

HAUSARBEIT – MASSAGEPRAKTIKER

Registrierungs- ID: 8931

Thema: Die Geschichte, die Theorie und die Durchführung einer
Klassischen Massage



Nelly Becher

29.11.1993

Paracelsus Heilpraktiker Schule in Chemnitz und Dresden

Chemnitz, 22. Juli 2020

INHALT

1. Einführung	3
2. Geschichte der Massage	3
3. Equipment zum Massieren	4
3.1. für den Start	4-5
3.2. nach und nach	5
4. Muskeln	7
4.1. glatte Muskulatur	7
4.2. quergestreifte Muskulatur	7
4.3. Herzmuskulatur	7
4.4. Muskelformen	7-9
5. Haut	9
5.1. Aufbau der Haut	9-10
5.2. Funktionen der Haut	10
5.3. Auswirkungen der Massagegriffe auf die Haut	10
6. Richtungsbezeichnung des Körpers	11
6.1. Anatomische Hauptrichtung	11
6.2. Dreidimensionales Koordinatennetz	11
7. Indikationen	11-12
8. Kontraindikationen	12
9. Massagegriffe – Hauptgriffe	12
9.1. Effleurage	13
9.2. Reibungen	13
9.3. Knetungen	13
9.4. Hacken	14
9.5. Daumenzirkelungen	14
9.6. Friktionen	14
9.7. Hautrollungen	14-15
9.8. Klopfungen	15
9.9. Vibration	15
10. Vorbereitung auf die Massage	16
11. Gespräch vor der Massage	16
12. Massageablauf	16
12.1. Ganzkörpermassage	16-21
12.2. Gesichtsmassage	21-22

1. EINFÜHRUNG IN DIE MASSAGE

Massagen dienen zur Entspannung und Vitalisierung für Körper, Geist und Seele. Es können Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, beispielsweise durch unterschiedliche Massagegriffe, vorgebeugt werden und die Durchblutung der Haut wird gefördert.

Mein Weg in die Massage vor einem Jahr war für mein Wachstum auf körperlicher und psychischer Ebene sehr förderlich, wofür ich heute sehr dankbar bin.

Massagen können ein Ankommen bei sich selbst sein, ein Loslassen von Stress, ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln, Freude, Lebendigkeit, Wertschätzung, Liebe in unterschiedlichen Facetten, sowie Vitalität, Klarheit, innere Ruhe und Balance geben. Aus meiner Erfahrung sind Massagen nicht nur wohltuend für den Kunden, sondern auch für den Massagepraktizierenden.

Es ist schön zu sehen, welche positiven Wirkungen eine Massage hat, ob auf psychischer, körperlicher oder seelischer Ebene.

Wichtig ist, dass eine angenehme Atmosphäre im Raum geschaffen wird, wie beispielsweise durch entspannende Musik, die sich der Behandelnde selbst herausuchen darf. Oder auch durch Dekorationen. Hier sollte ein Gefühl des Fallenlassens vermittelt werden, was zum Beispiel schon durch warme Töne geschaffen werden kann. Der Raum muss immer gut gelüftet sein - mit einer angemessenen Raumtemperatur von ca. 25 bis 27 °C.

2. GESCHICHTE DER MASSAGE

Die Massage ist eine der ältesten Heilmethoden. Sie wird seit Jahrtausenden im kosmetischen und medizinischen Bereich durchgeführt. Durch Streichen, Kneten, Reiben oder Berühren wurde sie damals schon als eine therapeutische Maßnahme angesehen. In China diente die Massage der Körperhygiene und des körperlichen Wohlbefindens. Um 2700 v. Chr. wurde sie Bestandteil der vier Eckpfeiler in der chinesischen Medizin. Ölmassagen in der Ayurvedischen Medizin wurden um 1800 v. Chr. in Indien zum Einsatz gebracht. Der Vorläufer der heutigen Wellnessbranche war unter anderem Ägypten. Massagen wurden damals ebenfalls zur Körperhygiene angewendet und bei Krankheiten. Das Ganze entwickelte sich weiter, so dass später in Griechenland und im alten Rom Sportmassagen benutzt wurden, um die Muskeln der Kämpfer in Form zu bringen. Im Mittelalter benutzte man gerne die Massagen in Kombination mit Bädern, um Krankheiten zu heilen. Per Henrik Ling, ein schwedischer Gymnastiklehrer, experimentierte mit verschiedenen Massage-techniken und Gymnastikübungen und konnte so die Anerkennung der Schulmedizin erreichen. Wissenschaftliche Studien und verschiedene Untersuchungen belegen eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen.

3. EQUIPMENT ZUM MASSIEREN

Am Anfang wird man nicht gleich das komplette Equipment haben, hierfür braucht es etwas Zeit. Nach und nach bekommt man auch ein Gefühl dafür, wo zum Beispiel was am besten stehen sollte, um es griffbereit zu haben. Oder wie auch dein Bekannter, Freund oder die Schwester sich in deinen Räumlichkeiten fühlen. Und ob die Heizdecke bei jedem immer angemessen ist, da manch einer das sogar als unangenehm empfinden kann. Durch Unwohlsein, Hyperaktivität oder Stress kann bei einem Menschen schon sehr viel Hitze im Körper ausgelöst werden, daher muss bei starker psychischer Belastung nicht immer eine Heizdecke von Vorteil sein. All das kann man sehr gut über einen kleinen Small Talk am Anfang herausfinden, was letztendlich in einem Anmeldebogen festgehalten wird. Im unteren Bereich ist aufgelistet, was für mich am Anfang wichtig war, um mit der Massage zu starten. Danach sind stichpunktartig die Dinge festgehalten, die nach und nach dazu kommen sollten.

3.1. für den Start

- verstellbare Massageliege mit dazugehöriger Kopfstütze – Arbeitsgewicht 200 bis 250 kg

Ich hatte mich damals für eine mobile Massageliege entschieden, mit Armauflagen, Handtuch und Ölflaschenhalterung. Sie besitzt eine verstellbare Rückenlehne mit einer komfortablen Tragetasche. Das Kissen für die Knie und Füße habe ich separat gekauft. Für den Anfang verwende ich als Nackenstütze Handtücher, später werde ich mir ein entsprechendes Kissen für Kopf und Nacken dazu holen.



