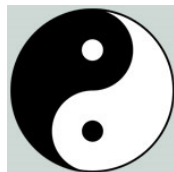


Tao-Massage – wohltuende Kraft achtsamer Berührung

Die Tao-Massage beruht auf der Jahrtausende alten Erfahrung des Taoismus und ist ein mit einem Hauch von Sinnlichkeit umwobener Weg, um Harmonie und Zentrierung zu erfahren. Die Massagetechnik kombiniert fließende, zarte Bewegungsabläufe mit entspannenden Haltepositionen. Mit dieser ruhigen und sanften Ölmassage werden die Energiezentren, die so genannten Chakren, geöffnet und die Energiebahnen des Körpers massiert. Dadurch soll der Empfänger in einen meditativen Zustand versetzt werden. Dabei sinkt die Wahrnehmung in tiefer Entspannung zum Ort der inneren Stille.

Die Ganzkörpermassage bringt die stärkste Lebensenergie des Menschen, die Sexualenergie, in Fluss. Sie beruht auf den Lehren des chinesischen Taoismus, welche besonderen Wert auf Polaritäten legt. Die bekanntesten Polaritäten sind Yin und Yang. In der tantrischen Lehre werden sie Shiva (das Bewusstsein) und Shakti (die Energie) genannt.



In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Körperregionen, Geisteszustände, Gefühle und innere Organe in Yin- und Yang-Muster differenziert. Der Mensch gilt dann als gesund, wenn alle Yin- und Yang-Kräfte ausgeglichen sind. Diese Kräfte sind verantwortlich für den Energiestrom in unserem Körper. In der taoistischen Lehre wird der Körper in drei Kraftfelder unterteilt. Das obere Kraftfeld beinhaltet die Spiritualität, Intelligenz und Wahrnehmung, das mittlere die Fähigkeit zu kommunizieren und den Mut. Das untere regiert die sexuelle Energie und Vitalität. Die Tao-Massage (auch Little Buddha genannt) versucht diese drei Kraftfelder zu verbinden und in Einklang zu bringen. Dabei wird die Vitalkraft des Sexualzentrums genutzt, um sie mit dem Herzzentrum zu verbinden. Zuerst werden

die Energiezentren sanft geöffnet, danach kräftig angeregt und miteinander verbunden. Anschliessend wird die entstandene Energie mit langen, harmonisierenden Strichen im ganzen Körper verteilt. Es werden immer wieder kleine Impulse gesetzt, die dann im Körper ihre tiefe Wirkung entfalten können. Wie ein Stein, den man ins Wasser wirft und die Wellen, die er hervorruft sich immer weiter ausbreiten. Zwischen den einzelnen sehr stillen Berührungen gibt es immer wieder Pausen, damit Körper und Geist Zeit haben, sich zu öffnen. Dadurch entsteht eine besonders entspannende, meditative Stimmung. Der Schwerpunkt der Tao-Massage bezieht alle Teile des Körpers gleichwertig mit ein, um die Energie anzuregen und einen Ausgleich zu schaffen. Im Einklang mit Tao zu sein bedeutet auch, sein «Bauchgefühl» neu zu entdecken und darauf zu vertrauen. Tao (Weg) beschreibt den Weg zur inneren Gelassenheit und Ruhe. Der Empfangende sinkt zu einem Punkt, an dem er nur die innere Stille spürt. Alle äusseren Einflüsse werden kaum mehr wahrgenommen. Stress fällt ab und die Sorgen des Alltags werden vergessen. Es ist, als ob die Tao-Massage in ihrer ruhigen und präzisen Art direkt auf den Energiekörper einwirkt und das Herz erfüllt.



Tiefe Entspannung und sexuelle Erregung
Stephen Russell und Jürgen Kolb haben die heutige Form der Tao-Massage in den 1980ern-Jahren entwickelt. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass es Phasen von tiefer Entspannung und sexueller Erregung gibt.



