

**Abschlußarbeit zur Zertifizierung „Geprüfte Massagepraktikerin WBG“
Ausbildung zur „ganzheitlichen Massagepraktikerin“ an der Paracelsus
Schule Freiburg im Breisgau**

Autorin: Sybille Schabla, Yoga- und Entspannungs Kursleiterin YVS, Kinderyoga Lehrerin
Mitglied WBG.

Zertifizierungs ID: 4753

Ganzheitliche Massagepraktikerin

Thema: Die heilende Kraft der Massage



*„Ayam me hasto Bhagavan
Ayam me bhagavattarah
Ayam me visvabheshajah
Ayam me Shivabhimarshanah”*

*“Meine Hand ist göttlich.
Grenzenlos glücklich ist meine Hand.
Diese Hand bewahrt alle heilenden Geheimnisse,
die ganz machen mit ihrer sanften Berührung.“*

(Aus dem Rigveda)

Gliederung

- 1.0 Seite 3- 4 Einführung: Massage das älteste Heilmittel
- 1.1 Seite 4- 7 Die Vorbereitung vor der Behandlung, gesundheitliche Warnhinweise, Raumatmosphäre und zur Ruhe kommen (innere Vorbereitung)
- 1.2 Seite 7- 14 Die Klassische Massage/Fallbeispiel: Rückenmassage bei älteren Menschen
- 1.3 Seite 14- 17 Sportmassage
- 1.4 Seite 17- 19 Manuelle/Kosmetische Lymphdrainage
- 1.5 Seite 19- 22 Hand- und Fußreflexzonen Massage (Ganzheitliche Hand- und Fuß Massage)
- 1.6 Seite 23- 27 Abhyanga- Ayurvedische Ganzkörper Massage mit neuen Ansatz: Ayurveda-Chakra Energiemassage mit Heilsteinen
- 1.7 Seite 28- 30 Rückenmassage nach Breuß (Energetische Rückenmassage)
- 1.8 Seite 30- 32 Aromaöl Massage (Wellness Massage)
- 1.9 Seite 32- 37 Hot Stone Massage (Wellness Massage)
- 2.0 Seite 37- 40 Chakra- Energiemassage (Die Heilung in feinstofflicher Ebene)
- 2.1 Seite 40- 41 Die heilende Energie der ätherischen Öle
- 2.2. Seite 41 Ätherische Öle in der Massage
- 2.3 Seite 41 Die Aromatherapie
- 2.4 Seite 41 Massageölmischungen
- 2.5 Seite 42 Warnhinweise
- 2.6 Seite 42 Basisöle für die Massage
- 2.7 Seite 43 Gewinnung ätherischer Öle
- 2.8 Seite 43 Zusammenfassung
- 2.9 Seite 43 Versicherung
- 3.0 Seite 44 Literaturverzeichnis

1.Einführung: Massage das älteste Heilmittel

Die heilende Kraft der Hände wird bei Beschwerden seit Urzeiten genutzt um Beschwerden zu lindern, sich von Schmerzen zu befreien und Erkrankungen zu heilen. Verspürt ein Mensch Schmerzen, so wird er seine Hand instinktiv auf die betreffende Stelle legen um sie zu reiben, zu streicheln oder sie auf die schmerzende Stelle auflegen um so eine Art der Selbstheilung anzuregen. Dieses Phänomen ist sehr bei Kleinkindern zu beobachten, die instinktiv ihre Hände auf die schmerzende Stelle legen, um den Eltern zu signalisieren wo es weh tut. Die heilende Kraft der Hände wird seit Alters her in allen Kulturen genutzt um zu trösten, einen Menschen durch Berührung zu zeigen das man ihn liebt, oder Lebensenergie (Prana) zu übertragen um neue Kraft zu spenden.

Geborgenheit, Wärme und Kontakt

Durch die gebende Massage geht man mit dem Behandelten in Beziehung und nimmt Kontakt auf. Durch die Berührung der Massage kann man Wärme, Geborgenheit, Rückhalt, Vertauen und Trost spenden. Diese Form der Beziehung geht weit über alle Massagetechniken hinaus, da durch die Berührung ein Energiekreislauf entsteht, der auf den Körper, das Bewußtsein und die Seele einwirkt. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, über sie können heilende Energien auf den ganzen Körper übertragen werden. So gehört die Massage zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit.

Universelle Heilweise alter Kulturen

Schon die alten Naturvölker wandten das Handauflegen in Form von Heilritualen an, um negative Mächte zu vertreiben. Diese wurden von Schamanen und Heiler ausgeführt. Schon vor mehr als 5000 Jahren wurde im Morgenland (Asien) heilsame Massagen durchgeführt. Diese waren die Grundlage zur heutigen Akupressur und Akupunktur. Seit je her erkannte der ferne Osten die heilsame Wirkung der Massage auf Körper, Geist und Seele. In Ägypten wurde bei Salbungen duftende Aromen eingesetzt, diese sind bereits die ersten Vorläufer zur Aromaölmassage. Bei den alten Griechen und römischen Ärzten wurde die Massage empfohlen, um Körper und Seele zu schützen. Im Mittelalter wurden aus Kräutern eine pflanzliche Substanz hergestellt, um Salbungen durchzuführen die gegen böse Geister und Dämonen schützen sollten. Durch die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179) wurde von ihr in der Klostermedizin, die Heilwirkung von Abreibungen und Massagen sehr empfohlen. Um 1800 wurde der Schwede Pehr Henrik Ling durch seine entwickelte Schwedische Massage bekannt, die denn heutigen Grundstock für die Klassische Massage bildet.

Therapeutische und Ganzheitliche Massagen

Zur therapeutischen Massage zählt in erster Linie die klassische Massage, diese basiert auf Knet-, Reibungs-, Klopf- und Vibrationstechniken. Diese führen zu einer Verformung des Muskels. Das Bindegewebe und die Muskulatur wird dabei gelockert und die Durchblutung gefördert. Sie regt den Kreislauf und das Lymphsystem an, aktiviert die Zellerneuerung und trägt dazu bei dass Giftstoffe ausgeschieden werden.

Bei der ganzheitlichen Massage werden langsam sanft streichelnde- und kreisende Techniken ausgeführt, die den Fluß der Lebensenergie anregt, Blockaden löst und so mit dem ganzen Organismus über die Meridiane, Reflexzonen, Energiepunkte und Chakren stärkt. Dabei wird die seelische Verfassung harmonisiert und dadurch eine ganzheitliche Heilung von Körper, Geist und Seele angeregt.

Die positive Wirkungsweise von Massage

- Anregung der Durchblutung (z.B. in der Klassische Massage und Sportmassage)
- Lösen von Verspannungen (z.B. Klassische Massage)
- Aktivierung der Zellerneuerung (z.B. Klassische Massage)
- Einwirkung auf das Lymphsystem (z.B. Manuelle/kosmetische Lymphedrainage)
- Anregung der Reflexzonen (z.B. Hand- und Fußreflexzonenmassage)
- Vorbeugung von Muskel- und Sehnenverletzungen (z.B. Sportmassage)
- Aufhebung von Blockaden (z.B. Energiemassage)
- Stimulierung oder Beruhigung von Energiezentren (z.B. in der Energiemassage)

1.1 Die Vorbereitung vor der Behandlung, gesundheitliche Warnhinweise, Raumatmosphäre und zur Ruhe kommen (innere Vorbereitung)

Die Raumatmosphäre

Eine friedliche, harmonische Atmosphäre bei der Massage wird zu einem besonderem Erlebnis, wenn der Massageraum vor der Behandlung sauber ist, und gut durchlüftet wurde. Mit dem entsprechenden Ambiente wird er zu einer Oase der Ruhe und Entspannung. Da der Mensch über die Sinne erste Eindrücke aufnimmt, kann man wärmende Farben z.B. wie ein helles Sonnengelb, ein warmes Orange oder leichte Rottöne für die Raumdeko benutzen, um so eine harmonische Ambiente zu schaffen. Hier nun einige Vorschläge zur Raumatmosphäre.

- Vor der Massage sollte das Telefon, Handy (auch des Behandelnden) abgeschaltet werden. Ein „Bitte nicht stören“ Schild an der Eingangstür des Behandlungsraum unterstützt die Vorbereitung.
- Hilfsmittel sorgfältig bereit legen wie eine Knierolle, warme Decke, 1- bis 2 Handtücher, Warme Socken, Zewa-Tücher, erwärmtes Massageöl bereithalten (je nach dem was für eine Massage ausgewählt wird). Die Massageliege sollte vor der Massage mit Desinfektionsmittel gründlich gereinigt worden sein und mit einem Baumwollbezug überzogen sein.
- Eine angenehme Raumtemperatur sollte im Zimmer vorhanden sein, daher ist ein gutes Durchlüften des Raumes vor der Behandlung notwendig, um dann den Raum wenn nötig (gerade im Frühjahr/Winter) in eine angenehme, warme und behagliche Raumtemperatur zu verwandeln. Zugluft sollte während der Massage gemieden werden.
- Auch die Raumbeleuchtung sollte eine angenehme Stimmung verbreiten. Hier für eignet sich ein helles, freundliches Licht, das jedoch nicht blenden sollte. Bei Wellnessmassagen darf das Licht gerne etwas gedämpft sein, um besser zu entspannen, dabei können auch ein Paar Kerzen für die nötige Stimmung sorgen.
- Bei längerer Behandlung empfiehlt sich, eine Duftlampe aufzustellen, die gefüllt ist mit Wasser und mit zwei bis drei Tropfen ätherischen Öl wie z.B. Lavendel oder Rosmarin. Durch den Duft der Aromalampe vertieft sich die Einatmung des zu Behandelnden und die Entspannung fällt leichter, da Duftessenzen eine sehr starke Einwirkung auf das vegetative Nervensystem haben und damit auch auf die Psyche.
- Natürlich darf eine musikalische Untermalung nicht fehlen. Hierfür empfiehlt sich besonders Meditationsmusik, Entspannungs- oder auch Naturmusik wie ein Meeresrauschen-, Wellen- oder der Klang von plätscherndem Wasser,

Vogelgezwitscher oder auch Delphin- und Walgesänge. Die Musik sollte bei der Behandlung eine angenehme Begleitung sein, im Hintergrund die sowohl den zu Massierenden wie auch den Masseur positiv beeinflussen.

Innere Vorbereitung des Masseurs (zur Ruhe kommen)

Man sollte sich innerlich (geistig) auf den zu Massierenden einstellen können. Durch tiefes durchatmen, negative Gedanken die einem bewegt haben- Loßlassen. Die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren, mit der richtigen inneren Haltung, da sie ein wichtiger Baustein sind um den Heilungsprozess des zu Behandelnden anzuregen. Es ist auch wichtig, eine einfühlsame-, entspannte- und meditative Einstellung ein zuehmen, die sich positiv auf den zu Massierenden überträgt.

