



Klassische Massage

Zusammenfassung

Während einer Klassischen Massage haben Sie die Zeit ganz für sich – losgelöst von den Anforderungen Ihres Alltags und von Leistungsdruck. Hinliegen ... und Ihre Seele kann baumeln während der Körper mit Öl und wohltuenden Massagetechniken entspannt wird. Streichen, Kneten, Drücken, Kreisen... Massage steigert die Durchblutung und damit den Gewebestoffwechsel. Es werden vermehrt Botenstoffe und Nervenreize zum Gehirn gesendet. Diese vermindern die Ausschüttung von Stresshormonen, wirken regulierend aufs Immunsystem und senken Muskelspannung und Schmerzempfindlichkeit. Für die Psyche wirken die Ruhe und die Entspannung zentrierend, klärend und regenerierend. Falls Sie während der Massage über etwas, das Ihnen wichtig wird, sprechen möchten, habe ich zwei offenen Ohren; falls Sie in der Stille Ihre Gedanken, inneren Wahrnehmungen und Bilder vorbeiziehen lassen wollen, ist in der Massage ein guter Ort dafür.

Behandlungsablauf

Wenn ich Ihre Wünsche und Bedürfnisse, wenn vorhanden auch Ihre Beschwerden, erfahren habe, gehen Sie zur Liege, entkleiden diejenigen Körperpartien, die massiert werden und legen sich hin. Mit Frotteetüchern Sorge ich für warme, hygienische und bequeme Lagerung. Mit einem dezent duftenden Öl – Sie können Ihr eigenes mitbringen oder Sie haben unter meinen gewählt – arbeite ich von Hand direkt auf Ihrer Haut. Rücken-Nacken-Schultern arbeite ich immer durch, denn dort ist jede von uns verspannt und trägt die Spuren ihrer Belastungen "eingraviert". Vom Rückgrat zweigen die wichtigen Spinalnerven ab, deshalb lockere ich Ihnen die Muskulatur entlang der Wirbelsäule sorgfältig. Je nach Ihrem Auftrag kommen auch Arme, Beine und Bauch in den Genuss der Behandlung (Ganzkörper-Massage).

Wohlbefinden und Entspannung haben oberste Priorität. Deshalb dosiere ich die Behandlung so, dass sie nicht schmerzt – denn bei Schmerz verkrampfen wir uns, atmen flacher und können nicht entspannen. Schmerzende Stellen werden jedoch angerührt und damit bewusster gemacht. Bewusstes Wahrnehmen – verbunden mit tiefer Atmung in angenehmer Atmosphäre vermag vieles zu lösen und zur Ruhe zu bringen.

Wirkung

Verschieben und Bearbeiten der Haut-, Bindegewebe- und Muskelschichten fördert Durchblutung, Lymphfluss und damit den gesamten Gewebestoffwechsel. Schlacken werden vermehrt abgeführt, und Nährstoffe und Sauerstoff ins Gewebe und zu den einzelnen Zellen gebracht. Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe zwischen den einzelnen Zellen) können so günstig beeinflusst und Verklebungen einzelner Gewebeschichten vermindert oder aufgelöst werden.

Durch die vermehrt zum Gehirn gesendeten Nervenimpulse und Botenstoffe verändert sich auch in der Steuerzentrale einiges: Die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert sich, das Immunsystem erhält ausgleichende Impulse, Schmerzen werden – zumindest kurzzeitig – gelindert. Da der parasympatische Teil des autonomen Nervensystems angeregt wird, verstärken sich die Tätigkeit der inneren Organe, der Verdauung, die Sekretion von Drüsen und die Regeneration allgemein. Der Sympatikus wird eher heruntergefahren, so dass sich Muskelanspannung, Puls, Blutdruck, innere Hektik, Gedankenjagen – der viel beklagte Stress – reduzieren kann. Im Gehirn wird eher die rechte Gehirnhälfte in ihrer Tätigkeit unterstützt: wir können Situationen, Fragen und eventuelle Probleme mehr "passiv", intuitiv und assoziativ angehen.

Zum Schluss lasse ich Sie kurz allein im Raum nachruhen. Wie fühlen sich ihre Schultern jetzt an?

Geschichte

Massage zum Zweck der Gesundheitserhaltung und als Behandlungsform bei Unwohlsein und Krankheit ist wohl so alt wie die Menschheit: Wer hat sich nicht schon schmerzende Stellen spontan gedrückt, den verspannten Bauch langsam gerieben, verhärtete Muskeln intensiv geknetet?



Verschiedene Kulturen haben diese Handlungen verfeinert und zur Kunst der vielfältigen Massagetechniken hochentwickelt. Oft wurden diese im Rahmen von religiösen und rituellen Zeremonien und Heilverfahren praktiziert. Seit Urzeiten spielten dabei Öle, Tinkturen, Essenzen und Heilkräuter eine wichtige Rolle.

Seit etwa 40 – 50 Jahren steigen die Akzeptanz und die Nachfrage nach Massage als Therapieform, zur Vorbeugung von Beschwerden und als Weg zum Wohlfühlen und Entspannen. Dies geschieht – nebst dem Tatbeweis in der Praxis auch dank zunehmendem, wissenschaftlichem Verstehen der körperlichen und psychischen Zusammenhänge und Funktionen.