- Bettlaken – pro Kunde 2 Stück
- Handtücher – Beisp. Gästehandtuch (1x pro Kunde) und mittlere Größe (max. 4 pro Kunde – Brust, Nacken, Hohlkreuz)
- Waschlappen – Füße (2 x pro Kunde)
- Kopfstützenbezug
- Fußmatte (1x pro Kunde)



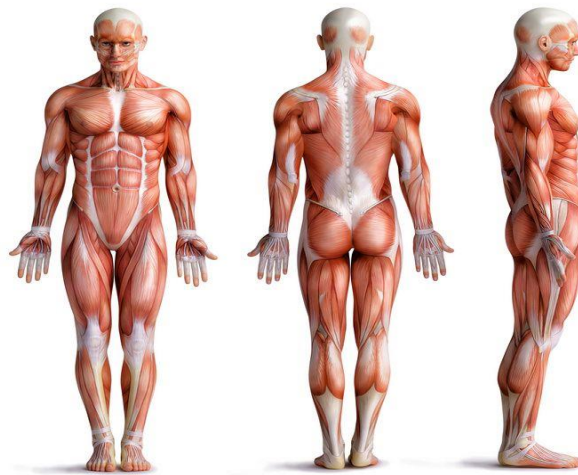
Synthetische Fasern sollten nicht in Bettlaken, Handtüchern, etc. enthalten sein. 100 % Baumwolle und auch Allergiker unter uns werden keine Probleme haben. Zudem neigt Synthetik auch gern dazu, sich aufzuladen. Es wäre sehr unangebracht, dem Liegenden bei seiner Entspannung mit einem leichten Stromschlag zu stören.

- 3 Schalen - Keramik, Holz
- Basis Öl – Mandelöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Sesamöl oder Melkfett als Creme
- Handdesinfektion, Sagrotanspray für die Flächen
- warme Socken
- Zewatücher/-rolle

3.2. nach und nach

- Heizdecke
- entsprechender Stuhl – Drehstuhl ungeeignet, denn der Kraftaufwand aus dem Körper für die Massagen wird dadurch gestoppt
- Turmschrank mit Spiegel
- Beistelltisch zur Ablage
- Schuhanzieher
- Kleiderständer
- Schale für Utensilien
- 2 bis 3 Kämmе
- Kosmetikeimer
- Box mit Kosmetiktücher
- Slip-Einlagen, Tampons, Binden
- Etagenkoffer – mobile Massagen

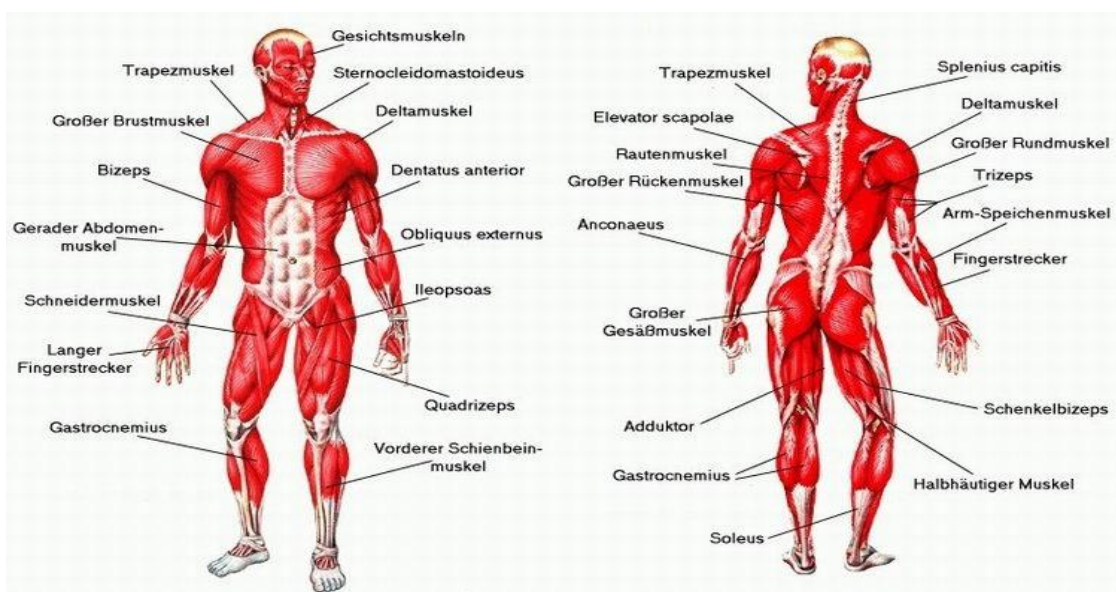
4. MUSKELN



Das Muskelgewebe zeichnet sich durch verschiedenartige physiologische Eigenschaften aus. Alle Muskeln leisten mechanische Arbeit, die sich in Bewegung äußert. Jeder Muskel besitzt eine Grundspannung, dieser nennt sich Muskeltonus. Hier wird eine Veränderung durch Reize geschaffen.

Ohne eine Tonusveränderung könnte kein Muskel arbeiten. Ein Zusammenspiel des gesamten Bewegungsapparates funktioniert durch das Wechselspiel von Agonist und Antagonist. Der Agonist ist der Spieler, der sich verkürzt und der Gegenspieler, auch Antagonist genannt, ist der Muskel, der gedehnt wird. Ein Beispiel hierfür ist der Bizeps und Trizeps.

Es wird zwischen dem glatten Muskelgewebe, dem Skelettmuskelgewebe und dem Herzmuskelgewebe unterschieden.



4.1. glatte Muskulatur:

- nicht unserem Willen unterworfen
- kontrahiert langsam – nicht zu ermüden
- einen Zellkern in der Mitte
- ist in den Blutgefäßwänden, Darmkanal, Magen, Bronchien, Haut, Gebärmutter und harnableitenden Organen vorhanden
- kommt in Gestalt kräftiger Ringmuskulatur vor – Darm & Magenausgang, Eintritt der Gallenwege in den Zwölffingerdarm, - Blut & Lymphsystem

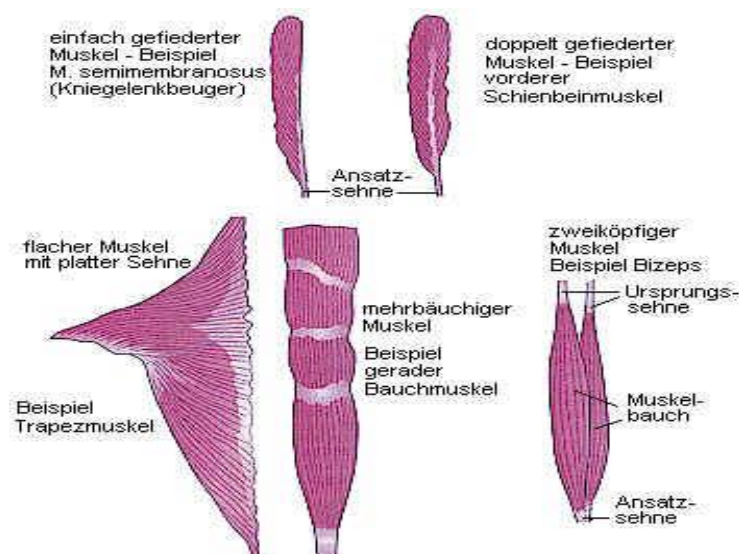
4.2. Skelettmuskulatur (quergestreifte Muskulatur):