Die Tao-Massage gilt als energetische Massage, die hilft körpereigene Energien zu befreien und zu lenken. Die sexuelle Energie ist dabei nur eine von vielen. Sämtliche Energien durchströmen die Meridiane. Diese Energieleitbahnen sowie einzelne Energiepunkte werden stimuliert – vornehmlich mit zarten und fließenden Streichbewegungen. War die Massage erfolgreich, so sind die eigenen Energien im Körper sofort spürbar und im Alltag einsetzbar. Das gesamte Leben wird intensiver wahrgenommen und kann bewusster gestaltet werden.

Heilsame Wirkung

Regelmässig genossen, harmonisiert die Tao-Massage Körper, Geist und Seele. Die Intuition wird angeregt. Klarheit breitet sich aus. Kommt der Körper zur Ruhe wird wechselwirkend auch der Geist ruhig. Dies geschieht äusserst subtil. Durch sanfte wiederholte Ausstreichungen den



Meridianen entlang fühlt sich der Empfänger genährt, geerdet und ausgeglichen. Feststeckende Reste früherer Schock-, Schreck- oder Schmerzsituationen können nicht nur die sexuelle Energie, sondern auch die gesamte Lebensenergie an der Entfaltung ihrer vollen Kraft hindern. Die sensible und respektvolle Tao-Massage unterstützt das Lösen dieser Blockaden und hilft, sie aus dem Energiesystem zu entlassen. Darüber hinaus hilft sie die Muskulatur, die Haut und das Bindegewebe zu entspannen. Sie fördert die Durchblutung und stärkt das gesamte vegetative Nervensystem. Bei einer regelmässigen Anwendung kann sie auch blutdrucksenkend wirken. Die Griffe vermögen emotionale Blockaden zu lösen und sich positiv auf Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Panik-Attacken,

Menstruationsbeschwerden und Rückenschmerzen auszuwirken.

Selbsterfahrung

Der heutige Nachmittag soll besonders werden. Ich habe eine Tao-Massage bei Filomena gebucht. Meine eigene Skepsis macht sich in mir breit. Was genau will ich bei ihr? Ich werde mich ausziehen, und zwar komplett, nicht wie bei einer Sportmassage, bei der ich im Slip unter einem Handtuch liege und ein Masseur in Jeans und T-Shirt mir die Nackenmuskeln durchknetet. Nein, beide werden wir nackt sein, die Masseurin ebenso wie ich. Und was bitte erwartet mich dann? Soll ich mich wirklich dieser Fremden öffnen, mich körperlich hingeben? Am Ende soll ich sogar noch einen Orgasmus haben. Laut stöhnen und erschauern wie auf den Videos, die ich mir angeschaut habe, und das ungeachtet der Tatsache, dass ich die Person an meiner Seite überhaupt nicht kennen werde.

Den Hauseingang an der Siedwertstrasse 95 lasse ich hinter mir und steige die vierzig Treppenstufen hoch. Oben angekommen, erwartet mich ein breiter Flur. Die Türe zum Dakini Massageinstitut füllt fast die ganze Breite des Ganges aus. Links neben dem Eingang befindet sich eine Klingel und das Schild *Dakini Massageinstitut*. Drunter steht der Sinnesspruch: Sei Mann. Sei Frau. Sei Mensch. Sei Du. Was dieser zu bedeuten hat, werde ich noch erfahren. Kein Wort von Sex oder Erotik. Aura Soma oder Shiatsu könnte man genauso gut hinter dieser Tür vermuten, aber weder Farbtherapie noch japanische Druckmassage interessieren mich gerade besonders. Ich bin hier, weil ich verstehen will, wie eine Tao-Massage funktioniert. Ich bin hier, weil ich wissen will, wie es ist, eine Fremde für Intimität zu bezahlen, auch wenn das, was vor mir liegt, sich weit ausserhalb des verruchten Rotlichts abspielt. Schon der Eingang offenbart einen anderen ästhetischen Anspruch als jene Massagelstudios im Rotlichtmilieu.