Hier nun eine Übung die hilft um zur inneren Ruhe zu gelangen und eine zweite um negative Energie los zu werden

- **Die Tiefenatmung aus dem Yoga in Rückenlage:** Wir beginnen mit der Atmung. Wir legen dazu unsere Hände auf unseren Unterbauch. Die Mittelfinger berühren sich, während wir ausatmen. Über die Nase atmen wir langsam, tief und bewusst ein, dabei senkt sich unser Zwerchfell nach unten. Während sich die Bauchdecke langsam nach vorne wölbt. Die Fingerspitzen gehen dabei leicht auseinander, während wir tief und voll in den Bauch einatmen. Wir atmen nun langsam und gleichmäßig durch die Nase aus, dabei empfinden wir den Atem in unserem Rachenraum als fließend, kühl und streichelnd, die Bauchdecke senkt sich dabei und die Fingerspitzen berühren sich. Wir wiederholen nun, mehrmals im eigenen Atemrhythmus. Es folgt nun die Brustatmung. Dazu legen wir nun unsere Hände unter die Rippen des unteren Brustkorbes. Die Mittelfinger berühren sich. Wir atmen ein, beim ausatmen berühren sich die Mittelfinger. Wir nehmen den Atem war. Jetzt atmen wir langsam und tief durch die Nase ein, der Brustkorb weitet sich dabei. Unsere Mittelfinger nehmen war, wie sie sich voneinander entfernen. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch und der Brustkorb verliert sichtbar an Volumen. Wir wiederholen nun, mehrmals im eigenen Atemrhythmus. Der mittlere Teil unserer Lunge wird nun mit jedem neuen Atemzug mit frischem Sauerstoff gefüllt. Unsere Handflächen legen wir nun auf die oberen Rippenbögen auf. Die Fingerspitzen liegen dabei leicht gespreizt auf dem Schlüsselbein und dem Brustbein. Mit unseren Handflächen nehmen wir den Atemrhythmus war. Wir atmen nun langsam und bewusst durch die Nase ein, dabei lenken wir unsere Aufmerksamkeit nun auf den obern Teil des Brustkorbs. Wir nehmen war, wie sich unsere Lungenspitzen mit frischem Sauerstoff füllen. Mit unseren Fingerspitzen spüren wir, wie sich unser Schlüsselbein und die Schultern leicht heben. Wir atmen nun wieder langsam aus, dabei senken sich das Schlüsselbein und unsere Schultern.
- **Auflockerung der Arme und Hände:** Diese Übung wird nun im Stehen ausgeführt. Das Ziel dieser Übung ist es, sich von negativen Energien wie Gedanken, Gefühlen und allem was einem belastet zu befreien. Die Augen sind geschlossen. Die Arme und Hände hängen locker am Körper. Wir beginnen nun langsam, die Hände und Oberarme auszuschütteln, dabei verlagert sich die Schüttelbewegung immer mehr in Richtung Schulterhöhe/Oberkörper. Wir stellen uns dabei vor, wie wir alles Negative

von uns weg schütteln. Wir schütteln ca eine halbe Minute lang und kommen nun langsam wieder in die Ruhestellung zurück, öffnen langsam die Augen und stellen uns nun auf die Massage ein.

Persönliches Gespräch mit dem zu Behandelnden vor der Massage

Vor der Behandlung sollte man ein einfühlsames und klärendes Gespräch mit dem zu Behandelnden haben, um eventuell gesundheitliche Erkrankungen abzuklären. Dies ist sehr wichtig, da man bei bestimmten Krankheiten keine Massage anwenden darf. Sollte man während der Behandlung auffallende Anzeichen oder Veränderungen am Körper des zu Behandelnden feststellen, die auf eine mögliche Krankheit oder Leiden hinweisen könnten, so sollte man nach der Massagebehandlung in liebevoller und klärender Weise den zu Behandelnden drauf aufmerksam machen, und ihn wenn nötig zu einem Arzt schicken.

Bei folgenden Erkrankungen sollte man keine Massage anwenden

Diese wären:

- Bei schwerem Herzleiden
- Bei Krebserkrankungen
- Wenn der zu behandelnde Bereich Wunden, Hauterkrankungen wie Verbrennungen und Pilzentzündungen aufweist.
- Bei Beschwerden die mit hohem Fieber einhergehen
- Bei Thromboseneigung, Geschwüren, Krampfadern oder Venenentzündungen
- Bei ansteckenden Infektionskrankheiten
- Nach Operationen oder im Bereich schlecht verheilter Knochenbrüche
- Bei Hauttuberkulose

Zur Prävention und zur Steigerung des Wohlbefindens

Diese wären:

- Verspannungen
- Stress
- Tonusregulierung
- Durchblutungsfördernd
- Hyperaktivität
- Regeneration
- Verstopfung
- Entspannung

Tipps für den Masseur für eine erfolgreiche Massagebehandlung

1. Eine aufrechte Körperhaltung erleichtert einen rhythmisch/dynamischen Massagefluß der Hände.
2. Konzentration und Achtsamkeit dem zu Behandelnden gegenüber.
3. Saubere und bequeme Kleidung tragen. Keinen Schmuck während der Behandlung tragen.
4. Die Fingernägel müssen kurz geschnitten sein, um Verletzungen während der Massage auszuschließen.
5. Keinen Alkohol vor der Massage trinken, kein Knoblauch oder Zwiebeln essen (Mundgeruch) auch eine Raucherfahne ist unangenehm dem zu Behandelnden.

6. Bei der Massage den Hautkontakt immer aufrecht halten, eine Hand sollte immer am Körper des zu Behandelnden sein.
7. Nach der Massage sollte man dem zu Behandelnden eine Ruhephase ermöglichen, um noch etwas zu entspannen. 10 bis 15 Min. reichen aus, um ihn auf die heilsamen und positiven Veränderungen im Körper durch die Massage nachspüren zu lassen.

1.2 Die klassische Massage (Schwedische Massage)

Geschichte

Im 19. Jahrhundert legte der schwedische Gymnastiklehrer Peer Hendrik Ling den Grundstock für die Klassische Massage. Er kombinierte seine Kenntnisse im Bereich des Sports mit europäischen Techniken und entwickelte daraus die klassische Massage. Zu dieser Zeit wurde die französische Sprache benutzt, so dass diese sich in den Bezeichnungen der Massagegriffe widerspiegelt.

Muskellehre

Es gibt drei verschiedenartige Muskelgewebe am physischen Körper, diese unterscheiden sich in ihrer Struktur und Herkunft und zeichnen sich durch eine verschiedenartige physiologische Eigenschaft aus. Diese sind:

- **Die Glatte Muskulatur**

Die glatte Muskulatur kommt hauptsächlich im Magen und Darmkanal, der Haut, den Bronchien, in den Blutgefäßwänden, in der Gebärmutter und den harnableitenden Organen vor. Sie arbeitet und kontrahiert, sehr langsam und ist immer in Bewegung. Ein typisches Beispiel dafür ist unser Darm. Genau genommen im Bereich des Verdauungstrakts. Im Aussehen einer kräftigen Ringmuskulatur ist sie auch zu finden beim Darm- und Margenausgang, beim Eintritt der Gallenblase in den Zwölffingerdarm und im Bereich des Blut- und Lymphgefäßsystems.

- **Die Skelettmuskulatur (die quer gestreifte Muskulatur)**

Die Skelettmuskulatur unseres Körpers besteht aus einem faserigen Bau. Sie besteht aus 70-80 % Wasser, 3-4 % Elektrolyten und zu 15-20 % Proteinen. Diese Zusammensetzung kann sich beim Wachstum, durch Ernährung oder durch sehr sportliche Aktivitäten verändern. Die Skelettmuskulatur ist unserem Willen unterworfen.

- **Das Herzmuskelgewebe**

Ist in ihrer Ähnlichkeit der Skelettmuskulatur sehr ähnlich, obwohl sie auch Eigenschaften der glatten Muskulatur aufweist.

- **Das Bindegewebe/Faszien**

Das Bindegewebe ist wie ein Schlauch vorstellbar, das den Muskel umschließt. Die Muskulatur wird über das Bindegewebe versorgt, dies geschieht über die Blutbahnen, den Nervenbahnen und Lymphbahnen.

Gesundes Bindegewebe zeichnet sich aus durch

- Verformbarkeit, Elastizität, Festigkeit und Viskosität

Erkranktes Bindegewebe zeichnet sich aus durch

- Erschlaffung, Schwellung, Zerreißbarkeit, Brüchigkeit, Schrumpfung, Verhärtung

Hier nun die Wichtigsten Muskelspannungsstörungen und ihre Ursache

- **Muskelkater**

Durch Überbelastung meist nach sportlichem Training kann sich eine druck- und bewegungsschmerzhaftige Muskulatur einstellen. Die Ursache ist wahrscheinlich eine Störung der Gewebshormone durch Überlastung und Mikrotraumen.

- **Myogelosen**

Sind kleinflächige Muskelverklebungen, die sich durch ausstrahlende Schmerzen bemerkbar machen. Meist am Rücken. Man unterscheidet zwischen aktiver Irritationszone, da sind die Schmerzen schon vorhanden (ohne Druck auf die Stelle zu übertragen) oder latenten Irritationspunkten, das heißt die Schmerzen werden erst bemerkbar mit Druck auf die entsprechenden Stelle. Ursachen dafür sind Überbelastung, Fehlhaltung, Stress, Organsstörungen.

- **Muskelkrampf**

Ursachen unter anderem meist Fehl- und Überbelastung, arterielle periphere Durchblutungsstörungen, Unterkühlung, oder Mangel an Mineralstoffe wie Magnesium.

- **Schmerzhafter Muskelhartspann**

Befund: akut oder chronischer Hypertonus. Ursache unter anderem Mikrotraumen durch Überbelastung.

Die Haut unser größtes Organ

- **Aufbau der Haut**

Unsere Haut besteht aus mehreren Schichten. Die Epidermis (Oberhaut), Dermis (Lederhaut) und die Hypodermis (Unterhaut). Alle drei Wochen werden die Zellen der Oberhaut erneuert. Die Langerhanszellen sind für die Aktivierung des Immunsystems zuständig. Die Merkelzellen leiten Tastinformationen an das zentrale Nervensystem weiter. Schmerzreize werden weitergeleitet und der Flüssigkeitsaustausch kontrolliert. Die Lederhaut sorgt mit ihrem festen Bindegewebe für die Form der Haut. Wärmereize und Kältereize werden durch freie Nervenendungen aufgenommen und reguliert. In der Lederhaut sind auch die Talgdrüsen, Schweißdrüsen, der Haarschaft, die Blutbahnen, Lymphbahnen und Nervenfasern. Die Unterhaut besteht aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen. Sie ist gut durchblutet und liegt an der Grenze zur Muskulatur.

Die Funktionen der Haut

Die Haut schützt den Körper vor UV Strahlung, Hitze, Kälte und mechanischen Einflüssen. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Sie trennt nicht nur verschiedene Flächen, sondern verbindet durch ihre gute Dehnbarkeit auch Körperteile wie die Blut- und Lymphgefäße oder die Muskulatur.

Die wichtigsten Gelenkformen auf einen Blick

Bei Massagen an den Gelenken kann mit dem Einsatz von ätherischen Ölen wie z.B. von Wacholder, Rosmarin, Lavendel und Zitrone sehr wohltuend sein, sie fördert die Durchblutung am Gelenk und kann somit zu einer wohltuenden Linderung auch von Gelenkentzündungen hilfreich sein. Hier werden nun die wichtigsten Gelenkformen in ihrer Aufgabe erklärt.