- unserem Willen unterworfen
- faseriger Bau
- 70% bis 80% aus Wasser
- 15% bis 20% aus Proteinen
- 3% bis 4% aus Elektrolyten
- Änderungen treten im Wachstum auf
- mehrere Zellkerne

4.3. Herzmuskulatur:

- Hohlmuskel
- Schlingförmiger, vernetzter Aufbau
- Ähnlichkeit zur Skelettmuskulatur, jedoch auch Eigenschaften der glatten Muskulatur
- mittelständige Zellkerne

4.4. Muskelformen:



Die Form der Muskeln verändert sich ständig, ob durch ausgiebiges Bewegen oder durch eintönige Bewegung, was bis zur Erschlaffung der Muskeln führt. Gerade in unserer heutigen Zeit ist es sehr wichtig, dass wir uns regelmäßig bewegen, damit gar nicht erst eine Überbeanspruchung der Muskeln durch einseitige Bewegung gefördert wird. Trotzdem lassen sich einige typische Formen der Muskeln erkennen.

Es gibt lange Muskeln, die an den Gliedmaßen auftreten. Kurze, breite und ringförmige Muskeln findet man im Bereich des Rumpfes. Die Enden bezeichnet man mit Ursprung (**Origo**) und dem Ansatz (**Insertio**). Unter Ursprung versteht man den unbeweglichen Teil am Skelett, er ist näher am Körperstamm. Der Ansatz wiederum ist weiter weg vom Körperstamm und somit auch beweglicher. Ansatz und Ursprung können je nach Bewegung auch vertauscht werden.

Muskeln können mehrere Ursprünge aufweisen, die Bezeichnung hierfür nennt sich Muskelkopf. Der musculus biceps brachii ist zum Beispiel ein zweiköpfiger Muskel des Oberarms. Er besitzt zwei Ansätze, die sich an Elle und Speiche teilen.



Beim Massieren ist es wichtig zu wissen, in welchem Zustand sich der uns vorliegende Muskel befindet. Plötzliche sportliche oder ungewohnte Betätigungen im Muskel lösen Veränderungen aus. Durch häufige Muskelkontraktionen wird keine vollständige Ruheposition gewährt, was zu Schäden führen kann. Daher sollte man hier nicht explizit mit Friktionen oder Daumenzirkelungen arbeiten, sondern das Ganze etwas vorsichtiger angehen und auf sein Gefühl und dem Schmerzempfinden des Kunden hören.

Jeder Muskel ist mit mindestens zwei Knochen verbunden. Wir, die Massagepraktizierenden, müssen uns darüber bewusst sein, ob wir uns gerade auf der Skelettmuskulatur mit Sehnen und Knochen befinden, oder den Muskelbauch massieren. Muskeln können entweder zwischen zwei Knochen liegen, daneben oder sogar aufliegen. Gerade am Anfang, wenn der komplette Blick auf die Skelettmuskulatur noch etwas fehlt, ist es hilfreich, sich

eine Kopie des menschlichen Körpers auf Papier beiseite zu legen. Der Person, die massiert wird, werden somit keine Schmerzen zugefügt und aus Erfahrungen wird dafür auch Verständnis aufgebracht.

Der Spannungszustand der Muskulatur ist meist erhöht. Gerade durch sanfte Massage-techniken wie Streichungen, leichtes Kneten oder Reiben wird der Muskeltonus entspannt. Außerdem werden Endorphine und Serotonin ausgeschüttet, was ein körpereigenes Opiat ist. Die Schmerzen werden dadurch gelindert oder können sogar ganz verschwinden und es folgt eine wohltuende Entspannung.

Wird das Muskelgewebe gestärkt und die Durchblutung gefördert, können die natürlichen Erholungsvorgänge und Mechanismen der Massage den zügigen Abtransport von eingelagerten Stoffwechselschlacken gewährleisten. Aus dem Gewebe wird alles herausgespült und über die Harnwege ausgeleitet, was eine positive Auswirkung auf die Haut, unser Immunsystem und die psychische Körperbefindlichkeit hat. Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol werden ebenso herabgesetzt.

5. HAUT

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers, sie nimmt eine Körperfläche von ungefähr 2 qm ein. Unsere inneren Organe und die verschiedenen Versorgungsgefäße des Blutes und der Lymphe werden ebenfalls von der Haut umhüllt, dadurch entsteht eine Gesamtfläche von mehreren hundert qm. Sie besteht aus mehreren Schichten: der Oberhaut (**Epidermis**), Lederhaut (**Dermis**) und der Unterhaut (**Hypodermis**).

5.1. Aufbau der Haut:

Epidermis

- mehrere verhornte Epithelschichten
- alle drei Wochen Zellerneuerung
- UV-Schutz (Melanozyten)
- Langerhanszellen – Aktivierung Immunsystem der Haut
- Weiterleitung von Schmerzreizen
- Zellen - zuständig für Flüssigkeitsaustausch

