

Nuad

YOGA FÜR FAULE

„Wenn ich eine Orgel wäre, dann wären jetzt meine Pfeifen durchgeputzt“, so die Stimme einer meiner Klientinnen, als sie langsam aus der Entspannung wieder ins Sitzen kommt, sich ans Licht gewöhnt und lächelt. Hinter ihr hat sie eine 90-minütige Nuad-Behandlung.



Beim Nuad können Sie sich auf einer Matte niederlassen. Sie werden bewegt, Sie werden berührt und Ihr Körper wird ins Fließen gebracht. Nuad bedeutet übersetzt ‚heilsame Berührung‘. Es handelt sich um ein Verwöhn-Programm für Körper, Geist und Seele, um einen Austausch, bei dem sich Stress und Anspannungen wunderbar lösen können, wo mit Händen Wärme, Geborgenheit durch Berührung gegeben werden, eine Methode, die Ihre Selbstheilungs-Kräfte anregt. Nuad mag hierzulande noch nicht so weit verbreitet sein, ist quasi der Geheimtipp für Entspannungssuchende, gewinnt jedoch immer mehr Anhänger, besonders dann, wenn man es einmal ausprobiert hat.

Thai Massage

So mancher mag in seinem Urlaub bereits mit Nuad – bekannter unter der Bezeichnung und dem englischen Ausruf ‚Thai Massage‘ – in Verbindung gekommen sein, und das klassischerweise in Thailand. Von dort kommt nämlich diese einzigartige Methode, die im eigentlichen Sinne keine Massage, sondern Körper- und Energiearbeit ist. In Fachkreisen verwendet man neben dem Begriff ‚Nuad‘ auch die Bezeichnung ‚passives Yoga‘, was schon viel über die Art und Weise der Körperarbeit sagt. Auch ist Nuad gerade bei Yogis sehr beliebt und auch Teil der Yogalehrer-Ausbildung, insbesondere wenn man Acro-Yoga unterrichten möchte. Viele Stellungen, in die man während einer Nuad-Behandlung gebracht wird, sind aus der aktiven Yoga-Praxis bekannt. Der große Unterschied: Man erfährt diese passiv, darf beim Bewegt-Werden loslassen, Sie müssen nichts tun.

Ich durfte Nuad auch im Urlaub kennen und lieben lernen. Ich wollte mehr erfahren – und siehe da, Nuad hat nicht nur viel mit Yoga gemeinsam, sondern entspringt auch derselben Philosophie. In Chiang Mai habe ich die ersten Schritte meiner Ausbildung zum Nuad-Praktizierenden getan. Natürlich lernt man Techniken, bald aber beginnt man zu spüren, dass man mit dem Klienten in einen Austausch tritt, mit den Händen wahrnimmt, und eine ganz feine Art der Kommunikation darf entstehen. Wie nach dem Yoga-Unterricht ist es für mich auch nach einer Nuad-Behandlung herzwärmend, wenn man in den Gesichtern, im Wesen des Gegenübers, Wohlgefühl, völlige Entspannung und Einssein mit sich wahrnehmen darf.

Die Wurzeln

Wie schon erwähnt, liegen die Wurzeln von Nuad in der indischen Yoga-Lehre und im Ayurveda. Über Jahrhunderte war diese Technik die einzige Gesundheitsvorsorge und Therapieform für die Bevölkerung und sie wird bis heute hauptsächlich in Thailand praktiziert. Weitergegeben wurde sie in Klöstern – auch zum Teil heute noch. Im Unterschied zu westlichen Massage-Formen orientiert sich Nuad weniger an der Anatomie des menschlichen Körpers als vielmehr an seinen Energielinien, die Sen genannt werden. Im Yoga kennt man diese Linien als Nadis.

Nuad liegt einer, der Natur des Menschen entsprechenden, ganzheitlichen Betrachtungsweise zugrunde, ausgehend von der Erfahrung, dass jedes Krankheitsbild sich zuerst im Energiekörper als Blockade zu manifestieren beginnt, bevor es sich im physischen Körper zeigt. Durch das Bearbeiten der Energielinien wie auch der Akupressur-Punkte mittels Daumen-, Handballen-, Knie- und Ellenbogendruck oder auch mit den Füßen werden Energieblockaden und körperliche Verspannungen gelöst. Der gesamte Körper wird bewegt, Gelenke werden mobilisiert, Dehnungsübungen werden integriert.