- **Das Kugelgelenk**

Das Kugelgelenk bietet die größtmögliche Beweglichkeit. Durch einen kugelförmigen Gelenkkopf und die passend geformte Gelenkpfanne ermöglicht es dem Gelenk, mit ihren drei Bewegungsachsen sich in sechs verschiedene Richtungen zu bewegen. Diese wären die Beugung und Streckung, das Abspreizen und Heranführen und Drehung vor und zurück (Rotation) wie z. B. beim Hüftgelenk oder beim Schultergelenk.

- **Das Sattelgelenk**

Das Sattelgelenk besteht aus zwei geformten Gelenkflächen, die einem Sattel ähnlich sind. Es hat zwei Bewegungsachsen und kann somit vier Bewegungen ausführen. Diese wären Vorwärts- und Rückwärtsbewegung und Seit- Bewegung wie Abspreizen und Heranführen.

- **Das Scharniergelenk**

Bei dem Scharniergelenk geht die Beweglichkeit nur in zwei Bewegungen. Diese wären die Beugung und Streckung.

- **Das Eigelenk**

Das Eigelenk ist in seiner Form ellipsenförmig. Es besitzt zwei Bewegungsachsen und kann daher vier Bewegungen ausführen. Diese wären die Beuge- und Streckbewegung und das Abspreizen und Heranführen. Eine leichte Drehbewegung ist ebenfalls möglich.

- **Das Zapfengelenk**

Das Zapfengelenk ist geformt wie ein Zylinder. Deshalb sind auch nur Drehbewegungen möglich. Ein gutes Beispiel dafür wäre am Ellenbogen, bei ausgestrecktem Arm eine Ein- und Auswärtsdrehung des Armes.

Die Wirkungsweise der Klassischen Massage

Die klassische Massage dient in erster Linie zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, zur Durchblutung der Haut und zur Entspannung. Sie wirkt gleichzeitig im psychischen wie physischen Bereich des Menschen.

Über die Psyche und den Körper

Die Massage lindert Beschwerden die durch psychosomatische Einflüsse wie zum Beispiel Stress, emotionale Spannungen und unterdrückte Gefühle ausgelöst werden. Kurz gesagt Muskelspannungsstörungen. Schon durch eine 15 Min. Rückenmassage ist eine Heilwirkung zu spüren, denn bei der Massage der Wirbelsäule werden 33 Nervenpaare die zu den einzelnen Organen führen stimuliert. Durch die Massage kommt es im Körper zu einer Senkung von Stresshormonen. Die Massage wirkt auf den gesamten Organismus und hat eine immunsteigernde Wirkung auf den ganzen Körper.

Die verschiedenen Massagegriffe und ihre Wirkungsweise

Die traditionelle Bezeichnung der 5 Grundtechniken (Massagegriffe) nach Dr. Peer Hendrik Ling. Diese wären:

- Effleurage (Streichung) ist ein sanftes Streichen zur Kontaktaufnahme mit dem zu Behandelnden und um Verspannungen und Verhärtungen ausfindig zu machen. Sie wird hauptsächlich zwischen den anderen Massagegriffen während der Behandlung und bei der Ausstreichung des Körpers am Schluss der Massage eingesetzt. Dabei wird mit sanften und fließenden Streichungen, wenn möglich ohne Druck, großflächig mit flacher und anliegender Hand an der Oberfläche des Körpers entlang gestrichen. Diese wirken detonisierend, wohin gegen tiefe Streichungen die mit den Fingerspitzen ausgeführt werden tonisierend wirken.
- Petrisage (Knetung) die Hauptaufgabe dieser Massagetechnik ist die Verformung des Muskels. „Nur ein gut verformter Muskel ist ein gut massierter Muskel“ dabei wird entweder mit beiden Händen eine großflächige Knetung durchgeführt, oder mit den Fingerspitzen eine kleinflächige Knetung ausgeführt. Je nach Ausführung der Knetung wirkt sie entspannend, wenn sie langsam ausgeführt wird oder anregend, wenn sie schnell durchgeführt wird.
- Friktion (Reibung) wird entlang der Wirbelsäule ausgeführt. Mit den Fingerbeeren (Kuppen) oder auch dem Einsatz der Daumen wird in kleinen Kreisen den Bewegungen links und rechts von der Wirbelsäule entlang nach oben, von der Lendenwirbelsäule beginnend in Richtung der Brustwirbelsäule durch das Kreisen der Daumen oder Fingerkuppen einen Reiz auf die Muskulatur übertragen, um so in tiefere Gewebeschichten einzudringen und möglicherweise Myogelosen (harte Knoten im Muskelgewebe) ausfindig zu machen und zu lösen.
- Tapotement (Klopfung) bei dem durch Klopfen und leichtes Schlagen der Hand das Nervensystem angeregt wird und eine gute Durchblutung der Muskulatur bewirkt. Sie wirkt tonisierend auf Haut und Muskeln. Sie wird mit der hohlen Hand ausgeführt.

- Vibration (Erschütterung) wirken stark detonisierend auf Haut und Muskeln. Dabei wird der Muskel Z. B. die Rückseite des Oberschenkels (das Knie ist dabei aufgestellt) mit der Hand in leichten und schnellen Bewegungen Hin und Her bewegt um so eine Lockerung und Entspannung des Muskels zu bewirken.

Akupressur bei der Klassischen Massage

Der Begriff „Akupressur“ setzt sich aus acus (lateinisch: Spitze, Punkt) und pressum (lateinisch: gedrückt) zusammen. Die Akupressur arbeitet hauptsächlich mit Fingerdruck, dem Heilen mit Fingerdruck, weshalb sie auch als Druck- oder Druckpunktmassage bezeichnet wird. Dabei wird die Hautoberfläche durch Fingerdruck stimuliert, um den Schmerz zu lösen. Die Akupressur bringt die Lebensenergie zum Fließen, der ganze Organismus wird gestärkt, und die seelische Verfassung wird harmonisiert.

Massageöle für die klassische Massage

Hier für empfiehlt sich am besten ein kalt gepresstes Bio-Sonnenblumen-, oder Olivenöl.

Massagezeit

Beträgt für eine Ganzkörpermassage in der Regel eine Stunde, für eine Teilmassage (Rücken) sollten mindestens 20 Minuten eingeplant werden.

Massageablauf der Klassischen Massage

Rücken (Bauchlage) Dauer 15- 20 Minuten

Der zu Behandelnde liegt in Bauchlage- evtl. ein Tuch unter die Leiste legen. Das Gesicht liegt entspannt im Gesichtskissen der Massageliege. Die Sprunggelenke liegen auf einer Rolle. Die Beine sind mit einem Handtuch zugedeckt. Kontaktaufnahme mit dem Behandelnden durch die Effleurage (Streichung). Hand über Hand und Knöchelstreichung beim M. latissimus dorsi. Kraniale Hand C-Streichung und Knöchelstreichung beim M. trapezius descendens. Kaudale Hand C-Streichung beim M. latissimus dorsi. Hand über Handstreichung beim M. gluteus. C- Walkung beim M. gluteus. Fingerknetung und C-Walkung beim M. erector trunci, M. latissimus dorsi und M. trapezius descendens. Friktion mit anschließender C- Walkung beim M. gluteus, M. erector trunci, M. latissimus dorsi, M. trapezius descendens und kleine Muskeln der Wirbelsäule. Abschließende Streichung beim M. erector trunci und M. latissimus dorsi und zum Abschluss eine Zweihandstreichung paravertebral vom Kopfende. Der Rücken und die Arme werden nun mit einem großen Handtuch zugedeckt. Es folgt nun die Beinrückseiten links und rechts.

Beine Rückseite Dauer jeweils ca. 5 Minuten je Bein

Wir beginnen mit einer Ausstreichung des Beines, innen kranial außen kaudal mit Ein- und Zweihandstreichungen. Danach legen wir die rechte Hand auf die Wade des zu Behandelnden, die linke Hand legen wir unterhalb der linken Pofalte in der Mitte des Beines, und massiert mit dem Daumen die Sehne, die dort verläuft. Beginn Zweihandknetung am M. biceps femoris, danach folgt eine C-Walken-Knöchelstreichung am Tractus iliotibialis. Die Rückseite des Unterschenkels wird nun mit der rechten Hand in einem 90 Grad Winkel gehalten, mit der linken Hand machen wir Friktionen an der Innenseite vor dem Knie an der

Sehne. Danach die Außenseite am Knie mit dem Daumen. Es folgt eine leichte Zangenknetung in Richtung Kniekehle (Das Bein ist immer noch im 90 Grad Winkel). Bein ablegen, Ausstreichung innen kranial außen kaudal. Nun eine Daumenstreichung von der Achillessehne beginnend über dem M. gastrocnemius. Vor der Kniekehle wieder zurück, nun mit einer abwechselnden Daumenstreichung (linker und rechter Daumen im Wechsel) zur Achillessehne. Nun die Achillessehne mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand mit Druck massieren (Akupressurpunkt), die linke Hand hält den Fuß. Zum Abschluß Ausstreichungen innen kranial außen kaudal.

Beine und Füße Vorderseite Dauer ca. jeweils 5 Minuten je Bein

Beginnen mit einer Ausstreichung innen kranial außen kaudal mit Ein- und Zweihandstreichungen. Zweihand-Knetung am M. rectus femoris danach Walken. Test an der Kniescheibe (Patella), leicht hin und her bewegen. Bein aufstellen, leichte Schüttelung am Oberschenkel, danach an der Wade. Bein ablegen, Zangen- Streichung und Daumen- Streichungen am Fußrücken. Geldzähl- Knetung an den Zehen und dem seitlichen Fuß, denn Metatarsalräume und der Fußsohle. Danach eine Daumen- Knetung an der Fußsohle. Zum Abschluss eine Ausstreichung des Beines mit Ein- und Zweihandstreichungen. Wir wiederholen nun am anderen Bein.

Arme (Rückenlage) Dauer je Arm ca. 5 Minuten

Wir beginnen mit einer Einhand- Ausstreichung des Armes, Diesmal aber von außen, beginnend vom Handgelenk zur Schulter, dann über innen (Arminnenseite) kranial zurück zum Handgelenk. Mehrmals wiederholen. Der M. deltoideus mit einer Einhand- Streichung und Fingerspitzen- Knetung. M. trizeps brachii und M. biceps brachii werden mit der Einhand- Streichung und der Zangen- Knetung massiert. Der Arm wird nun im 90 Grad Winkel angewinkelt, wir massieren nun mit dem Daumen die Sehne an der Innenseite des Ellenbogengelenkes. Dann den Arm anbeugen, und mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand, links und rechts vom Ellenbogengelenk des Behandelnden an der Falte mit leichtem Druck halten (Akupressurpunkte) und den Unterarm dabei auf- und abbewegen, mehrmals wiederholen. Wir halten dann mit unserer rechten Hand, die Hand des zu Behandelnden so, dass unser Mittelfinger ca. 2 cm, über die Mitte des Handwurzelgelenks des zu Behandelnden darüber liegt, und beugen nun die Hand auf und ab. Durch das an- und abbeugen werden Akupressurpunkte mit dem Mittelfinger massiert. Mehrmals wiederholen. Der Unterarmstrecker wird mit einer Einhand- Streichung und Zangen- Knetung massiert. Danach folgt der Handrücken mit einer Daumen-Streichung und Zangen-Knetung, die Plantarfläche der Finger und die Metatarsalräume werden mit der Geldzähl- Knetung massiert. Die Handfläche wird mit der Daumen- Streichung und die Palmarfläche der Finger und der Hand mit der Geldzähl- Knetung massiert. Es folgt eine Einhand-Streichung des Handgelenkes und der Ellenbeuge. Zum Abschluss folgt eine Ausstreichung des Armes. Das Gleiche nun auch mit dem anderen Arm.