Dermis

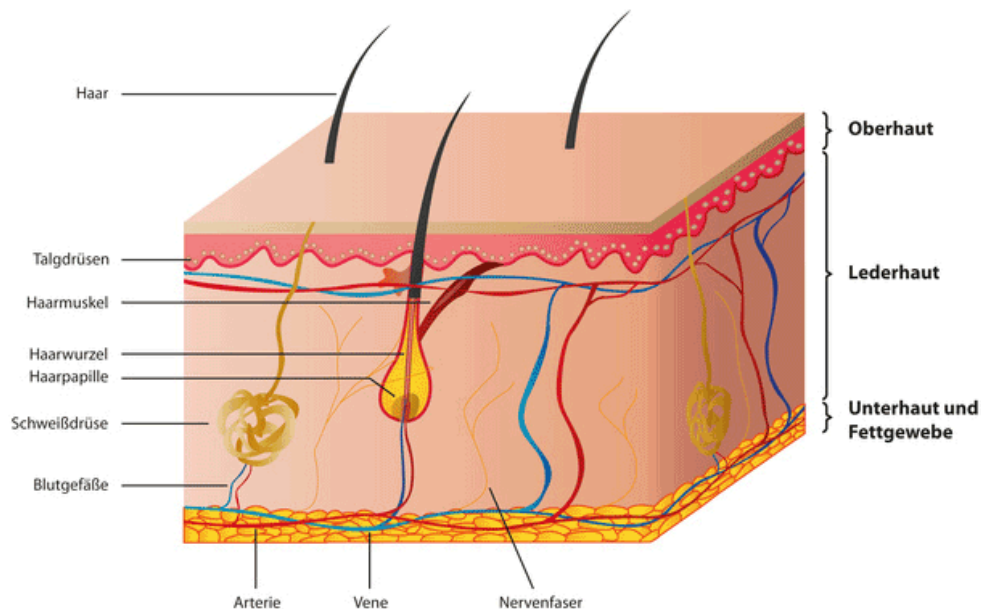
- Aufbau aus festem und dehnungsfähigem Bindegewebe
- sorgt für die Form der Haut
- reißfest und robust
- Haarschaft, Blutbahnen, Lymphbahnen, Nervenfasern, Talg und Schweißdrüsen enthalten
- Wärme und Kältereize

Hypodermis

- aus lockerem Bindegewebe
- lockere Fettzellen
- sehr gut durchblutet
- Grenze zur Muskulatur und Periost (dünne Gewebsschicht-Knochenhaut)

5.2. Funktion der Haut:

- bildet eine Schutzschicht
- Sinnesorgan
- Grenzschicht
- Temperaturkontrolle
- Verbindung zu inneren Organnachbarn
-

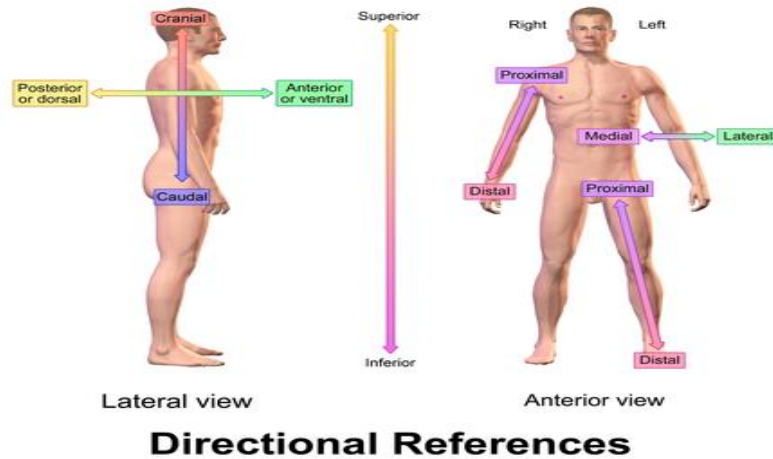


5.3. Auswirkung der Massagegriffe auf die Haut:

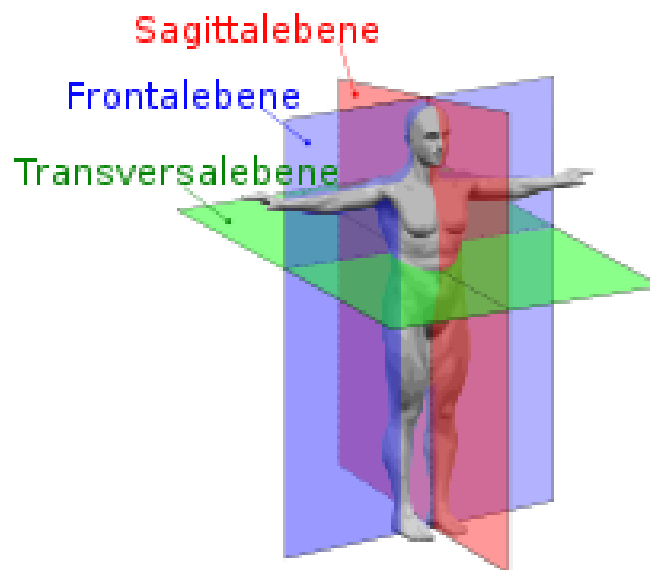
- Lösung von Verklebungen – Elastizität
- fördert die Durchblutung – Histamin wird ausgeschüttet
- Regeneration und Resorption von Schlackstoffen
- Stoffwechsellanregend
- bessere Nährstoffversorgung

6. RICHTUNGSBEZEICHNUNG DES KÖRPERS

6.1. Anatomische Hauptrichtung



6.2. Dreidimensionales Koordinatennetz:



7. INDIKATIONEN

Menschen wie ich, die kein staatlich anerkanntes Medizinstudium haben, nicht als Heilpraktiker oder beispielsweise als Physiotherapeut tätig sind, dürfen kein Therapieverfahren anwenden. Außer, ein Arzt bestätigt mir das anhand einer Bescheinigung. Unsere Arbeit im Wellnessbereich als Massagepraktiker hat präventiven Charakter und bezieht sich auf folgende Indikationen:

- Verspannung
- Muskelhartspann
- Verstopfung
- für die Durchblutung
- zur Entspannung
- Regeneration
- Tonusregulierung
- Entschlackung
- Stress
- Hyperaktivität

8. KONTRAINDIKATIONEN

Bei den unten aufgelisteten Kontraindikationen wird noch einmal verdeutlicht, welche Anwendungen einer diagnostischen oder therapeutischen Verfahrensweise es uns verbietet, den Kunden zu behandeln.

- alle akut entzündlichen Prozesse
- Migräne – Akutstadium
- Thrombosen
- Fieber
- Embolien
- Tumore – relative Kontraindikationen; Absprache mit dem Arzt
- Herzinfarkt
- Infektionen
- Wunden
- Rekonvaleszenz (Genesung/Heilung) nach Frakturen oder Muskelrissen
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreis – z.B. Arthritis oder Bindegewebs-
erkrankung
- Depression
- Spannungskopfschmerz

9. MASSAGEGRIFFE- HAUPTGRIFFE

In erster Linie werden bei der Massage sanfte, großflächige Griffe und leichte Lockerungen durchgeführt. Diese Massagetechnik wird Effleurage genannt. Auch bei hartnäckigen Verspannungen wird immer mit Streichungen und Lockerungen begonnen. Friktionen, Vibrationen oder Klatschungen werden im Nachgang bei dem Massageablauf mit eingebunden. Zum Abschluss beendet man die Massage mit Ausstreichungen.

