



# Muay Thai ist ein Teil meiner Kultur

Ich heiße *Nirothra*, genannt *Niro*, bin 18 Jahre alt und lebe in Heilbronn. Ich gehöre zur Gruppe Muay Chao Siam. Das

ist eine kleine Gemeinschaft, die hier die Traditionen der thailändischen Kampfkünste Muay Thai Boran und Krabi Krabong pflegt. Boran bedeutet traditionell oder alt. Auf ein paar Unterschiede zum modernen Muay Thai gehe ich ein. Es gibt auch viele Gemeinsamkeiten. Mit je zwei Kicks der Beine, den Stößen der Knie, den Stößen der Ellbogen und den Schlägen der Fäuste besitzt man im Muay Boran und im Muay Thai acht Körperwaffen. Hinzu kommt beim Muay Thai Boran im Krabi Krabong der Umgang mit Kurz- und Langwaffen wie zum Beispiel Säbel und Stöcke.

Seit bald vier Jahren geben wir mit viel Freude und Spaß Vorführungen unseres Sports auf Veranstaltungen im In- und Ausland. Wie andere Sportler für Wettkämpfe, trainieren wir monatlang für jede dieser Aufführungen. Uns geht es in unserem Training hauptsächlich um Übung und Fitness, aber auch um den Zusammenhalt der Gruppe und um die einer Tradition. Dazu gehört der *Wai Khru*, der traditionelle Rituallanz zum Erweis des Respekts vor Lehrern und vor Gegnern vor einem Kampf.

Wir trainieren zwei- bis dreimal die Woche, meistens drei Stunden lang. Dabei beginnen wir immer mit unseren acht Basisübungen, welche die wichtigsten Grundbewegungen beinhalten. Sie sollen durch häufige Übung zur Routine werden und dienen gleichzeitig zum Aufwärmen. Danach werden Griffe sowie Selbstverteidigung trainiert. Muay Thai Boran umfasst mehr defensive Techniken als Muay Thai. Um die Konzentration zu erhalten, werden zwischen den Techniken immer

wieder Ausdauer und Reaktionselemente eingefügt. Gegen Ende des Trainings werden entweder das Blocken/Verteidigen





sowie spontane Sparrings eingebaut oder es wird auf bevorstehende Shows hingearbeitet.

Mein Weg zur Muay Chao Siam Gruppe kam über den Trainer *Wuttichai* persönlich. Ich lernte ihn bei einem Thaifest kennen und erfuhr mit der Zeit, wie intensiv er diesen Teil der thailändischen Kultur ausübt. Nach kurzer Zeit gründete er dann mit seinen ersten Schülern die Gruppe und die ersten Shows wurden an-



gefragt. Am Anfang half ich bei den Shows und trainierte nur dafür, doch es wurde mit der Zeit mehr. Bevor ich zum Muay Thai kam, lehrte mich meine Mutter die traditionelle Massage, die ebenfalls für die thailändische Kultur typisch ist. Zuvor erlernte ich schon als Achtjährige den traditionellen Thaitanz (Ram Thai). Immer mehr erkenne ich heute die Verbindung von Thai Massagen zum Muay Thai und zum Thaitanz.

Alles fügt sich zusammen. Die Bewegungen im Muay Thai finden sich in einer weichen und eleganten Form im Thaitanz wieder; wer genau hinsieht, stellt dies schnell fest. Bei der Kunst des Massierens werden die Druckpunkte/Nervenknoten des Körpers bearbeitet, um den Schmerz zu lindern und um Beschwer-



den zu beheben. Genau das Gegenteil beim Traditionellen Muay Thai: hier werden exakt dieselben Punkte gesucht, um den Gegner mit gezielten Schlägen und Tritten schnell kampfunfähig zu machen.

Ich sehe diese drei Teile der thailändischen Kultur als eine Art Kreislauf: Das

Schöne, das Gefährliche und das Heilende – zusammen ergänzen sie sich und gleichen sich auch aus. Dieser Kreislauf spiegelt für mich die Menschen, die Kultur und die Natur Thailands wieder. In meinen Augen ein sehr schöner Gedanke.

**Mehr Info: [www.muaysiamguru.com](http://www.muaysiamguru.com)**

*Thai Spa Massage*  
**Ban Amnat**

Unser Eingang befindet sich in der Emmentaler Str.  
genau am U 8 - Bahnhof Residenzstr.  
Tel.: 030 340 999 09

Residenzstr. 21 13409 Berlin

**Eröffnungsangebot**

1 Stunde  
Traditionelle Thai Massage

**35 €**

Montags - Samstag  
10:00 - 20:00 Uhr

Sonntag & Feiertag geschlossen

รับต่อผมและยืดผมถาวร  
**FRISEUR**  
อัญชลี เสริมสวย

Weimarer Str. 29  
10625 Berlin Charlottenburg  
Tel. 030-5471 0860  
Mobil 0172-393 8813  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr  
Sa. 10-16 Uhr

**โฉมใหม่**

นวดหน้า ทำหน้าชายใส่