Bauch Colonmassage in (Rückenlage) Dauer ca. 5 Minuten

Der zu Behandelnde liegt nun auf dem Rücken, bei Nackenproblemen kann unter den Kopf ein kleines zusammengefaltetes Handtuch liegen. Die Knie liegen entspannt auf einer Rolle. Beine und Füße sind mit einem Handtuch zugedeckt. Die Brust und die Arme sind ebenfalls mit einem Handtuch bedeckt, sodass nur der Bauch frei ist. Wir nehmen etwas Öl und beginnen mit Zweihandstreichungen über den geraden Bauchmuskeln, den Rippenbogen und das Schambein. Dann Hand über Hand um den Nabel kreisend von der rechten zur linken Körperseite immer im Uhrzeigersinn der Darmbewegung. Stehende Kreise absteigender und aufsteigender Colon, danach eine spiralförmige Streichung, Friktionen und leichtes Zupfen zum Abschluss. Der Bauch wird nun mit dem Handtuch zugedeckt.

Gesichtsmassage Dauer ca. 10 Minuten

Der zu Behandelnde liegt in Rückenlage, der Kopf liegt entspannt auf der Massageliege. Eine kleine Handtuchrolle wenn nötig unterstützt die Kopflage. Für die leichte Massage im Gesicht verwenden wir ein Bio Mandelöl mit Rose. Der Masseur steht am Kopfende. Wir verteilen das Öl mit leichten Finger- Streichungen im Gesicht und beginnen dann mit leichten Finger- Streichungen am Kinn und der Wange. Die Stirn wird nun mit Daumen- Abrollen leicht massiert, danach folgen Zirkelungen an der Schläfe, dem Haaransatz, Kopfhaut und um das Ohr herum. Die Augenbrauen werden mit leichten Fingerspitzen- Knetungen massiert. Die Ohren werden mit einer leichten Fingerspitzen- Knetung massiert, danach die Ohren leicht nach oben, hinten und unten ziehen. Es folgt eine Ausstreichung der Halswirbelsäule, danach ein Tupfen des Kiefergelenks und zum Abschluss eine Finger- Streichung über Kinn und Wange. Die Stirn wird nochmals mit leichten Daumen- Abrollen massiert.

Fallbeispiel: die klassische Rückenmassage bei älteren Menschen in aufrechter Sitzposition oder in Seitenlage

Da die Bedürfnisse und das Empfinden bei älteren Menschen anders sind, wird bei Massagen sanfter massiert. Die Knet, Reib- und Klopfungen, die ausgeübt werden, sind nicht so stark, sodass sich auch der zu Behandelnde ganz fallen lassen kann und darf. Zudem nehmen wir Rücksicht auf die geistige Verfassung des zu Behandelnden. So gehört es dazu, dass wir dem zu massierenden ein offenes Ohr schenken. Durch die vorsichtigen Berührungen kann die zu behandelnde Person eine Behaglichkeit empfinden, sodass über den Körper auch die Seele massiert wird. Eine klassische Massage wird als Ganzkörpermassage aber ebenso als reine Rückenmassage oder Teilmassage angeboten. Ältere zu Behandelnde werden bevorzugt in entspannter Sitzposition massiert, die Grifftechniken sanfter ausgeführt, und dient somit in erster Linie der Entspannung und dem Wohlbefinden. Diese Methode ist als ganzheitliche Massage anzusehen. Der individuelle Mensch sollte im Vordergrund stehen. Die Berührungen sind sehr tiefgehend, wodurch sich die Wahrnehmung der Sinne erhöhen kann. Der zu Behandelnde kann dabei einen sehr friedvollen Zustand wahrnehmen, der sich durch ein Gefühl der Harmonie und der Entspannung auszeichnet, durch die einfühlsame Massage können sich ältere Personen sehr gut darauf einlassen. Die Besonderheit zeigt sich auch in der Seitenlage. Viele ältere Personen können nur schlecht auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen. Die Seitenlage ist dabei den meisten vertraut, da sehr viele Menschen in dieser Position schlafen. Schon alleine durch diese vertraute Lage fühlen sich die Menschen sehr

wohl. Zudem tritt eine beruhigende Entspannung ein, die auch depressive Verstimmungen und Gefühle von Einsamkeit lindern können.

Grundsätzlich eignet sich eine sanfte Variante der klassischen Massage für den älteren Menschen, die ganzheitlich aufgebaut sein sollte. Das bedeutet, dass nicht nur der Körper Beachtung findet, sondern auch der Geist und die Seele. Es wird auf die Atmung des Behandelnden geachtet und auch Wert auf einen abschließenden Energieausgleich gelegt.

1.3 Sportmassage

Einleitung

Die Sportmassage wird im Bereich des Sports eingesetzt. In Sportvereinen, oder in modernen Leistungs- und Breitensport. Sportler die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen, werden während der Pausen mit der Sportmassage wieder aufgebaut, um so eine Erhaltung und Steigerung ihrer Leistung zu gewährleisten. Die Sportmassage hat das Ziel, die Effektivität des Trainings oder Wettkampfs zu erhöhen und spielt somit in Training und Wettbewerb eine besondere Rolle. Sie wird auch eingesetzt, damit im Anschluss an das körperliche Training oder den Wettkampf die Leistungsfähigkeit möglichst rasch wieder hergestellt wird. Zugleich soll die Sportmassage das allgemeine Wohlbefinden des Sportlers erhöhen und das Bewusstsein vermitteln, dass direkt etwas zur Steigerung der Leistungsfähigkeit getan wird, denn ohne psychotherapeutische Betreuung könnte kein Profisportler seine Leistung voll nutzen.

Indikationen

- Die Trainingseffizienz zu erhöhen
- Schnellere Regeneration bzw. Erholung herzustellen
- Körperliche und psychische Leistungsfähigkeit zu optimieren
- Schmerzreduktion einzuleiten
- Stoffwechselunterstützung, venöse und lymphatische Entstauung
- Lockerung des Unterhautbindegewebes und lösen von Narbengewebe
- Verbesserung des Spannungs- und des Ernährungszustandes

Vor- und während des Wettkampfs wird die Sportmassage in verschiedenen Kategorien unterteilt. Wir beginnen mit der:

Trainingsmassage (Konditionsmassage während des Vorbereitungstrainings)

Diese Massage dient der Erholung nach einem strengen Training. Sie verhindert Muskelkater und ist auch zur Optimierung der Kondition von hoher Bedeutung. Sie dauert in der Regel ca. eine Stunde. Triggerpunkte, dies sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur, die lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können. Diese können entdeckt und rechtzeitig behandelt werden.

Vor dem Wettkampf

Diese muss locker und leicht, aber wärmend durchgeführt sein. Den Kreislauf anregen, die Gelenke checken und lockern, dehnen der Muskeln, dabei wird der Körper aber nicht aktiv erwärmt, denn das soll durch das Laufen oder Stretchen durch den Sportler selbst geschehen. Individuelle Problemzonen- bzw. Bezirke behandeln. Die Massage ist und wirkt für den Sportler unterstützend um ihn physisch- und psychisch auf den Wettkampf vorzubereiten. Dauer der Massage/Behandlung 20- 30 Minuten.

Während des Wettkampfes

Sie werden in den Pausen zwischen dem Wettkampf durchgeführt, sie ist leicht, lockernd und dauert wenige Minuten. Sie dient der Erholung und Erfrischung durch Muskelentspannung, und zur lymphatischen und venösen Entstaubung. Sie dient der entkrampfenden Durchblutungsförderung in krampfanfälligen Gebieten. Die Massage fördert die körperliche und seelische Erholung und Entkrampfung des Sportlers, und bietet einen Motivationsschub.

Ermüdungsmassage (nach dem Wettkampf)

Die Ermüdungsmassage erfolgt nach dem Spiel, Wettkampf oder Training. Dauer ca. 30 Minuten bis zu einer Stunde. Damit soll erreicht werden, dass sich Stoffwechselschlacken nicht im Gewebe festsetzen und rasch wieder ausgeschieden werden. Die Massagetechniken sind tiefenwirksam und Rückfluss fördernd. Eine Dusche kann die Erholungsmassage sehr gut einleiten, darum ist es ratsam erst zu duschen. Die Erholungsmassage kann auch am ganzen Körper stattfinden, sie dauert länger (bis zu einer Stunde) und soll so eine schnelle Erholung des Sportlers unterstützen. Lob oder eventuell Trost begleiten die entspannenden, Stoffwechsel anregenden Griffe des Behandelnden.

Weitere Maßnahmen nach dem Wettkampf

Gefrorenes Eis bereitstellen, um die entsprechenden überanstrengenden Muskeln, blaue Flecke zu behandeln. Ableitende Reflexzonentherapien wie Akupunktmassage nach Penzel. Bei Verletzungen ca. 48 Std. mit lokalen Massagen beginnen (Hämatome mit Lymphdrainage griffen von innen nach außen behandeln).

Die Wirkung der Sportmassage

Durch die Sportmassage wird das Kreislaufsystem aktiviert. Die Sauerstoffzufuhr zum Körper und im Gewebe wird erhöht, schädliche Stoffe, wie zum Beispiel Schlacken, werden besser abgeleitet und ausgeschieden. Damit lagern sie sich nicht so stark in den Muskeln an, was wiederum zu einer weniger schnellen Ermüdung führt. Das psychische und physische Wohlbefinden wird mit der Sportmassage gesteigert und es wird eine Arbeitsimpulsverstärkung erreicht, sodass das zentrale Nervensystem aktiviert wird und so die Muskelkontraktionen nicht vorzeitig verlangsamt werden.

Vorbereitungsmaßnahmen für die Sportmassage

Ein Bad oder eine Dusche kann helfen, den Körper aufzuwärmen und so empfänglich für die

Massage zu machen. Die Raumtemperatur für die Sportmassage sollte zwischen 21 und 25 °C liegen, die Atmosphäre sollte ruhig sein. Die Körperteile, die gerade nicht behandelt werden, sollten vor dem Auskühlen geschützt werden und mit einer Decke zudeckt werden.

Was ist bei der Sportmassage zu beachten

Es wird für die Massage nur eine fettarme Massagelotion oder ein Sportgel verwendet. Die Richtung der Sportmassage geht grundsätzlich in Herzrichtung. Der Grund dafür ist, dass damit der allgemeine Blutkreislauf angeregt werden soll und so Stauungen verhindert werden können. Wenn der Sportler eine harte Muskulatur aufweist, so darf diese ruhig kräftig massiert werden. Die Massage darf aber nicht schmerzhaft werden. Weiche Muskeln, die eher überanstrengt sind, müssen vorsichtig behandelt werden. Der Behandelnde sollte aufrecht stehen und entspannt sein, der Körper soll die Griffe der Massage rhythmisch unterstützen. Die Hände sollten zwar unabhängig voneinander, aber dennoch gleichmäßig arbeiten.