Es ist wichtig, dass die Massagegriffe eher mit weniger Druck ausgeübt werden. Der Massierende sollte trotzdem zwischendurch gefragt werden, ob alles in Ordnung ist. Wenn er natürlich gar nichts merkt, muss dementsprechend der Druck der Griffe intensiviert werden. Alle Massagegriffe werden 3 bis 5 x wiederholt. Dem Kunden darf kein gesundheitlicher Schaden durch Übermotivation zugefügt werden.

9.1. Effleurage (Austreichung):

- zum Kennenlernen des Gewebes
- Muskeltonus wird reguliert
- Schmerzempfinden gedämpft
- Entspannung
- Lymph- und Venenrückfluß wird verbessert

Bei der Dauer sollte man auf seine Intuition hören, manche Kunden mögen längere Austreichungen, andere wiederum möchten gleich einen härteren Griff. Ein gesundes Mittelmaß sind ungefähr drei bis vier Effleurages. Die Ausstreichungen können als Längsstreichungen, kreisförmige Streichungen oder selbst mit dem Unterarm am Rücken durchgeführt werden.

9.2. Reibungen – Vorbereitung auf mehr Druck:

Wird neben der Wirbelsäule durchgeführt (**paravertebral**).

- durchblutungsfördernd
- Verspannung wird gelöst
- Histamin, Serotonin, Endorphine werden freigesetzt
- schmerzhemmend

9.3. Knetungen – Vorbereitung auf mehr Druck:

Wird mit einer Hand oder mit beiden Händen ausgeführt und das speziell an Schulter, Oberarm, Unterarm, Beine und Gesäß. Einhandknetungen erfolgen an Bein und Arm. Die Zweihandknetungen werden an Schulter und Gesäß durchgeführt. Hier bitte keine harten und auch keine schnellen Knetungen ausführen, denn das behindert die Entspannung und kann Schmerzen auslösen.

- fördert Durchblutung
- löst Verspannung und Verklebungen
- Schmerzhemmend
- Histamin, Serotonin, Endorphine werden freigesetzt

9.4. Hacken:

Vor dem Abschluss kann der Griff gerne mit einbezogen werden, da er den Kunden wieder in das hier und jetzt zurückbringt. Dafür nimmt man beide Hände und der Griff wird locker am Rücken aus dem Handgelenk heraus praktiziert. Niemals bei schmerzempfindlichen Stellen einsetzen.

- fördert die Durchblutung
- stoffwechselanregend

9.5. Daumenzirkelungen – Vorbereitung von Friktionen:

An der paravertebralen Muskulatur wird mit beiden Daumen (synchron) am Rücken Richtung Kopf gearbeitet, anschließend in Richtung Lendenwirbelsäule. Der Druck wird nach und nach gesteigert.

- fördert die Durchblutung
- Stoffwechselanregend
- löst Verspannung und Verklebungen
- Histamin, Serotonin, Endorphine werden freigesetzt
- hemmt den Schmerz

9.6. Friktionen:

Friktionen werden bei hartnäckigen Verspannungen am Rücken eingesetzt. Der Griff erfolgt mit den Fingern. Die Technik ist meist sehr schmerzhaft, daher nie am Anfang der Massage damit beginnen, sondern zum Ende anwenden. Es wird quer zur Muskelfaser hingearbeitet.

- fördert die Durchblutung
- Stoffwechselanregend
- löst Verspannung und Verklebungen
- Histamin, Serotonin, Endorphine werden freigesetzt
- hemmt den Schmerz
- Tiefenwirkung

9.7. Hautrollungen:

Man nimmt beide Daumen und Zeigefinger, so dass die Haut angehoben wird und versucht die Haut durch die Finger laufen zu lassen. Bei verspannter Muskulatur ist es schwieriger, die Haut zu verschieben. Dieser Griff eignet sich gut, wenn die Bewegung der Muskulatur schon etwas gelockert ist.

- Lockerung des Bindegewebes
- Verklebungen werden gelöst
- fördert Hautdurchblutung
- Narbentherapie

9.8. Klopfen:

Das Klopfen mit den Knöcheln kann punktuell oder am ganzen Rücken angewendet werden. Klopfungen mit der Hohlhand können auch am Rücken durchgeführt und bei der Abschlusseffleurage eingesetzt werden. In schmerzempfindlichen Bereichen bitte nicht zum Einsatz bringen.

- fördert die Durchblutung
- Stoffwechselsteigernd
- löst Verspannungen
- hemmt den Schmerz
- entspannend
- Tiefenwirkung

9.9. Vibration mit den Fingern:

Dieser Griff wird am Anfang nicht leicht von der Hand gehen, hier braucht es etwas Übung. Er kann gut während der Massage am Rücken oder an den zweiköpfigen Wadenmuskeln eingebaut werden. Dabei nehme ich meine Finger, außer den Daumen, und stelle sie etwas steil auf. Der Arm bleibt dabei trotzdem locker. Dann geben die Finger einen Impuls, solange bis sie vibrieren. Die Schüttelungen gehen tief in das Gewebe und sind sehr wirkungsvoll bei Verhärtungen.

- fördert die Durchblutung
- Stoffwechselsteigernd
- löst Verspannungen
- löst Verklebungen
- hemmt den Schmerz
- Tiefenwirkung
- Histamin, Serotonin, Endorphine werden freigesetzt

Ab Seite 16 werden kurz einige weitere Massagegriffe erläutert, die mit in die klassische Massage einfließen können.

10. VORBEREITUNG AUF DIE MASSAGE

Ich selbst massiere seit über einem Jahr im Bekanntenkreis, meine Nachbarn und Freunde. Durch regelmäßiges Massieren habe ich nach und nach einen innerlichen Ablauf bekommen. Am Anfang half es mir, den Massageablauf so zurecht zu legen, dass ich bei der Massage immer nachschauen konnte, welcher Griff als nächstes kommt. Mit der Zeit und durch regelmäßiges Üben konnte ich dann immer mehr auf mein Bauchgefühl hören - ich bin mehr auf die Bedürfnisse der Übungsperson eingegangen und habe mir so einen groben innerlichen Plan im Kopf zurechtlegen können.