Wer eine Nuad-Behandlung bekommt, liegt in bequemer Kleidung am Boden auf einer großen Matte. Gearbeitet wird die meiste Zeit in der Rücken-, Seiten- und Bauchlage, zeitweise auch im Sitzen. Der Nuad-Praktiker beginnt meist an den Füßen, um einzustimmen, um den Körper langsam von unten nach oben energetisch zu öffnen. Im Laufe einer Behandlung wird der gesamte Körper bearbeitet. Beendet wird eine Nuad-Einheit am Kopf, wodurch sich die Energie im Körper gleichmäßig verteilen kann. Es werden sowohl Organe als auch Muskeln und Bindegewebe von Blockaden befreit und deren energetische Versorgung verbessert.





Aktives & passives Yoga

Zu mir kommen im klassischen Yoga-Unterricht wie auch zum Nuad viele, die im Tun-Modus, in der Aktivität verankert sind. Vielen ist es mit Hilfe der Asana-Praxis möglich, anschließend in die Entspannung überzugehen. Bei einer Nuad-Behandlung kann man durchaus ‚lernen‘, sich ohne vorangegangener Aktivierung zu entspannen, quasi sofort ins Loslassen zu gelangen. Diese Erfahrung kann für die aktive Yoga-Praxis sehr bereichernd sein. Nuad kann insofern als Schule des Nichts-Tuns beschrieben werden, etwas, das in unserer Gesellschaft kaum Raum findet und nicht gelehrt wird. Entspannung muss oftmals wieder erworben und geübt werden, ein Nichts-Tun wieder kultiviert werden. Gelingt dies, wird sich der gesamte Organismus dankbar erweisen.

Spannend ist auch der Aspekt, dass Klienten im entspannten Zustand viel flexibler, gar elastischer werden. Dann gelangen beispielsweise Arme in einer passiven Yoga-Sitzung in Ausrichtungen, die aus eigener Muskelkraft aufgrund von Verkürzungen und Fehlhaltungen gar nicht machbar sind. Der Körper kann auf diese passive Weise lernen, wieder in Haltungen zu gelangen, die grundsätzlich von der Natur gegeben waren. Gezielt kann man in gemeinsamen Sitzungen mit dem Klienten Muskeln und Gewebe aufspüren, die den Bewegungsspielraum hemmen. Der Klient lernt seinen Körper zu erfahren und kann schließlich wissend, wo es anzusetzen gilt, Übungen in den Alltag einbauen. Auch kann er dadurch seine aktive Yoga-Praxis vertiefen.

Ein weiterer Pluspunkt besteht darin, dass derjenige, der empfängt, wahrnimmt, dass vieles ohne Druck leichter geht, was bedeutet, dass ein Shift im Denken und Tun bewirkt werden kann. Wenn ich sehe, dass zarte Hilfestellungen und Loslassen meinem Körper und Geist guttun, kann ich als Konsequenz ganz bewusst Druck aus meinem Wirken nehmen und gelange dennoch zu meinem Ziel. Fokus und Konzentration muss eben nicht Anspannung bedeuten. Für viele Personen ist auch der nährnde Aspekt des Nuad eine Wohltat – ganz einfach das Berührt-Werden. Die liebevolle Berührung nach dem buddhistischen Prinzip des Metta wirkt heilsam. Die Wirkung von achtsamer Berührung mutet gar magisch an. Ihre Heilkraft ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Angenehme Berührungen lassen unsere Hormone tanzen und sorgen unter anderem dafür, dass Oxytocin ausgeschüttet wird – ein Botenstoff, der die Auswirkungen von Stress reduziert, so auch Serotonin.

Wirkungen von Nuad

Nuad wirkt stressreduzierend und entspannend auf den gesamten Organismus. Mit einem Loslassen auf mentaler Ebene lösen sich gleichsam emotionale Belastungen. Dadurch wie auch durch ein in Bewegung-Bringen wird der Körper geschmeidiger. Verspannungen lösen sich, Schmerzen verschwinden. Das Bindegewebe wird durchwässert, Lymph-Fluss und Blut-Zirkulation werden angeregt. Durch Dehnungen wird der Bewegungsspielraum erweitert. Dieser positive Effekt auf die Beweglichkeit führt zu einer besseren Körperhaltung und Schulung der Körperwahrnehmung. Gemäß der ayurvedischen Lehre wird die Lebensenergie gestärkt und das Immunsystem angeregt. Wer Ruhe braucht, bekommt diese. Wer einen kleinen Schubs braucht, auch. Und am Ende ist das Gleichgewicht wieder hergestellt.

Text: Mag. Christina Kiehas, diplomierte Yoga-Lehrerin und Nuad-Praktikerin, www.yogena.at

Copyright/Bilder: Ines Bacher