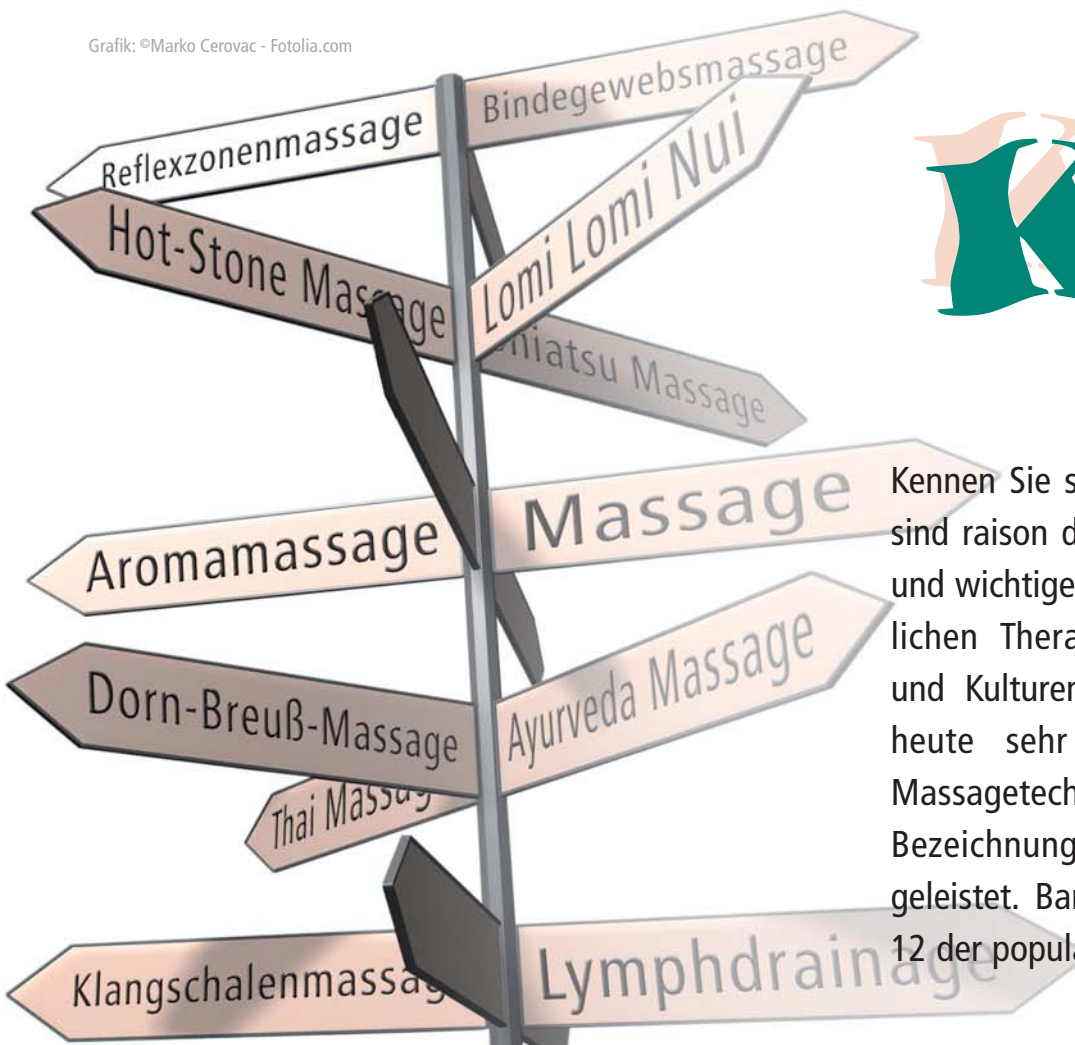


Knet-



Kennen Sie sich da noch aus? Massagen sind *raison d'être* der Wellnessbewegung und wichtige Heilmittel im naturheilkundlichen Therapierepertoire. Viele Völker und Kulturen haben ihren Beitrag zum heute sehr vielfältigen Angebot an Massagetechniken mit teils exotischen Bezeichnungen und Wirkungsweisen geleistet. Barbara Haisermann stellt hier 12 der populärsten „Knet“-Techniken vor.