Nachdem ich meine Massageliege aufgebaut, alles gründlich desinfiziert, die Utensilien wie Laken, Handtücher, Öl, etc. bereitgestellt und zurechtgelegt habe, höre ich immer noch einmal in mich hinein. Ich finde es wichtig, selbst ruhig und entspannt zu sein. Schließlich kommt jemand zu dir und möchte selbst den Tag ziehen lassen und einfach zur Ruhe kommen. Es nützt dem Kunden, deiner Übungsperson, nichts, wenn die Massagepraktizierenden selbst voller Unruhe sind, was sich auf den Kunden übertragen kann und am Ende wird er sich nicht unter unseren Händen wohlfühlen. Es ist nicht mein Ziel, dass sich der Mensch, der auf meiner Liege liegt, fühlt, als arbeite ich auf ihm. Eher ist es mein Ziel, dass er nach Hause geht, innerlich glücklicher ist, ein Lächeln auf den Lippen hat und die Ruhe und Gelassenheit in seinem Leben integrieren kann. Und sich nach und nach die körperlichen und psychischen Belastungen minimieren oder gar vergehen.

11. GESPRÄCH VOR DER MASSAGE

In einem kleinen Gespräch vor Beginn der Massage prüfe ich das Wohlbefinden der Übungsperson und ob Kontraindikationen vorliegen. Hier ist darauf zu achten, dass mir vor Beginn der Massage die Datenschutzerklärung unterschrieben vorliegt. Sollte ich jedoch schon bei dem Gespräch merken, dass der von mir Massierende Beschwerden hat und von mir zur Linderung der Beschwerden Griffe braucht, werde ich nicht einwilligen, da mir das Therapieren verboten ist. Ansonsten bitte ich die Übungsperson, mir die Einwilligungserklärung anschließend zu unterzeichnen, aus der hervorgeht, dass die Massage präventiven und harmonisierenden Charakter hat und kein Anspruch auf Heilung oder einer Therapie besteht.

12. MASSAGEABLAUF

12.1. Ganzkörpermassage:

Die Übungsperson darf sich auf meiner Liege in Rückenlage positionieren, die gewählte Entspannungsmusik läuft, das Öl ist erwärmt und ich schaue, dass der Massierende locker liegt. Bei einem Hohlkreuz lege ich als Unterlage ein Handtuch dazwischen und als Kopfunterlage verwende ich ebenfalls ein Handtuch.

Die Knierolle befindet sich unter der Kniekehle und jeweils ein Handtuch für die Brust (bei männlichen Kunden nicht nötig) und für den Schambereich. Körperstellen, die nicht massiert werden, decke ich mit einem meiner Laken ab. Alle Griffe werden von mir 3 bis 4 x wiederholt.

Rückenlage

Kontaktaufnahme Füße:

- Ich beginne über die Füße eine Kontaktaufnahme herzustellen, danach öle ich den rechten Unterschenkel mit leichten Ausstreichungen ein. In Richtung Uhrzeigersinn umkreise ich mit meinem Daumen den Fuß, danach fahre ich mit sanftem Druck von den Zehen zur Ferse, dabei schließt sich meine Hand zu einer Faust. Als nächstes massiere ich die Ballen mit beiden Daumen und die Innenfläche mit beiden Händen, so dass es sich wie „Katzentreten“ anfühlt. Es wird jede einzelne Zehe von mir massiert und zum Schluss bekommt meine Übungsperson eine letzte Ausstreichung am Fuß, bevor ich von dem Knöchel über in Richtung Wade gehe.

Unterschenkel:

- Mit meiner linken Hand fixiere ich das Bein an der Kniescheibe (**patella**), so hat das gebeugte Knie Halt und ich führe mit der rechten Hand Einhandknetungen an der Wadenmuskulatur (**gastrocnemius**) aus, dies erfolgt immer im Wechsel. Mit Vibrationen führe ich meinen Daumen von Distal nach Proximal, dem vorderen Schienbeinmuskel (**musculus tibialis anterior**) entlang.

Oberschenkel:

- Vom Knie (**patella**) seitlich entlang des Läuferknies (**tractus iliotibialis**) führe ich mit leichtem Druck Streichungen aus und anschließend Einhandknetungen. Die Adduktoren (**adductor longus, magnus, brevis**) und der schlanke Muskel (**gracilis**) werden von mir mit beiden Händen in fließenden Bewegungen massiert, dabei wird der Muskel sanft angehoben. Ich achte darauf, dass ich den Griff nicht all zu hoch ansetze, da es hier in die Schambereichszone geht. Danach nehme ich meine Hände und lockere das Gewebe des Oberschenkels, indem ich von oben nach unten mit beiden Händen fahre. Die Massage am Bein schließe ich mit einer Effleurage ab, bevor ich den Ablauf am linken Bein wiederhole.

Bauch:

- Der Bauch ist bei uns Menschen ein zentraler Mittelpunkt. Es ist nicht von Vorteil, mit schnellen und hastigen Bewegungen eine Bauchmassage durchzuführen. Gerade bei sehr empfindsamen und sensiblen Menschen kann durch zu schnelle Bewegungen das Gleichgewicht etwas aus der Balance geraten. Es kann zu einem unwohlsein im Körper kommen, indem

man sich beispielsweise nicht mehr geerdet fühlt. Durch ruhige Bewegungen, dem entsprechenden Druck, weder zu leicht noch zu stark, und dem gewissen Einfühlungsvermögen bekommt der Körper eine gute Stabilität.

- Um die Massage auszuführen, beginne ich mit der „Sonne“ – mit wechselseitigen und streichenden Bewegungen meiner beiden Handflächen kreise ich im Uhrzeigersinn um den Bauch. Danach lege ich rechts unten, entlang des absteigenden Dickdarms meine Hände aufeinander, um pumpende, leicht drückende Bewegungen zu machen. Im Rhythmus beginne ich - 3 x pumpen, dann kurz stoppen, wieder 3 x pumpen, kurz stoppen und ein letztes Mal pumpen und stoppen. Das Ganze wiederhole ich an der linken Leiste, entlang des absteigenden Dickdarms bis hin zum querlaufenden Dickdarm, auch in Richtung Uhrzeigersinn. Bei meinem nächsten Griff „Flanke“ genannt, beuge ich mich mit meinem Körper leicht über den Bauch, nehme beide Hände hinter den Rücken, und wo sie zu Fäusten geballt sind und setze mittig am Rückenstrecker (**erector spinae**) an. Mit festem Druck bewege ich meine Fäuste nach vorn über die schrägen Bauchmuskeln (**obliquus internus**) bis hin zum querlaufenden Bauchmuskel (**transversus abdominis**) und nehme anschließend meine beiden Handflächen und streiche wie ein „Wasserfall“ oberhalb des geraden Bauchmuskels (**rectus abdominis**) wieder hinunter zum querlaufenden Bauchmuskel (**transversus abdominis**). Die Wiederholungen erfolgen ebenfalls 3 x.