Die Sportmassage darf nicht angewendet werden bei

- Frischen Verletzungen und Narben
- Fieber oder bei entzündlichen Veränderungen
- Krampfadern oder eine bestehende Thrombosegefahr
- Bei Bluthochdruck sollte die Sportmassage erst nach Rücksprache mit dem Arzt durchgeführt werden.
- Bei Muskelabriss sollte man bis zu 12 Wochen nicht massieren

Praxis der Sportmassage

Es gibt keine starren Regeln, wie die Sportmassage aufgebaut sein muss oder soll. Wichtig ist, dass die Griffe immer flüssig sind, also auch, wenn ein Griff wechselt. Die Griffe sollen nicht einzeln und abgehackt wirken, sondern fließend ineinander übergehen und so zu einer Einheit verschmelzen. Die einzelnen Griffe, welche in den Vordergrund treten sollen, werden nach dem Befund und dem Zustand des Sportlers ausgewählt. Da bei der Sportmassage die gleichen Griffe wie bei der Klassischen Massage angewandt werden, diese sind: Streichungen, Knetungen, Walkungen, Friktionen, Schüttelungen, Hacken, Klatschen und Klopfen, wird sie als eine Sonderform der Klassischen Massage betrachtet. Leichte Streichungen und Lymphdrainagegriffe helfen dabei, die Stoffwechselprodukte schnell abzubauen, was eine schnellere Regeneration des Bewegungsapparates bewirkt. Sehr wichtig sind dabei die lockeren Schüttelungen sowie die langsamen und tiefen Streichungen. Man verwendet dabei fettarme Massagelotionen oder ein Sportgel. Sie dringen schnell in die Haut ein, ohne eine ölige Haut zu hinterlassen.

Bei einer Sportmassage gibt es übrigens keine Ganzkörpermassage, sie kommt nur höchst selten vor. Sinnvoll ist die Behandlung der beanspruchten Körperteile, so zum Beispiel beider Beine oder der Arme. Bei der Ganzkörpermassage könnte auch aufgrund der Kürze der Zeit nicht auf alle Feinheiten geachtet werden, es müssten viele Griffe gänzlich weggelassen werden. Wird hingegen eine Teilmassage verabreicht, so ist diese weitaus sinnvoller. Sie

dauert zwischen zehn und fünfzehn Minuten und die einzelnen Griffe, die hier eingesetzt werden, können variiert und beliebig wiederholt werden.

Behandlung von akuten Sportverletzungen

Durch eine manuelle Lymphdrainage bei Ödemen und Hämatomen. Querfraktionen bei Zerrungen, Massage bei Hartspann, Akupunkturmassage und Reflexzonen- Behandlung bei funktionellen Störungen. Eis, kühlende Salbenverbände und Umschläge, Tapes oder Kompressionsverbände. Kinesiotapes.

Ursachen von Sportverletzungen sind

- Schlechte Aufwärmarbeit und Witterungseinflüsse
- Überlastungen
- Muskuläre Dysbalance der Strecker und Beuger
- Verkrampfter Stil und Traumen
- Infektions- Störherde

Folgen von Sportverletzungen sind

- Muskelkater- Krämpfe
- Zerrungen oder Faserrisse
- Bänderverletzungen
- Gelenksblockaden und Traumen

Prophylaxe oder Vorbeugung gegen Sportverletzungen

Ein individuelles Training wie aktives Aufwärmen, Krafttraining, Ausdauertraining, Mentales-, Atem- oder auch Koordinationstraining. Welches sich nach den individuellen Anforderungen des Sportlers richtet. Und natürlich ist auch die Sportmassage hierbei unterstützend.

1.4 Manuelle/Kosmetische Lymphdrainage

Einleitung

Die manuelle Lymphdrainage wurde von dem dänischen Biologen Dr. Vodder entwickelt. Anfangs zu ihrer Entstehungszeit wurde sie als entstauende Massageform für kosmetische Behandlungen verwendet. Bis sie in den 60 Jahren einen zunehmenden medizinischen Stellenwert für die Behandlung von Lymphödemen erhielt.

Die Manuelle Lymphdrainage als Behandlungsform

Die manuelle Lymphdrainage (ML) dient dazu, angestaute Flüssigkeit im Gewebe (Lymph) zum Abfluss anzuregen und gleichzeitig zu verhindern, dass mehr Flüssigkeit hineinströmt.

Dies kann der Behandelnde durch schonendes Streichen mit den Fingerkuppen auf der Haut im Verlauf der Lymphbahnen erreichen.

Die manuelle Lymphdrainage wird bei verletzungs- oder operationsbedingten Schwellungen oder bei Gelenkerkrankungen angewandt. Durch den Abbau der Schwellung wirkt sie schmerzlindernd und fördert zum Beispiel nach einer Verletzung die Rückkehr der Beweglichkeit.

Typische Anwendungsgebiete sind bei

- Schwellungen nach Verletzungen oder Operationen
- Stauungen der Lymphflüssigkeit in einem Körperteil (Lymphödem)
- Wassereinlagerungen bei rheumatischen Erkrankungen
- Migräne, Trigeminusneuralgie

Häufig ist die Lymphdrainage mit einer anschließenden Kompressionsbandage oder Bestrumpfung verbunden. Die Kompression soll verhindern, dass sich erneut eine Flüssigkeitsansammlung im zuvor entstauten Körperteil bildet.

Was sind die Lymphe?

Die Lymphe ist eine hellgelbe Flüssigkeit. Sie enthält Lymphplasma und bestimmte weiße Blutkörperchen, die Lymphozyten. Die Lymphe fließt in besonderen Gefäßen, den so genannten Lymphbahnen, die von Lymphknoten unterbrochen werden. Der Mensch besitzt in etwa 600- 800 Lymphknoten. Die Lymphknoten sind an bestimmten Stellen im menschlichen Körper angesiedelt. Am Hals, den klavikulären Lymphknoten. Unter den Achseln, den axillären Lymphknoten. Am Ellenbogen, den kubitale Lymphknoten. Am Darmbereich (Dickdarm), der Cisterna chyli (Achtung sehr giftig). An der Leiste, der inguinale Lymphknoten. Der Kniekehle und dem Bereich des Unterschenkels, der poplitere Lymphknoten. Erreicht nun die Lymphe die Lymphknoten, reinigen die einzelnen Lymphknoten die Lymphe. Dabei entziehen sie ihr beispielsweise Krankheitserreger und Giftstoffe. Das Lymphsystem ist daher neben dem Blutgefäßsystem ein wichtiger Reinigungsmechanismus des Körpers.

Lymphpflichtige Last sind

- Einweise und Fette. Sie machen den größten Teil der lymphpflichtigen Last aus.
- Zelltrümmer. Sie entstehen durch Verletzungen.
- Bakterien, Pilze und Viren. Diese artfremden Organismen werden über und in den Lymphknoten unschädlich gemacht.
- Wasser. Wasser wird grundsätzlich von den Venen entsorgt. Dennoch werden zur Verdünnung der Lymphe etwa 10 % Wasser über die Lymphgefäße entsorgt.
- Organische, nichtorganische und chemische Zellprodukte. Z. B. Tumorzellen, Tätowiertinte.

Hier sollte man nicht massieren

- Entzündungen und Schäden an Haut, Muskulatur, Sehnen, Nerven, Knochen, Gefäße und Gelenke, zum Beispiel Gelenkentzündung (Arthritis) oder entzündliche Hautreaktionen (Dermatitis)
- Frische Verletzungen mit Blutergüssen wie zum Beispiel Knochenbruch, Verstauchung, Muskelfaserriss, Muskelriss
- Schwere arterielle Durchblutungsstörungen des peripheren Nervensystems, fortgeschrittene Arterienverkalkung (Arteriosklerose)
- Blutgerinnsel (Thrombose) insbesondere der Venen, Venenentzündung (Thrombophlebitis)
- Fieberhafte Erkrankungen
- Offene Wunden und unverheilte Narben
- Fortgeschrittener Knochenschwund (Osteoporose)
- Herzschwäche, akute Herzerkrankungen
- Frisch überstandene Operationen an Knochen, Gelenken und Wirbelsäule
- Akute Psychosen
- Bei bestimmten Erkrankungen ist Vorsicht bei der Massage geboten, so unter anderem bei Osteoporose, Schwangeren oder bei Krebserkrankungen.

Die 4 Grundgriffe der Manuellen Lymphdrainage

Stehender Kreis. Flache kreisende Bewegungen der Hand (kleinfingerwärts). Anwendung bei der Claviculagrube, Hals. Lymphknoten: Bauch, Achsel und der Leiste.

Pumpgriff. Der Handteller drückt mit gebeugten Fingern. Anwendung bei Brust und Extremitäten.

Schöpfgriff. Wie Pumpgriff, jedoch mit Drehung im Handgelenk. Anwendung bei den Extremitäten.

Drehgriff. Ein katzenähnliches Pumpen mit flacher Hand, welche dabei von der fixierenden Daumenkuppe abgespreizt wird. Anwendung bei der Brust, Bauch gegebenenfalls den Extremitäten.

1.5 Hand- und Fußreflexzonen Massage

Einleitung

„So wie es oben ist, ist es auch unten“ – so lautet das Ein Mal Eins der Fußreflexzonen Massage. Durch die Stimulation der Reflexzonen an Füßen und Händen, haben wir viele Möglichkeiten, die Lebensenergie anzuregen und damit die Selbstheilung des Körpers und das Wohlbefinden zu steigern. Durch das Drücken bestimmter Punkte und Zonen, werden

Organ- und Drüsenfunktionen in ihrer Arbeitsweise unterstützt und harmonisiert, und somit haben wir auch ein ganzheitliches Verfahren, das im Einklang mit der Natur steht in der Hand, um den Menschen ganzheitlich zu behandeln.

Die Ursprünge der Reflexzonenmassage

Sie wurde in vielen alten Kulturen wie in China, Ägypten und von Indianern aus Nord- und Mittelamerika praktiziert. Alte Funde in Südamerika in Form von Symbolen, die während der Hochkultur der Maya, zwischen Christi Geburt und 900 n. Chr. in Steintafeln eingemeißelt wurden, sind ein dokumentierter Beweis dafür. Der amerikanische Arzt Dr. William H. Fitzgerald und die Masseurin Eunice D. Ingham- Stopfel entschlüsselten in den Dreißigerjahren einen über 1000 Jahre alten Steinaltar in der Ruinenstätte Copan. In den 36 Symbolen eingraviert sind, die belegte, das die Fußreflexzonenmassage als Heil- und Diagnosemethode eingesetzt worden sein dürfte.

Die moderne Reflexzonenmassage

Als Begründer dieser Therapieform gilt der HNO-Arzt Dr. William H. Fitzgerald (1872-1942). Über die USA kam diese Massagemethode zunächst nach England und dann auch nach Europa. In Deutschland wurde sie von Hanne Marquardt verbreitet und populär gemacht.

Die Wirkungsweise der Reflexzonenmassage

Die Lebensenergie fließt ununterbrochen durch den gesamten Körper. Über die Nadies (Kanäle) die auch in den Füßen und Händen münden. Kommt es nun innerhalb diesen Energiefluss zu Blockaden oder Störungen, dann entstehen Spannungen und Krankheiten im Körper. Über die Behandlung der Reflexzonen wird der Energiefluss befreit und kann wieder ungehindert strömen. Auf der Haut ausgeübte Reize werden zum Rückenmark und von dort aus zu den unterschiedlichen Organen weitergeleitet. Die Grundidee ist, dass über bestimmte Hautzonen innere Organe beeinflusst werden können, dies lässt sich vor allem auf die Theorie der Headschen Zonen zurückführen.