Klassische Massage

Die vom schwedischen Gymnastiklehrer Pehr Henrik Ling entwickelte Klassische Massage wird weltweit von Masseur:innen, Physiotherapeuten, medizinischen Heilpraktikern und Wellnessanbietern praktiziert. Sie verfügt über fünf Grundmassagegriffe:

Effleurage (frz. *effleurer* = Streichung)

Der angenehme, entspannende Handgriff wird zum Verteilen des Öls eingesetzt und um die Haut des Patienten an die Hand des Massierenden zu gewöhnen. Während der Behandlung dient er als Erholungspause zwischen stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird die Streichung zur Entspannung der massierten Muskulatur und zur allgemeinen Erholung angewendet.

Petrissage (frz. *pétrir* = Knetung)

Haut und Muskulatur werden zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand gefasst und geknetet. Durchblutung wird gefördert, Verspannungen werden gelöst.

Friktion (frz. *friction* = Reibung)

Die Fingerspitzen oder Handballen führen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Mus-

kel aus. Hilft bei Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur.

Tapotement (frz. *tapoter* = Klopfung)

Mit Handkante, flacher Hand oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt, die die periphere Durchblutung fördern.

Vibration (frz. *vibration* = Erschütterung)

Mit den Fingerspitzen oder der flachen Hand wird ein Muskelzittern erzeugt, dessen Wirkung bis in tiefer gelegene Gewebe und Organe reicht.

Lymphdrainage

Manuelle Lymphdrainage

In den 60er Jahren von Dr. Emil Vodder entwickelt, dient diese Massageform als Ödem- und Entstauungstherapie für geschwollene Körperregionen, v. a. nach Operationen. Durch sanfte, kreisförmige Verschiebetechniken wird Flüssigkeit aus dem Gewebe ins Lymphgefäßsystem verschoben. Haut- und Unterhautbereich werden angesprochen.

Kosmetische Lymphdrainage

Sanfte, manuelle Drainageform zur Unterstützung der körpereigenen Lymphaktivität,

Masse

Straffung der Haut und gegen Cellulite. Sie wird v. a. von Kosmetikerinnen und im Wellnessbereich angewendet. Mit bestimmten Massagegriffen an Gesicht, Hals und Beinen sollen Flüssigkeitsansammlungen wie z. B. Tränensäcke und aufgequollene Konturen gemindert werden.

Bindegewebsmassage

1929 von Elisabeth Dicke begründet, eine spezielle Form der Reflexzonenmassage, die davon ausgeht, dass bei Erkrankungen der inneren Organe und des Bewegungsapparates eine Dysbalance der Spannungen und eine Stoffwechselstörung der Subkutis entstehen. Alle problematischen Gewebsabschnitte werden gereizt, bis ein Spannungsausgleich hergestellt ist. Organe und ihre Funktionen können beeinflusst, Störungen des Bewegungsapparates verbessert werden.

Dorn-Breuß-Massage

Die Dorn- und die Breuß-Massage sind weit verbreitete Methoden bei Problemen und Erkrankungen des Rückens, der Wirbelsäule, der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind.

Dorn-Methode

Entwickelt vom Allgäuer Landwirt Dieter Dorn. Sanft, einfühlbar, aber gleichzeitig kraftvoll werden verschobene Wirbel und Gelenke wieder an ihren idealen Platz zurückgeschoben. Meist verwendet der Therapeut nur seine Hände dazu.