Arme:

- Bei der Armmassage beginne ich wieder mit dem rechten Arm und anschließend mit dem linken. Mit meiner linken Hand fixiere ich den Arm meiner Übungsperson und streiche 3 bis 4 x mit meiner rechten Hand über die Außenseite entlang des Oberarmspeichenmuskel (**brachioradialis**), dem dreiköpfigen Armmuskel (**triceps brachii**) bis hin zum Deltamuskel (**deltoideus**). Ich wechsele meine Hände, um die Austreichungen erneut von der unteren Innenseite, wo sich der lange Daumenbeuger (**flexor carpi pollicis longus**), der oberflächige Fingerbeuger (**flexor digitorum superficialis**), der lange Hohlhandmuskel (**palmaris longus**), der ellenseitige Handbeuger (**flexor carpi ulnaris**), der speichenseitige Handbeuger (**flexor carpi radialis**) und der runde Einwärtsdreher (**pronator teres**) befinden. Die Streichungen erfolgen bis hin zum Armbeuger, dem zweiköpfigen Muskel des Armes (**biceps brachii**).

Unterarm & Oberarm:

- Der Unterarm wird von mir mit Daumenzirkelungen bearbeitet. Der Deltamuskel (**deltoideus**) und der Armbeuger (**biceps brachii**) werden mit Einhandknetungen massiert. Danach knete ich im Wechsel mit beiden Händen die Innenseite des Armes. In meiner Armmassage massiere ich den Ellenbogenhöckermuskel (**anconeus**) mit, denn die Haut am Ellenbogen neigt

gern dazu, auszutrocknen. Zum Abschluss noch eine Effleurage, bevor es von der Armmassage zur Hand geht. Je nach Gefühl, beginne ich auch erst die Hand zu massieren bevor ich zur Armmassage komme.

Hand:

- Sobald die Hand massiert wird, können Blockaden im Herzen auf psychischer Ebene gelöst werden. Das äußert sich meist dadurch, dass die Kunden redegewandter werden und sich den Kummer von der Seele sprechen. Genauso gut kann es auch passieren, dass sich unsere Kunden über vieles erfreuen und von ihren nächsten Plänen sprechen. Selbst auch bei Armmassagen können innerliche Blockaden gelöst werden, da in Richtung Herz massiert wird. Ich finde es wichtig, in solch emotionalen Momenten ein gewisses Mitgefühl aufzubauen. Durch das Fixieren der Hand mit einer meiner Hände wird ein gewisser „Halt“ intuitiv für den Kunden aufgebaut. Mit meiner freien Hand massiere ich die Handinnenseite, danach den Handrücken, und jeden einzelnen Finger. Das Handgelenk wird von mir gelockert, indem ich es schüttele. Meine Handgelenke platziere ich dafür in der Kuhle meiner Übungsperson, die zwischen dem Knochenfortsatz und den einzelnen Handwurzelknochen liegen. Auf psychischer Ebene wird durch die Lockerung das eventuell entstandene emotionale Gefühl „weggeschüttelt“, so dass ein Gefühl von Leichtigkeit entstehen darf. Danach beuge ich das Handgelenk mit jeweils 3 Wiederholungen von innen nach außen, damit die Beweglichkeit bestehen bleibt. Zum Schluss darf sich meine Übungsperson auf den Bauch legen.

Bauchlage

Fuß-Unter,- & Oberschenkel:

- Die Achillessehne nehme ich zwischen meinen beiden Daumen und Fingern, sie wird mit leichtem Druck und einer leichten Bewegung von rechts nach links massiert. Die Wadenmuskulatur (**gastrocnemius**) beginne ich mit einer Effleurage bis hin zum Schenkelbeuger (**biceps femoris**). Nach den wechselseitigen Einhandknetungen erfolgen die Daumenzirkelungen an der Wade und zum Schluss fixiere ich den Fuß mit meinen Händen am Sprunggelenk, hierbei stelle ich den Unterschenkel auf, um die Wadenmuskulatur (**gastrocnemius**) zu schütteln. Am Läuferknie (**Iliotibial-Band**) führe ich Einhandknetungen aus. Die Oberschenkelmuskulatur (**ischio-crurale**) erfolgt als nächstes mit Beidhandknetungen. Zum Abschluss führe ich hier ebenfalls eine Effleurage durch.

Rücken:

- Bevor ich beginne, den Rücken zu massieren, nehme ich erneut Kontakt mit der Person auf, was durch Einölungen erfolgt. Die Streichungen werden entlang der Wirbelsäule ausgeführt. Beginnend am Kreuzbein (**Os sacrum**) mit mäßigem Druck bis hin zum Trapezmuskel (**trapezius**). Der Druck wird nicht gesteigert. Mit dem Griff „Schmetterling“ wird das Gesäß vom unteren Rücken über den Beckenkamm, entlang des Gesäßes umrundet und anschließend arbeite ich mit Friktionen den Beckenkamm entlang. Die Gesäßmuskeln (**gluteus medius, maximus**) bearbeite ich mit Knetungen, indem ich meinen Handballen dazu einsetze und danach erfolgen Beidhandknetungen.
- Durch das Lockern der Muskeln am Gesäß werden unter anderem Schlacken gelöst und das Ausscheiden von Giftstoffen wird über den Harnleiter befördert. Hierbei muss jedoch über den Tag verteilt viel getrunken werden, damit das geschehen darf. Bei der Massage ist zu beachten, dass der Birnenmuskel (**piriformis**), der auf den Ischiasnerv drückt, nicht mit zu starkem Druck massiert wird. Dieser befindet sich an der Innenseite des Gesäßes. Bemerkbar macht sich das durch sogenannte „Zuckungen“, was äußerst unangenehm für den Kunden ist.
- Nachdem ich am Kreuzbein (**Os sacrum**) Fingerzirkelungen ausgeführt habe, beginne ich mit dem Unterarm Kreise über den Rücken zu fahren. Mit dem „Kammgriff“ gleite ich mit beiden übereinander liegenden Händen quer den Rückenstrecker (**latissimus dorsi**) entlang. Der quadratische Lendenmuskel (**quadratus lumborum**) wird von mir gestreckt. Um von der anderen Seite zu massieren, nutze ich als Übergang Beidhandknetungen, die ich seitlich am großen Rückenstrecker (**latissimus dorsi**) anwende. Mit Daumenzirkelungen bearbeite ich den Rautenmuskel (**rhomboides**), das Schulterblatt wird ausgearbeitet. Knetungen führe ich am Trapezmuskel (**trapezius**) durch und mit mäßigem Druck nehme ich hier auch meine Handflächen, um Verspannungen zu lösen. Anschließend beginne ich, den Rücken zu strecken, entlang der Wirbelsäule. Bitte nicht auf der Wirbelsäule arbeiten. Durch das Strecken wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und die Dornfortsätze werden gelockert. Es können seelische, energetische und körperliche Blockaden gelöst werden. Ebenso werden die Bandscheiben und das Gewebe geschmeidiger. Um den Trapezmuskel (**trapezius**) von oben zu massieren, setze ich mich an das Kopfende, die Ausarbeitung des Schulterblattes kann ebenfalls in dieser Position erfolgen, was aus Erfahrung sogar eine noch bessere Wirkung auf den Kunden hat. Sehr angenehm ist das Schulterdehnen. Mit dem „Karnickelgriff“ wird der Riemmuskel (**splenius**) leicht geknetet. Die Griffe im Nackenbereich und am Trapezmuskel (**trapezius**) werden bei Menschen mit Depressionen nur mit leichten Druck und vorsichtig bearbeitet, da sonst der gesundheitliche

