# Step2 (35-50)

Position in Seitenlage

Part A 35-38 Linke Seite oben



In Seitenlage bringen



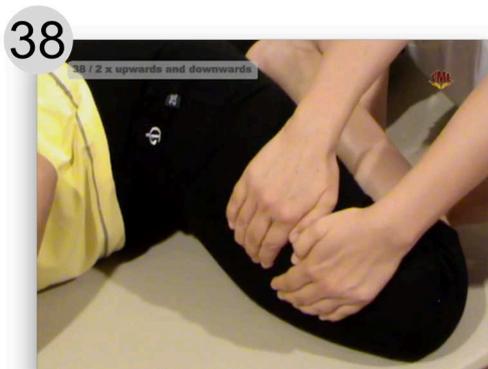
Handflächendruck auf dem gestreckten Bein (1 x)



Handflächendruck auf dem gebeugten Bein (1 x)



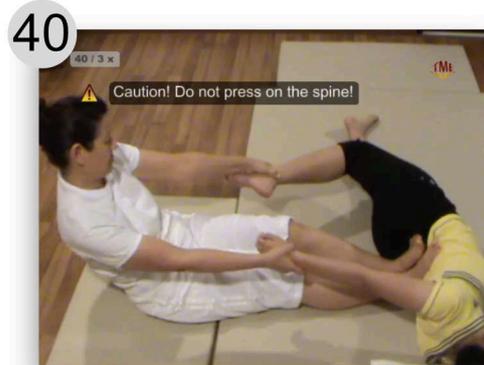
Fußdruck gegen die Rückseite des Oberschenkels (2 x ↑↓)



Rectus femoris hakeln (2 x ↑↓)



Entspannendes Wandern der Füße (2 x ↑↓)



Der seitliche Bogen (3 x)



Hüfte und Oberschenkel dehnen mit Kniehebel (1 x ↑↓)



Oberschenkel-Becken-Taille Dehnung (3 x)



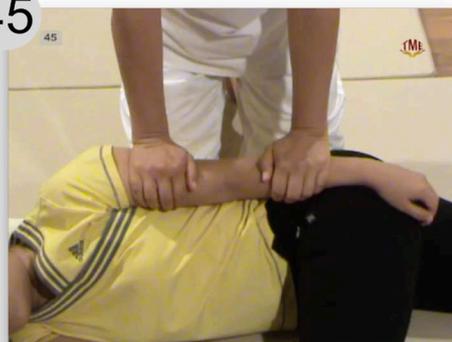
Diagonaler Bogen (3 x)

44



Armstreckung (1 x)

45



Handflächendruck auf dem Aussenarm (1 x)

44b



2. Armstreckung (1 x)

46



Arm in Dreieck Dehnung (1 x)

47



Schulterrotation und Armdruck auf der äusseren Sen Linie

48



Daumendruck entlang des äusseren Randes des Schulterblatts mit Armzug (1 x)

49



Flügel putzen mit den Zehen (1 x)

50



Gezogener Rückgrat Twist (1 x)

**Wiederholen Sie nun die Techniken 35 bis 50 auf der rechten Seite!**

# Step3 (51-68)

Position in Bauchlage

Part A 51-53 Beide Beine



In Bauchlage bringen



Auf den Fußsohlen tippeln



Handflächendruck auf die Rückseite der Beine (hoch) (1 x ↑)



Handballen kreisen auf den Hüften (9 x)



Handflächendruck auf die Rückseite der Beine (runter) (1 x ↓)



54 Unterschenkel Dehnung (1 x)



55 Armrollen auf der Rückseite des Beins (1 x)



56 Armwalk auf der Rückseite des Oberschenkels (1 x ↑)



57 Ellenbogendruck auf der Hüfte (3 x)



58 Ellenbogenkreisen auf der Hüfte (9 x)



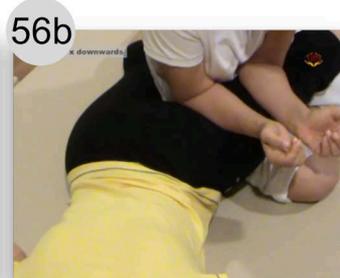
59 Ellenbogendruck im Lendenbereich (3 x)