Einsatzmöglichkeiten der Reflexzonenmassage

Grundsätzlich kann die Reflexzonenmassage eingesetzt werden, um schulmedizinische oder alternative Therapien zu unterstützen. Sie hilft, wenn sie regelmäßig angewandt wird bei stressbedingten und psychosomatischen Erkrankungen, hierbei ist sie eine Wohltat für Körper und Seele. Andere Anwendungsgebiete wären:

- Bei Kopfschmerzen
- Rückenleiden
- Herzerkrankungen
- Die Behandlung chronischer Erkrankungen zu ergänzen
- Allergien
- Bei rheumatischen Beschwerden

- Verdauungsprobleme
- Müdigkeit und Erschöpfung zu vertreiben
- Das seelische Wohlbefinden zu erhöhen
- Stress abzubauen
- Die Konzentration zu steigern
- Die Drüsenfunktion zu harmonisieren
- Die Ausscheidung und Entgiftung des gesamten Körpers optimal anzuregen

Massieren sollte man nicht:

- Bei Schwangerschaft ist grundsätzlich Vorsicht geboten. Durch die Reflexzonmassage in den Unterleibszonen, kann es zu Früh- oder Fehlgeburten führen. Besser Hände weg bei einer bestehenden Schwangerschaft und nicht massieren.
- Fußpilz, Hauterkrankungen oder Hautentzündungen im behandelnden Bereich
- Akuten Venenentzündungen oder bei Krampfadern
- Bei psychischen Störungen

Die Chakren am Körper und Fuß

Interessanterweise haben auch die sieben Chakren ihre bestimmte Reflexzone an der Fußsohle, um sie von dort aus zu stimulieren, sodass die Zentren harmonisiert werden können und der Energiefluss zwischen den Zentren wieder frei und ungehindert fließt. Ihre entsprechende Lage ist jeweils am rechten Fuß:

- Schädeldach/Scheitelchakra, Großzehe Spitze
- Hirnanhangdrüse (Hypophyse) Das dritte Auge, Mitte der großen Zehe
- Hals, Schilddrüse/Halschakra, Fußaussenkante unterhalb des großen Zehe
- Lunge/Herzchakra, in der Mitte des Fußballens
- Solarplexus, Zwerchfell/Bauchchakra, in der Mitte des Fußes unterhalb der Lungenzone
- Steißbein/Sakralchakra, Fußaussenkante unterhalb des Kreuzbein
- Beckenraum, Kleines Becken/Wurzelchakra, in der Mitte der Ferse

Praxis Fußreflexzonenmassage

Der Klient liegt entspannt auf der Massageliege. Die Knie sind unterlegt mit einer Rolle. Klient ist zu gedeckt. Wir beginnen die Behandlung am rechten Fuß, mit einer Mobilisation

vom Fußgelenk und dem Mittelfußbereich. Es folgt Zone Kopfbereich: am großen Zeh (Hypophyse) gesamtes Gehirn. Die Zehenspitzen (Nebenhöhlen), Großer Zeh Rücken (Mund-Rachenraum), Zehen ab Gelenk Scharnier (Zähne, Oberkiefer und Unterkiefer), Augen und Ohren. Seitlich am großen Zeh Schwimmhäute ziehen und kreisen (Lymphabfluß Kopfbereich). Es folgt nun der Bewegungsapparat: Fußinnenseite ab Großzeh bis zur Ferse (Wirbelsäule mit Becken, Nacken, Schultergürtel, Schulter, Oberarm, Ellenbogen und Hüfte). Der Atemtrakt: Oberseite Großzeh (Mund und Rachenraum), Fußballen Unter- und Oberseite (Luftröhre, Lunge und Bronchien). Das Herz: großer Zeh unten. Der Verdauungstrakt: (Mund, Rachenraum, Speiseröhre, Magen, Bauch, Speicheldrüse, Leber mit Gallenblase, Dickdarm- nur erste Hälfte am Fuß, mit Blinddarm, After und Dünndarm). Niere Blase: Quergewölbe zusammen drücken. Das Hormonsystem/Sexualorgane: mit Zangengriff (Hypophyse, Schilddrüse, Nebenniere, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter, Hoden, Prostata, Samenleiter). Und zuletzt das Lymphsystem: (Kopfbereich, Achselbereich, Milz, Blinddarm, am Fußrücken um Knöchel Richtung Unterschenkel). Die gleiche Reihenfolge nun am linken Fuß. Abschiedsgriff: das Sonnengeflecht im Atemrhythmus drücken. Füße Ausstreichen, mit Rosenöl einölen, Socken anziehen und Nachruhen.

Die Massage der Hände

Wir beginnen an der rechten Hand, an der Zone der Wirbelsäule: dem Daumen vom ersten Gelenk bis zum Handwurzelknochenbereich (Halswirbel- Brust und Lendenwirbelsäule). Die Zone des Kopfbereichs: liegen in den Daumen- und Fingerkuppen beider Hände (Stirn-Kopfhöhlen und Gehirnbereichs). Die Zonen der oberen Lymphewege: liegen in den Fingerzwischenräumen beider Hände (Anregung der Lymphfähigkeit und Aktivierung des Abwehrsystems). Die Zonen von Herz und Blutkreislauf: liegen auf den Handrücken, in den Furchen zwischen den Mittelhandknochen (zur Regulierung des Blutdrucks). Die Zonen des Solarplexus: auf der Innenseite hinter den Grundgelenken von Mittel- und Ringfinger (vegetatives Zentrum). Die Zone der Verdauungsorgane: liegen an der Handinnenseite im Bereich der Mittelhand bis zum Handgelenk (Leber, Gallenblase, Leberzone, Magen- und Darm). Hand ausstreichen und Wiederholung an der linken Hand.

1.6 Abhyanga- Ayurvedische Ganzkörperölmassage

Einführung

Ayurveda, „das Wissen vom gesunden Leben“ oder auch als „die Mutter der Medizin“ bezeichnet. Der unten beschriebene Text aus der Charaka Samhita ein ayurvedisches Standardwerk, erklärt recht gut die Essenz des Ayurveda. Einem indischen Gesundheitssystem, das vor über 4000 Jahren entwickelt wurde, um den Menschen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu heilen. Dieses Wissen wurde von Rishi, heilige Weise aus Indien durch Meditation offenbart.

*„Gutes und schlechtes Leben,
Glückliches und unglückliches Leben,
Das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist,
Das Maß des Lebens und seiner Komponenten,
Und das Leben selbst-
Wo all dies erklärt wird,
Das nennt man Ayurveda.“*

(Charaka Samhita 1.1.41)

Ayurvedische Massage zum Ausgleich der drei Bioenergien

Die Lehre des Ayurveda besagt, dass das gesamte Universum sich aus den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther zusammengesetzt ist. Diese 5 Elemente wirken auch in jedem Menschen und Lebewesen. Sie sind auch für die Entstehung, Erhaltung und Ernährung in unserem Körper zuständig. Jeder Mensch unterliegt einer angeborenen Konstitution. Diese Bioenergien oder auch Doshas genannt, sind Vata (Äther und Luft) Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser und Erde). In jedem Mensch sind unterschiedliche Anteile davon vorhanden, diese sind für die körperlichen Funktionen zuständig. Sie prägen den Körperbau und die Charakterzüge eines Menschen. Prakriti unsere angeborene Natur, gibt Auskunft, welche Bioenergie (Dosha) am stärksten in uns ausgeprägt ist.

Abhyanga- Ölmassagenbehandlung in Bezug auf Prakriti und Vikriti

Vikriti ist eine momentane Störung der Doshas. Hier setzt die ayurvedische Behandlung an, um sie wieder in Balance zu bringen.

Ursachen für ein Ungleichgewicht der Doshas sind:

- Falsche Verhaltensweise wie Lebensgewohnheiten, zu viel Unruhe, wenig Schlaf

- Innerer Stress wie Ängste, Emotionen, Umgang mit Emotionen
- Äußerer Stress wie z. B. Beruf, Beziehung, Umwelt
- Schlechte Hygiene
- Einfluss der Jahreszeiten wie Klimabedingungen z. B. zu viel Sonne, Feuchtigkeit, Kälte
- Falsche Ernährung zu süß, fett, salzig, scharf, trocken, kalt, heiß

Behandlungsmöglichkeiten im Ayurveda wären:

- Ölbehandlungen: Snehakarma (innere Ölkur, äußere Ölbehandlung)
- Einsalbung: Abhyanga (Ganzkörpermassage)
- Kopfguß: Shirodhara
- Swedakarma: Schweißtreibende Therapien
- Lepa: medizinisches Pflaster
- Picu: Wickel

Maßnahmen (Pancakarma)

- Vamana: Erbrechen
- Virecana: Abführende Maßnahmen
- Vasti: Darmeinlauf
- Nasya: Naseneinlauf
- Rakta Moksha: Aderlass

Diätische Maßnahmen

- Verdauungsfördernde Maßnahmen
- Ernährungspläne nach Konstitution

Svasthanvritta (Lebenskunde)

- Vedische Horoskopstellung

Yoga/Meditation/Mantra/Entspannung

Weitere Behandlungsmöglichkeiten:

- Edelsteintherapie
- Hydrocolontherapie/Fasten

- Phytotherapie
- Farblichttherapie
- Handauflegen/Prana Energiearbeit
- Schröpfen

Praxis der Abhyanga- Ganzkörperölmassage

Wir beginnen nun mit der Massage, der zu Behandelnde liegt in bequemer Bauchlage auf der Massageliege, das Gesicht liegt sanft und entspannt auf der Gesichtsstütze der Massageliege auf. Die Beine sind zugedeckt. Bodyscan, auf die Haltung des Körpers, die Temperatur der Haut und des Gewebes, Farbe und beobachten die Atmung. Wir beginnen mit dem Rücken, dieser sollte nicht länger als 15 Minuten in Anspruch nehmen. Kontaktaufnahme mit der flachen Hand, das warme Öl verteilen mit beiden Händen, Nierenfeuer machen.

Ausstreichungen entlang der Wirbelsäule (innen hoch- außen runter). Ausstreichungen in Richtung der Rippenbögen, Achseln und Schulter mit flacher Hand im 1,2,3 er Rhythmus, Schulterblätter in kreisenden Bewegungen massieren. Rückenstrecker links und rechts der Wirbelsäule mit Daumen (kreisende Zirkelungen) massieren. Mit 1 flache Palme, 2 flache und 3 flache Palme symmetrisch entlang der Wirbelsäule massieren, Schulter und Nacken über dem Kopf ausstreichen. Rücken zudecken.

Es folgen die Beine, erst rechtes Bein danach das linke Bein. Wir beginnen mit Ausstreichungen innen hoch- außen runter, Poseite erst mit flacher Hand dann mit geschlossener Faust massieren. Rückseite Oberschenkel mit Druck nach oben in Richtung Hüfte massieren, danach den Brennnesselgriff links und rechts neben der Kniekehle, gefolgt vom Kreisen und Zick Zack Griff. Es folgt der Wiegegriff, danach die Wade mit Druck nach oben massieren, die Fußknöchel in kreisenden Bewegungen massiert und die Achillessehne leicht reiben. Es folgt eine Ausstreichung des Beines, innen hoch- außen runter. Danach von der Hüfte beginnend über die Rückseite des Beines nach unten raus über den Fuß. Das Bein wird nun mit einem Handtuch zugedeckt und es folgt nun eine Wiederholung am linken Bein.