Zustand eher negative Auswirkungen haben kann. Es kann durchaus sein, dass ein Halswirbelsäulensyndrom unter anderem mit vorliegt, die Symptome hierfür äußern sich durch starke Nacken- und Schulterschmerzen, ein Gefühl von Schwindel, leichte Benommenheit, Schulterschmerzen bis hin zu einem Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Händen und Fingern können dadurch verstärkt werden. Aber auch Stress, seelische Beschwerden wie Traurigkeit oder eine zusätzliche innerliche Schwere können dazu führen, dass die Gefühle eher einen negativen anstatt einen positiven Verlauf nehmen. Auch wenn die Indikation eher dem Therapeuten vorbehalten ist und bei den Massagepraktikern zu den Kontraindikationen gehört, sollte auch bei gesunden Menschen mit Verspannungen darauf geachtet werden. Lieber Vorsicht statt Nachsicht. Zum Abschluss wird von mir der Hinterkopf massiert und letzte Austreichungen erfolgen.

Nach meiner Ganzkörpermassage biete ich immer Wasser an, damit sich der Körper wieder ins Gleichgewicht pendeln kann. Ebenso empfehle ich nach meiner Massage jedem, über den Tag verteilt, weiterhin viel zu trinken.

12.2. Gesichtsmassage:

Die Gesichtsmassage ist eine sehr wohltuende Massage, hier wird meine Übungsperson auf meiner Liege in Rückenlage platziert, und ich lege eine Knierolle unter beiden Knien. Da sich im Gesicht meist größere Poren befinden und die Talgdrüsen nicht verstopft werden, verzichte ich hier auf Öl.

- Mit beiden Händen führe ich Austreichungen vom Hinterhauptsbein entlang der Halswirbelsäule zum Trapezmuskel (**trapezius**) durch. Danach beginne ich mit Fingerzirkelungen der Halswirbelsäule entlang proximal in Richtung Hinterhauptsbein zu arbeiten.
- Als nächstes berühren meine Handflächen die Stirn und gleiten hinunter zu den Wangen bis hin zum Kinn. Am Ohr befinden sich Lymphknoten, somit streiche ich hier anschließend noch einmal mittig (**von medial nach lateral**) von der Stirn, der Wangen und dem Unterkiefer in Richtung Ohr. So kann ich mir sicher sein, dass der Lymphfluss nicht gestört wird.
- Die Schläfen sind besonders empfindsam, daher führe ich mit meinen Handflächen nur einen sehr leichten Druck, der kaum spürbar ist, gleichzeitig aus.
- Mit beiden Daumen und Zeigefingern nehme ich die Augenbrauen des Kunden, so dass eine Rolle entsteht und beginne von medial nach lateral die Finger zu bewegen. Sollte meine Übungsperson ihre Augenbrauen nachgezogen haben, achte ich besonders darauf, dass ich sie nicht berühre.

Anschließend hebe ich mit den Außenkannten meiner kleinen Finger die Augenlieder.

- Nun streiche ich mit meinen beiden Daumen als erstes von der Nasenmitte nach Außen in Richtung Wangen. Als nächstes erfolgt das Ganze noch einmal mit leichten Zirkelungen.
- Oberhalb der Oberlippe führe ich mit meinen Fingerspitzen punktuellen Druck von innen nach außen durch. Jetzt kommen Austreichungen vom Kinn und der Stirn in Richtung Wangen. Von den Wangen und dem Kinn erfolgen Austreichungen in Richtung Ohr. Zum Abschluss streiche ich von der Stirn, über die Wangen, hinunter zum Kinn in Richtung Herz und hier nehme ich zuallerletzt eine Dehnung der Schultern vor.

Da eine Gesichtsmassage auch erfrischend wirkt, ist sie gut geeignet, falls noch wichtige Termine bevorstehen, um dabei einen klaren Kopf zu behalten.

QUELLEN

- <https://www.leading-medicine-guide.de/anatomie/muskulatur>
 - Seite 6 und 7
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Herzmuskel>
 - Seite 7
- http://www.andreasfrey.net/die_muskulatur.html
 - Seite 6 bis 9
- https://de.123rf.com/photo_15279774_ein-front-split-ansicht-darstellung-des-m%C3%A4nnlichen-muskel-skelett-anatomie-sehr-lehrreich-und-detailli.html
 - Seite 9
- <https://www.shiva-kosmetik.de/hauttest.html>
 - Seite 10 und 11
- https://de.wikipedia.org/wiki/Anatomische_Lage-_und_Richtungsbezeichnungen
 - Seite 11 und 12

Bücher/Unterlagen:

- Kopfmassage (EDITION LEMPertz) – ISBN 978-3-941557-13-0
 - Seite 21 und 22
- Yoga Verstehen, Anatomie (Ann Swanson) – ISBN 978-3-8310-3798-8
 - Seite 17 bis 23, allg. lateinische Begriffe der Muskeln
- Schulunterlagen/ Unterricht Paracelsus Heilpraktiker Schulen in Chemnitz und Dresden – Klassische Massage
 - Seite 3 bis 23, (In den Seiten fließt praktischer und theoretischer Unterrichtsstoff ein. Aber auch durch eigene Erfahrung konnte ich in meiner Hausarbeit einiges davon mit integrieren.)
- auf Seite 1,4 und 5 sind meine fotografierten Bilder ersichtlich

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter „Klassische Massage“ und gegebenenfalls mit meinem Namen: Nelly Becher veröffentlicht werden.