Eine sehr erwachsen wirkende Frau mit einem guten Herz steht vor mir: Filomena Lorenz. Ich fühle mich direkt geborgen bei ihr. Sie führt mich in einen Raum und bittet mich, mich zu setzen. Wir beginnen uns zu unterhalten. In diesem Vorgespräch geht es darum, seine Gefühle, Wünsche und Neigungen kennenzulernen. Filomena schafft es meine Nervosität zu mildern. Wir werden uns vertrauter. «Die Tao-Massage ist eine meditative Erfahrung sich Selbst, seinen Körper, sein Bewusstsein auf dem Weg in die innere Mitte zu finden», erklärt sie mir. Nach einer erfrischenden Dusche im exklusiv designten Badezimmer, stehe ich im Kimono bereit für neue Erlebnisse. Ich lege mich auf den Futton. Filomena nimmt mir den Kimono ab und legt ein Tuch über mein Geschlecht. Sie hockt sich an mein Kopfende und berührt sanft meine Schultern. Minuten später wechselt sie zum Oberkörper und von dort zu meinen Lenden – immer darauf bedacht beide Seiten meines Körpers gleich zu berühren. Dann steht sie auf und wechselt zu den Beinen. Unterschenkel, Oberschenkel und Füße werden berührt und gehalten. Filomena ist darauf bedacht, einen Ausgleich zwischen beiden Seiten – Ying und Yang - zu erzielen. Die Tao-Massage ist eine ultralangsame Massageart. Das bekomme ich klar zu spüren. Mit warmem Öl werde ich mal kräftig mal sanft massiert. Das Öl schmeichelt meiner Haut und lässt mich einsinken in mich selbst. Die langen Ausstreichungen wechseln mit verschiedenen Griffen nach einer festen Reihenfolge ab. Wellenartig wird mit Erregung und Entspannung abgewechselt, um den Energiefluss anzustossen. Der festgelegte Ablauf ermöglicht mir ein tiefes Entspannen. Dank der klaren Struktur entsteht ein Raum von Sicherheit und Vertrauen.



Energiepunkte und Energielinien am ganzen Körper werden berührt.

Filomena bittet mich mit einem tiefen Atemzug auf den Bauch zu liegen. Mit verschiedenen Berührungen über den Rücken wird das Kreuzbein geöffnet und die Verankerung wie Stabilität des Körpers gespürt. Auch die Meridiane der fünf Elemente (taoistische Lehre), und somit die unserer Organe, werden bedient. Danach werden die Innen- und Aussenseite meiner Beine massiert. Ähnlich wie bei der Meditation ist es für mich eine Herausforderung nur bei mir zu bleiben, von Innen heraus zu spüren. - Ich lasse mich ein, spüre und atme bewusst. Filomena streicht mit warmen Öl in

liebevoller Hingabe über meine Haut und lässt mich den ganzen Körper und alle seine Teile spüren. Ich fühle mich angenommen und präsent. Sie massiert meine Gesäßbacken, wodurch die sexuelle Energie in meinem Körper intensiviert wird. Nun soll ich wieder auf den Rücken zurück wechseln. Die Masseurin konzentriert sich nun besonders auf die Herzregion und den Solar Plexus. Streichende

Bewegungen versuchen in der Folge Wasser und Feuer zu harmonisieren, die in Unterbauch und Brust liegen. Nach der Oberseite der Beine massiert Filomena meinen Genitalbereich. Die intime Berührung der Lustzonen geschieht ohne jegliche Erwartung oder Verpflichtung losgelöst vom Geschlechtsverkehr. Es geht also weder um intensive Stimulation noch um einen Orgasmus. Um gestärkt, entspannt und harmonisiert aus der Tao-Massage gehen zu können, massiert Filomena abschliessend meinen Kopf und legt schliesslich ihren Zeigefinger auf meine Stirn. Sie berührt damit nach

taoistischer Lehre meinen glücklichen Punkt.