Wenn beide Beine massiert sind, machen wir eine Ausstreichung der rechten Körperseite, beginnend an der Hüfte, Hände machen eine Ausstreichung über den Rücken, Schulter, Arm (Außenseite) und wieder zurück (Innenseite) des Armes, der Achsel, Rücken zur Hüfte. Bein runter (Außenseite) um die Zehen herum, Innenseite des Beines wieder hoch zur Hüfte und Wiederholen nochmals. Wir nennen diese Ausstreichung Spazierstock, da sie seiner Form ähnelt. Es folgt nun die Ausstreichung das große S. Hände sind an der Hüfte, dann fahren wir über Rücken, aber dieses mal die gegengleiche Schulter links, Arm (Außenseite) und wieder zurück (Innenseite) Achsel, zur Hüfte, dann rechtes Bein Außenseite runter um die Zehen herum und Innenseite wieder hoch zur Hüfte. Mehrmals wiederholen. Nun zum Abschluss die Ausstreichung das große U. Hände auf Kreuzbein legen, über Außenseite Bein links runterfahren, Innenseite wieder hoch zum Kreuzbein, dann mit beiden Händen über den Rücken in einer kreisenden Bewegung zum rechten Bein, Außenseite runter und Innenseite wieder hoch zum Kreuzbein. Mehrmals die Ausstreichung wiederholen, bei der letzten Streichung fahren wir über den Zeh raus.

Der zu Behandelnde dreht sich nun in Rückenlage, unter die Knie legen wir eine Rolle. Der Kopf liegt entspannt auf der Liege. Oberkörper und Beine zu decken. Wir beginnen mit der Bauchmassage, dabei wird warmes Öl langsam in den Bauchnabel geträufelt. Nun langsam und mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn, kreisende Bewegungen mit der flachen Hand, immer im Darmverlauf massieren. Bauchnabel umkreisen, auch wieder im Uhrzeigersinn, mit denn Fingerspitzen beider Hände in Form einer Spirale massieren. Das Gleiche noch einmal nun in Form von Kreisen. Die unteren Rippenbögen werden mit beiden Händen in Form einer liegenden Acht massiert. Es folgt die „Flamme“ dabei mit Zeige- und Mittelfinger über Solarplexus zum Bauchnabel fahren. Der Oberkörper mit flacher Hand im 1,2,3er Rhythmus die Rippen, Achsel und Schulter einstreichen. Mehrmals wiederholen.

Zum Abschluss legen wir eine Hand unter die Taille die andere Hand auf den Bauch und beobachten die Bauchatmung des zu Behandelnden. Der Bauch wird zugedeckt, es folgen nun die Arme, rechter Arm einölen, Ausstreichung von der Außenseite des Armes, am Ellenbogen Innen entlang zur Schulter über das Schultergelenk außen in Richtung Handgelenk Innenseite des Armes eine 8 er massieren. Nun eine Hand unter das Schulterblatt führen, mit leichten Vibrationen das Schulterblatt lockern. Die Schulter kreisend massieren, Oberarm, Ellenbogen und Unterarm massieren, dabei immer in Richtung Herz massieren. Brenn-Nessel am Handgelenk, Handrücken Ausstreichen mit dem Daumen, Finger kreisen links und rechts, schütteln und ziehen. Handfläche dehnen und Ausstreichen, Finger kreisen links und rechts, schütteln und ziehen. Arm Ausstreichen. Es folgt nun eine Wiederholung des linken Armes.

Wir kommen nun zur Vorderseite der Beine. Dabei gehen wir in der Reihenfolge so vor wie bei der Beinrückseite. Nun zu den Füßen, wir kreisen das Fußgelenk. Die Füße werden nun mit der Handfläche schnell gerieben, dann mit den Knöcheln der Faust von den Zehen zur Ferse entlang massiert. Zehen kreisen links und rechts, schütteln und ausstreichen. Fußsohle punktuell massieren. Ksipra Marma drücken zwischen Großzeh und dem 2. Zeh. Dann die Zehensäge mit Zeigefinger zwischen Zehen kräftig vor und zurückbewegen, und mit Schwung rausziehen. Fuß zum Schluss ausstreichen. Es folgt eine Wiederholung des linken Fußes. Danach heben wir beide Beine an den Fersen und ziehen sie leicht nach unten vom Kopf weg des zu Behandelnden.

Nun zur Gesichtsmassage, wir verteilen etwas Rosen- oder Lavendelöl mit leicht kreisenden Bewegungen im Gesicht. Es folgen Ausstreichungen von der Stirn beginnend über die Wange, in Richtung Hals, über das Schlüsselbein zu den Schultern. Stirn mit den Fingern Ausstreichen, Augenbrauen zupfen, die Schläfen in kleinen kreisen massieren, Den Punkt am Beginn der Augenbraue mit dem Mittelfinger leicht drücken und halten. Mit denn Fingerspitzen über die Nasenwurzel streichen, mit den Fingerspitzen der Mittelfinger links und rechts vom Nasenflügel einen Akupressurpunkt drücken, Wangen leicht kreisen und ausstreichen, Das Kinn mit den Daumen und Zeigefinger kneten, ausstreichen über links und rechts. Zum Abschluss nochmals eine Ausstreichung beginnend von der Stirn über die Wangen, den Hals, die Schlüsselbeine zu den Schultern mehrmals ausstreichen. Wir kneten die Ohren, Wir nehmen nun den Kopf in die Hände und drehen in leicht zur rechten Seite, der Kopf liegt nun entspannt in einer Hand, mit der anderen Hand massieren wir kräftig das Hinterhaupt. Nun den Kopf in die andere Richtung drehen, die Hände wechseln die Stellung und wir massieren nun auch hier kräftig das Hinterhaupt. Kopf vorsichtig zurücklegen, und mit Ausstreichungen beenden wir die Kopfmassage.

Den Kopf zum Abschluss in beide Hände legen, die Hände bilden dabei eine Schale. Der Kopf wird nun mit etwas leichtem Zug nach Hinten gedehnt. Zum Abschluss ein Wattepad getränkt mit etwas Rosenwasser auf die geschlossenen Augenlider legen, es folgt eine Nachruhezeit von ca. 15 Minuten. Danach sollte der zu Behandelnde duschen um die gelösten Schlacken vom Körper zu entfernen. Empfohlenes Massageöl wäre Bio-Sesamöl oder zu den Doshas entsprechendes Kräuteröl.

„Das Ölbad (Abhyanga) fügt viele Jahre zum Leben hinzu und viel Leben zu den Jahren“

(Ayu Kara)

Neuer Ansatz: die Ayurveda- Massage in Verbindung mit der Chakra Energiemassage

Während der zu Behandelnde nachruht, bietet sich nun eine Chakra- Energiemassage an, sie ist eine energetische Massageform. Typische Massagebewegungen sind nicht Bestandteil, dafür jedoch die Weiterleitung von kosmischer Energie in die Chakren. Mit dieser Massageform versuchten wir die kosmische Energie durch unsere Atmung aufzunehmen und über unsere Hände an die Chakren des zu Behandelnden weiterzuleiten. Sie beruht auf dem Prinzip des Handauflegens und stammt ursprünglich aus Indien. Die Chakra- Energiemassage versucht die sieben Hauptchakren ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch kann der zu Behandelnde sein inneres Potential entfalten. Wir benötigen ein gewisses Maß an spirituellem Interesse und Sensibilität. Unter diesen Voraussetzungen können wir die Chakra- Energiemassage bei uns selbst oder bei einer anderen Person durchführen.

Die Wirkung der Chakra- Energiemassage

Da die Chakra- Energiemassage eine energetische Massageform ist, wirkt sie meist auf seelischer und psychischer Ebene. Körperliche Symptome und Leiden werden meist nur indirekt behandelt. Sie kann vielmehr helfen die Persönlichkeit zu entwickeln und psychische Leiden zu lindern.

Die Massageanleitung

Die Chakra Massage ist keine Massage im eigentlichen Sinne. Zwar arbeiten wir mit unseren Händen, doch die typischen Knetbewegungen und die aktive Stimulation der Haut bleiben aus. Die Bezeichnung „Massage“ bezieht sich vor allem auf Energieaustausch und Handauflegen. Die Anwendung läuft so ab in dem wir die Hände auf das jeweilige Chakra legen und versuchen nun die kosmische Energie beim Einatmen aufzunehmen. Beim Ausatmen leiten wir diese durch die Hände in das Chakra des zu Behandelnden und stimulieren es dadurch.

Das Auflegen von Edelsteine während oder nach der Chakra- Energiemassage

Während oder nach der Massage können wir spezielle Edelsteine zum Auflegen der Chakren benutzen. Dadurch sollen die Chakren zusätzlich stimuliert werden. Als Edelsteine können wir zum Beispiel Serpentin, Bergkristall, Rosenquarz und Amethyst verwenden.

1.7 Rückenmassage nach Breuß „Heilen über die Wirbelsäule“

Einführung in die Breußmassage mit Dorn Therapie

Die Breußmassage ist eine sanfte, feinfühlig und energetische Rückenmassage, bei der durch sanftes Massieren, durch Dehnungen und Streichungen Blockaden und gestaute Energie in der Wirbelsäule wieder zum Fließen gebracht werden können. Dabei werden seelische und körperliche Blockaden gelöst und ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wird hergestellt. Der aus Österreich stammende Rudolf Breuss, geboren am 1899 bis 1990 hatte diese Massage entwickelt und entdeckt das man über die Wirbelsäule Heilen kann. Da zwischen den Wirbeln alle Nerven verlaufen, die zum Rückenmark ins Gehirn und von dort die Organe, die Sinneszellen in den Armen, Beinen und den Rumpf miteinander verbinden. Bei fehlgestellten Wirbeln können verschiedene Nerven blockieren, und dies kann der Auslöser für viele verschiedene Erkrankungen sein. Die Breußmassage wird meist mit der Dorn Therapie angewendet, sie kann aber auch für sich alleine zur Prävention im Wellness- und Gesundheitsbereich eingesetzt werden.

Die Dorn Therapie

Bei der Dorn Therapie handelt es sich um eine Korrektur der Wirbelsäule, diese darf nur von einem Heilpraktiker oder Arzt vorgenommen werden, dabei werden eine Überprüfung und Korrektur der Beinlängendifferenzen, Korrektur von Knie- und Fußgelenken, die Korrektur des Schulter- und Ellenbogengelenkes, der Hand- und Fingergelenke und des Daumenwurzelgelenkes eingeleitet. Danach folgt ein Einrichten der Wirbelsäule des Kreuzbeines, der Lendenwirbelsäule und der Brust- und Halswirbelsäule, in dem der Heilpraktiker/Arzt sich vom Kreuzbein bis ca. 6. Brustwirbel am stehenden Klienten und ca. vom 8. bis zum 1. Halswirbel am sitzenden Klienten, dabei gleitet er mit beiden Daumen rechts und links von den Dornfortsätzen der Wirbel vom Kreuzbein bis zum Hals nach oben. Dabei ertastet er Fehlstellungen der Wirbelkörper. Durch gleichzeitigen Druck an den Dorn- und Querfortsätzen mit gleichzeitigen Pendelbewegungen des Beines des Klienten werden diese Fehlstellungen korrigiert.