58b Ellenbogenkreisen auf der Hüfte (9 x)



57b Ellenbogendruck auf der Hüfte (3 x)



56b Armwalk auf der Rückseite des Oberschenkels (1 x ↓)



55b Armrollen auf der Rückseite des Beins (1 x)



60 Umgekehrter halber Lotus Unterschenkeldehnung (1 x ↓↑)



61 Umgekehrter halber Lotus Oberschenkeldehnung (3 x)



62 Umgekehrter halber Lotus Beinzug (3 x)

**Wiederholen Sie nun die Techniken 54 bis 62 auf dem rechten Bein!**

63



Affenschaukel (2 x ↑↓)

64



Daumendruck auf den 2 Linien  
(auf dem Stuhl sitzend) (1 x ↑↓)

65



Kobra (auf dem Stuhl sitzend) (1 x)

66



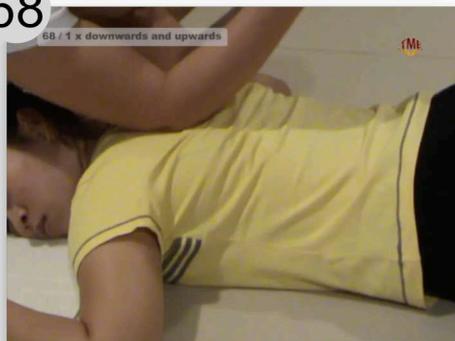
Kobra (1 x)

67



Heuschrecke (1 x)

68



Ellenbogenwalk (1 x ↓↑)

# Step4 (69-75)

Position in Rückenlage



**69**  
Kniedruck auf beiden hinteren Oberschenkeln mit Dehnung (1 x ↑↓)



**70**  
Der Pflug (3 x)



**70a**  
Alternative-Arme nach hinten (1 x)



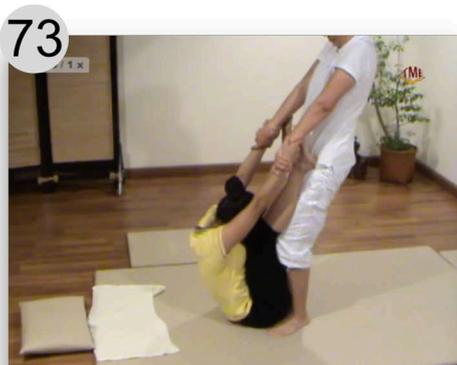
**70b**  
Alternative-Arme fixieren Beine (1 x)



**71**  
Beine schütteln



**72**  
Schulterstand (1 x)



**73**  
Kopf küßt Knie Dehnung (1 x)



**74**  
Überkreuzte Beine  
Unterkörperdehnung (2 x 1)



**75**  
Überkreuzte Beine  
Rückenstreckung (2 x)

# Step5 (76-83)

Sitzposition



76



Rückgrat Seiten Twist (2 x 1)

77



Halbmondbrücke (1 x)

78



Leichte Vorwärtsdehnung (1 x)

79



Fingerspitzen klopfen

80



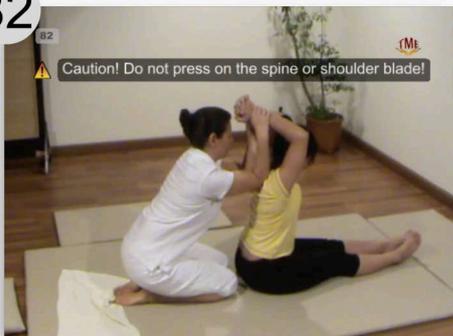
Offene Fäuste klopfen

81



Arm -, Schulter Dehnung (1 x ↑↓)

82



Ellenbogenwandern mit Armdehnung (1 x ↑↓)

83



Seitendehnung (2 x 1)

# Step6 (84-91)

Abschluß



84



Bauchstimulierung (1 x)

85



Bauchdehnung (1 x)

86



Der Kreisel (9 x)

87



Handballendruck neben dem Schienbein (1 x ↓)

88



Kopf zu Knie Dehnung (1 x)

89



Fußrückendehnung (1 x)

90



Überkreuzte Fußrückendehnung (2 x 1)

91



Fußsohlendehnung (1 x)

End



Ende