Breuß-Methode

Feine, energetische Rückenmassage nach dem österreichischen Heilpraktiker Rudolf Breuß, die seelische und körperliche Verspannungen löst. Die Wirbelsäule wird gedehnt und gestreckt, Johanniskrautöl in die Bandscheiben einmassiert, der Rücken wird wohltuend entspannt und beweglicher. Sehr effektiv gegen Bandscheibenprobleme. Im Wellnessbereich stark vertreten, im Heilkundebereich oft mit der Dorn-Methode kombiniert.

Aromamassage

Hier werden die klassischen Griffe Effleurage und Petrissage mit ätherischen Ölen verbunden, die ihre Wirkung über Haut, Blutkreislauf und Geruchssinn entfalten. Zitrusdüfte beleben, Rose und Jasmin harmonisieren, ätherische Düfte der Hölzer (z. B. Zypresse oder Zeder) stärken. Achtung: Nur naturreine ätherische Öle verwenden, keine naturidentischen! Nur naturreine können die gewünschten Wirkungen über ihre chemische Zusammensetzung erreichen. Aromamassagen sind überaus beliebt und zählen zum festen Programm fast aller Hotel-SPAs.

Reflexzonenmassage

Der amerikanische Arzt William Fitzgerald teilte den Körper in zehn senkrechte Zonen ein. Dieses Konzept und die von ihm entwickelte „Zonentherapie“ waren 1917 der Grundstein für die heutige Reflexzonenmassage. Am bekanntesten ist in Deutschland die Fußreflexzonenmassage. Mit bestimmten Massagetechniken an den Fußzonen können die jeweils korrespondierenden Organe und Organsysteme energetisch stimuliert, Energieblockaden aufgelöst, Schmerz- und Verspannungszustände behoben, die Blutzirkulation gezielt

aktiviert werden. Die Reflexzonenmassage wird von medizinischen Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Masseuren eingesetzt, die ganzheitliche Fußmassage im Wellnessbereich.

Hot Stone Massage

Ein wirksames Zusammenspiel von Massage, Energiearbeit und thermischer Wirkung heißer und kalter Steine. Der thermische Effekt bewirkt eine sehr intensive Entspannung des Muskelgewebes und der Organe, es wird mehr Blut ins Gewebe gebracht, hartnäckige Verspannungen werden aufgelöst. Da jeder Mensch ein unterschiedliches Wärmeempfinden hat, muss die Temperatur der Steine exakt abgestimmt sein.

Ayurveda Massage

Die Jahrtausende alte indische Lehre vom „langen Leben“ umfasst ein weites Feld an Behandlungs-, Präventions- und Heilmethoden, die über den Ausgleich der drei Grundtemperamente, gezielte ayurvedische Ernährung, pflanzliche und mineralische Heilssubstanzen, entschlackende Öl- und Kurbehandlungen wirken. Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitsphilosophie, die Körper, Geist und Seele beachtet. Ein Teil daraus sind die Massagen, die im Wellness-





bereich großen Anklang finden. Hervorzuheben sind:

Ayurvedische Ganzkörperölmassage (Abhyanga)

Die Haut wird mit warmem Öl übergossen, das mit den Händen sanft ausgestrichen wird. Das Öl reinigt tiefgreifend, nährt und verjüngt die Haut, gibt Körper, Geist und Seele wohltuende Entspannung, löst Toxine, stärkt das Immunsystem, fördert Revitalisierungsprozesse und Regeneration von Gewebe und Organen.

Garshan Seidenhandschuhmassage (Ayurveda Garshan)

Diese sanfte, öllöse Massage verfeinert das Hautbild. Die Hautoberfläche wird von abgestorbenen Zellen befreit, der Lymphfluss angeregt, die Durchblutung gesteigert und das Bindegewebe gestärkt.

Klangschalenmassage

Klangtherapie entstammt der indischen Chakrenlehre und ordnet jedem Chakra einen bestimmten Ton zu. Mit der entsprechenden Klangschale kann das jeweilige Chakra harmonisiert werden. Die Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgesetzt oder über den Körper gehalten, dann angeschlagen. Die Schallwellen des Tons übertragen sich auf den Körper.