Tao-Massage hat nichts mit Prostitution zu tun, wohl aber mit Sexualität.

Auch wenn ich bei dieser Massage passiv bleiben musste, fühle ich mich stark eingebunden. Mit leichten Bewegungen meines Körpers und mit meiner Atmung vermochte ich Filomena zu vermitteln, war mir gefiel. Die sanften zärtlichen hingebungsvollen Berührungen, die aus dem Herzen kommen, gepaart mit einer inneren Ruhe und Spiritualität wirken beruhigend. Ich fühle mich ruhig, ausgeglichen und geerdet. Entspannt und genährt. Gleichzeitig wird mir bewusst, welche Aufmerksamkeit und Achtung mir Filomena geschenkt hat.

Die Tao-Massage kann süchtig machen!

Im Anschluss an die Tao-Massage hat sich Filomena Lorenz Zeit für ein Interview genommen:

Tantra stammt bekanntlich aus Indien während Tao aus China herrührt. Gibt es Verbindungen dieser beiden Lehren und dieser beiden Massagetechniken?

Die Verbindung ist der Mensch. Grundsätzlich sprechen wir hier von verschiedenen Ansichten und Auffassungen, die sich nicht übereinanderlegen lassen. Was sie verbindet, ist die Qualität und Art der Berührung. Es geht um das liebevolle, hingewendete, achtsame Berühren.

Die Tao-Massage ist Teil des Chinesischen Taoismus. Worum geht es bei der Tao-Massage?

Es geht um das Verbinden von Ying und Yang, um das Körpersystem um das Ausstreichen, balancieren der Meridiane. Es geht um das Entspannen des Systems durch das meditative Wiederholen der Strichfolgen. Es geht um Klarheit und Achtsamkeit in der Tiefe. Durch das meditative Einsinken in das Gewebe und dadurch auch in den Geist des Körpers.

Dazu gehört der ganze Mensch. Das Verbinden von maskulinen und femininen Anteilen in jeden Menschen.

Kann diese spezielle Art der Berührung erlernt werden? Wenn ja, wie und wo?

Ja, die Tao-Massage lässt sich erlernen. Es gibt zahlreiche Institutionen, die dies anbieten. So etwa die Zinnoberschule mit Sitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Wie kann die Tao-Massage das Leben des Menschen beeinflussen? Und in welcher Hinsicht wirkt sie heilsam?

Die Tao-Massage ist eine meditative Erfahrung seiner Selbst. Es geht darum, seinen Körper, sein Bewusstsein auf dem Weg in die innere Mitte zu finden. Ähnlich wie bei der Meditation liegt die Herausforderung darin, bei sich selbst zu bleiben, mit dem inneren Blick zu spüren. Durch die Berührungen entlang der Energieadern des Menschen (Meridiane) wird deren Energie wieder in Fluss gebracht, die die Lebendigkeit und die Flüssigkeiten im Körper verbinden. Ist ein Mensch entspannt, in seiner Mitte und in seiner inneren Grösse, so ist er lebensfähiger, gesünder und belastbarer.

Menschen, welche eine Tao-Massage erleben durften, fühlten sich danach ruhiger, ausgeglichener, zentrierter. Kannst du uns aufzeigen, weshalb dies so ist?

Es ist zutiefst menschlich, Berührung zu genießen. Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen.

Wichtig ist, dass du in einen Zustand kommst, in dem du annehmen kannst, und wo der Körper in einen natürlichen Fluss gehen kann. Durch die vielen Haltemomente in der Tao-Massage kehrt ein automatischer Ruhestrom ein. Indem ich die Muskulatur ausstreiche, kommt der Körper in eine Grundentspannung.



Welche Hilfsmittel braucht es für eine Tao-Massage?

Öl, mein Wissen und einen ruhigen, geschützten Raum,

indem der Empfangende in sein eigenes inneres Zentrum kommen kann.

www.dakinimassagen.ch