Lomi Lomi Nui Massage

Hawaiianische Massageform, die ursprünglich Teil einer schamanischen Heilbehandlung war. Lomi Lomi Nui bedeutet „einzigartiges starkes Kneten“. Eine Lomi-Massage hat zum Ziel, Körper, Geist und Seele zu entspannen und zu reinigen. Es

wird viel Öl verwendet. Der Behandler arbeitet mit Händen, Unterarm und Ellenbogen, die Bewegungen sind fließend und leicht schaukelnd, hawaiianische Musik und Gesänge begleiten die Zeremonie. Die Behandlung beginnt mit dem Rücken, der nach schamanischer Sichtweise der Ort der Vergangenheit ist. Dann wird der vordere Teil des Körpers bearbeitet, wobei der Bauch als Ort der Gefühle und Erinnerungen gilt. Dem spirituellen Hintergrund entsprechend wird vor und nach der Lomi-Massage ein Gebet gesprochen. Achtung: Die im Westen als „Lomi Lomi“ angebotenen Massagen sind in erster Linie Wellness-Behandlungen.

Shiatsu Massage

Shiatsu (jap. shi = Finger, atsu = Druck) wurde von den Japanern Namikoshi und Masunaga in zwei Varianten entwickelt. Bei der Namikoshi-Massage werden hauptsächlich Reflexpunkte des zentralen Nervensystems gedrückt und massiert, bei der sanfteren Form nach Masunaga v. a. die Energiebahnen stimuliert. Beim Shiatsu wird der Mensch als Ganzes, als Einheit von Körper, Geist und Seele erfasst. Die Behandlung findet im bekleideten Zustand statt, beginnt mit sanften Berührungen am Rücken oder Bauch, wo die Meridiane des Körpers ertastet werden und der Energiefluss durch den Massierenden gespürt wird. Shiatsu kann in verschiedenen Sitz- und Liegepositionen durch Druckmassagen mit Fingern, Handflächen, Ellbogen oder Knie an speziellen Körperpunkten vorgenommen, Blockaden können gelöst, Ungleichgewicht im Energiesystem des Körpers ausgeglichen, ein optimales Fließen der Lebensenergie ermöglicht werden.

Thai-Massage

Auch bekannt als Nuad Phaen Boran („uralte heilsame Berührung“). Die Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen, Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien, die den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Fundament der Thai-Massage ist das ayurvedische System der 72.000 Energielinien, auf denen die Marmapunkte (Energiepunkte) liegen, die den Menschen mit Prana (Lebensenergie) versorgen. Prana kann dem Körper über Atmung zugeführt werden. In den Dehnpositionen der Thai-Massage verbraucht die Muskulatur Sauerstoff, der Mensch wird angeregt, tiefer zu atmen. Intensive Druckmassagen bewirken ebenfalls eine verstärkte Atmung, die wiederum fördert Entspannung und Regeneration. Die Thai-Massage kann gezielt therapeutisch angewendet oder als reine Wellness-Massage gegeben werden. Da nicht mit Öl gearbeitet wird, bleibt der Klient vollständig angezogen.



Barbara
Haisermann

Wellnesstrainerin und Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V. (WBG)

Kontakt:
info@wellness-fachverband.de

Paracelsus-Ausbildung zum/r Massagepraktiker/in - Massagetherapeut/in

Massage bietet Körper und Seele eine revitalisierende und wohltuende Auszeit von Stress und Belastungen, befreit von Verspannungen, Schmerzen und anderen Beschwerdebildern. In der Paracelsus-Wochenend-Ausbildung mit 216 UStd. erlernen Sie die klassische Massage sowie weitere 7 Massagetechniken zum selbständigen Einsatz oder als Wellness-Mitarbeiter in Hotels, Ferienclubs und Gesundheitszentren. Infos und Seminartermine auf www.paracelsus.de und im Seminarteil dieses Magazins (S. 61-72).