Massageölrezept für die Breußmassage

Für die Breußmassage eignet sich neben dem klassischen Johanniskrautöl, das tief in das Gewebe eindringt und den Stoffwechsel unterstützt auch folgende Ölmixtur:

- 50 ml Johanniskrauttinktur
- 50 ml Zinnkrauttinktur
- 20 ml Ringelblumentinktur
- 20 ml Arnikatinktur
- 10 ml Lavendelöl
- Auf 1 Liter Olivenöl vermischen. Kühl und dunkel lagern.

Massageölrezept für die Korrektur der Wirbelsäule und zur Lockerung der Muskulatur

- 1 Liter Erdnussöl
- 50 ml Brennesseltinktur
- 50 ml Hirtentäscheltinktur
- 50 ml Lavendeltinktur
- 10 ml Lavendelöl

Folgende Anwendungen werden bei der Breußmassage angewendet. Diese wären der Reihe nach:

- Rückenlage: Der Klient sollte locker und entspannt auf der Massageliege liegen. Das Gesicht sollte entspannt in der Kopfstütze liegen, der Nacken ist dabei gerade und entspannt. Die Arme liegen locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Die Füße liegen leicht gespreizt auf einer Nackenrolle, das Gesäß ist entspannt und locker. Als rechts- oder Linkshänder sollte man auf dementsprechender Seite stehen, also Rechtshänder rechts und Linkshänder links vom Klient, nur so lassen sich die Massagegriffe exakt ausführen.
- Das Strecken und Einölen. Dabei gibt man reichlich Johanniskrautöl auf das Kreuzbein. Nun wird mit der Massagehand langsam über das Kreuz- und Steißbein mit sanftem Druck nach unten zum Gesäß gefahren. Wir wiederholen mehrmals. Zum Schluss wird die Wirbelsäule direkt, und auch links und rechts von Ihr mit reichlich Johanniskrautöl eingeölt.
- Das Strecken der Wirbelsäule mit Zangengriff. Dabei legen wir die Handrücken beider Hände auf der Lendenwirbelsäule ab, Die Handinnenseiten beider kleinen Finger liegen dicht zusammen. Wir stellen nun die Hände auf, dabei machen wir eine Gebetshand (Buddhahand), führen nun die Handflächen auf die Lendenwirbelsäule nach unten und streichen so die Wirbelsäule aus. Dabei fährt die linke Hand nach oben zum Nacken und die rechte Hand nach unten bis zum Gesäß. Wir wiederholen mehrmals. Diese Technik ermöglicht so eine sanfte Streckung der Wirbelsäule und erreicht so eine Lockerung der Wirbelkörper und das Eindringen des Massageöls.
- Die Massage „das Einrichten Nummer 1“ dabei befindet sich die Wirbelsäule als Führung zwischen Zeige- und Mittelfinger des Behandelnden. Die Massagehand zeigt zu den Füßen des Klienten. Die andere Hand liegt quer über der ersten vor den Fingern. Mit diesem Griff wird in kleinen Stufen (4-8-Stufen) langsam bis zum Genick hochgearbeitet, von dort aus sollte man danach noch mindestens ca. 10-mal an der Wirbelsäule zurück bis über das Steißbein hinunterfahren. Achtung die Anwendung darf den Klienten nicht schmerzen.
- Nun folgt „das Einrichten Nummer 2“ das Einrichten wird mit beiden Händen und ausgestreckten Fingern beginnend kreisförmig am Gesäß, an der Wirbelsäule entlang, stufenweise zum Nacken mit den Zeigefingern beider Hände in dem man sie auf die Dornfortsätze legt (Achtung kein Druck) während die beiden Mittelfinger links und

rechts zwischen den Dornfortsätzen und den Querfortsätzen mit leichtem Druck nach unten ausführt. Mehrmals wiederholen.

- Seidenpapier auflegen. Zum Abschluss wird auf der gut eingeölte Wirbelsäule ein ca. 20 cm breites und 60 cm langes Seidenpapier aufgelegt. Es folgt ein Ausstreichen und Magnetisieren in dem wir mit beiden Händen von oben nach unten mit langen, nicht unterbrochenen Ausstreichungen in der Wirbelsäulemitte nach unten über das Gesäß ausstreichen. Mehrmals wiederholen, die Hände werden dabei jedes Mal, nach dem Durchgang gut ausgeschüttelt, danach sollte man den Rücken mit dem noch aufgelegten Seidenpapier, mit einem Handtuch zudecken, es folgt ein Nachruhen des Behandelnden von ca. 10 Minuten. Nach der Behandlung sollte man die Hände unter kaltem und fließendem Wasser gut waschen.

1.8 Aromaölmassage

Die Ursprünge der Aromaölmassage

Die Heilkraft ätherischer Öle in Verbindung mit einer Ganzkörper- Massage über den Körper ist beeindruckend. Aromatische Substanzen waren in der Heilkunst der alten Griechen, Araber, Chinesen und Inder seit je her von großer Bedeutung. Und so waren Salbungen und Massagen mit wertvollen Ölen und wohlriechenden Pflanzenessenzen auch schon in vielen alten Kulturen bekannt.

Vor 5000 Jahren wurde von den alten Ägyptern duftende Natursubstanzen wie Weihrauch, oder auch Parfümöle und balsamische Substanzen, die mit Zedernholz, wildem Majoran, Koriander oder auch mit Arnikawurzeln angereichert wurden, verwendet, um in rituellen Salbungen Könige und hoch stehende Persönlichkeiten einzusalben. Aromatische Salbungen und Massagen wurden damals schon zu Heilzwecken eingesetzt. Nordamerikanische Indianer benützten wohlriechende Kräutermischungen um sich ihren Körper damit kräftig abzureiben, um sich somit in einem Schamanischen Ritual von bösen Geistern zu befreien. Auch in der europäischen Volksmedizin, deren Wissen von Kräuterhexen beeinflusst wurde, oder vom Wissen der Klostermedizin, die zum Beispiel bei rheumatischen Beschwerden die Muskeln mit Franzbrandwein behandelte, um eine Erleichterung zu erschaffen, und mit dieser Art der Behandlung somit auch eine Art der aromatischen Massage darstellt.

Die Grundlagen der Aromaölmassage

Die Aromaölmassage ist von der westlichen Massage und der Aromatherapie geprägt, da bei ihr verschiedene ätherische Öle eingesetzt werden, um eine heilsame Wirkung über die Massage zu erreichen. Die Aromatherapie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, bei der die ätherischen Öle eingesetzt werden um eine spezifische Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu erreichen. Somit ist die Aromaölmassage mit der Aromatherapie verwandt. Ätherische Öle können von Sekundenbruchteilen unsere Stimmung beeinflussen. Über die Nase erreichen die Aromen sofort das limbische System des Gehirns und lösen unmittelbar Reaktionen aus. In der Aromaölmassage wie auch in der Aromatherapie wird die Jahrtausende alte Erfahrung bewusst eingesetzt, um Heilimpulse zu übermitteln und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Einsatzmöglichkeiten der Aromaölmassage

Die Aromaölmassage setzt auf direkten und indirekten Wirkungen an. Die Wirkung der ätherischen Öle bei der Massage beeinflusst den Körper und die Seele auch indirekt. Sie gelangen über die Atmung in den Organismus und können dort ihre schleimlösenden, schmerzstillenden, krampflösenden, hustenstillenden, entzündungshemmenden, Immunsystem stärkenden, entgiftenden und harmonisierenden Wirkungen entfalten.

Die Einsatzmöglichkeiten reichen von Erkältungen, Kopf- oder Halsschmerzen, Atemwegserkrankungen, rheumatische Beschwerden, Hautleiden, Verdauungsstörungen, Kreislaufbeschwerden und organische Störungen. Hinzu kommen viele psychische Wirkungen die den Einsatz der Massage bei Schlaflosigkeit, Nervosität, Ängsten, und depressiven Verstimmungen empfehlenswert machen.

Die Praxis der Aromaölmassage

Bevor mit der Ganzkörpermassage begonnen wird, testen wir das ausgewählte ätherische Öl auf allergische Reaktionen am zu Behandelnden, in dem wir einen Teelöffel Hautcreme mit ein bis zwei Tropfen ätherischen Öl vermischen und diese Mischung auf einer kleinen Stelle der Innenseite des Unterarmes verteilen, um eine allergische Reaktion auf der Haut zu testen, diese kann sich bemerkbar machen über eine Reizung oder Rötungen der eingeriebenen Hautstelle. Sollten diese sich zeigen so darf man das ätherische Öl nicht verwenden.

Zur Verwendung sollten nur 100 % naturreine ätherisches Öle verwendet werden, wenn möglichst Bio. Natürlich sollte das Basisöl auch Bioqualität aufweisen.

Wir beginnen nun mit der Massage, der zu Behandelnde liegt in bequemer Bauchlage auf der Massageliege, das Gesicht liegt sanft und entspannt auf der Gesichtsstütze der Massageliege auf. Die Beine sind zugedeckt. Bodyscan, auf die Haltung des Körpers, die Temperatur der Haut und des Gewebes, Farbe und beobachten die Atmung. Wir beginnen mit dem Rücken, dieser sollte nicht länger als 15 Minuten in Anspruch nehmen. Kontaktaufnahme mit der flachen Hand, das warme Öl verteilen mit beiden Händen, Ausstreichungen entlang der Wirbelsäule (innen hoch- außen runter). Ausstreichungen in Richtung der Rippenbögen, Rückenstrecker mit Daumen (kreisende Bewegungen) 1 flache Palme, 3 flache Palme, Schulter und Nacken über dem Kopf austreichen. Rücken zudecken. Es folgen die Beine, erst rechtes Bein danach das linke Bein. Wir beginnen mit Ausstreichungen Innen hoch- außen runter, Poseite erst mit flacher Hand dann mit geschlossener Faust massieren. Rückseite Oberschenkel mit Druck nach oben in Richtung Hüfte massieren, danach den Brennnesselgriff links und rechts neben der Kniekehle, gefolgt vom Kreisen und Zick Zack Griff. Es folgt der Wiegegriff, danach die Wade mit Druck nach oben massieren, die Fußknöchel in kreisenden Bewegungen massiert und die Achillessehne leicht reiben. Es folgt eine Ausstreichung des Beines, innen hoch- außen runter. Danach von der Hüfte beginnend über die Rückseite des Beines nach unten raus über den Fuß. Das Bein wird nun mit einem Handtuch zugedeckt und es folgt nun eine Wiederholung am linken Bein.

Der zu Behandelnde dreht sich nun in Rückenlage, unter die Knie legen wir eine Rolle. Der Kopf liegt entspannt auf der Liege. Oberkörper und Beine zu decken. Wir beginnen mit der Bauchmassage, dabei wird warmes Öl langsam in den Bauchnabel geträufelt. Nun langsam und mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn, kreisende Bewegungen mit der flachen Hand,

immer im Darmverlauf massieren. Bauchnabel umkreisen, auch wieder im Uhrzeigersinn, mit dann Fingerspitzen beider Hände in Form einer Spirale massieren. Das Gleiche noch einmal nun in Form von Kreisen. Die unteren Rippenbögen werden mit beiden Händen in Form einer liegenden Acht massiert. Zum Abschluss legen wir eine Hand unter die Taille die andere Hand auf den Bauch und beobachten die Bauchatmung des zu Behandelnden. Der Bauch wird zugedeckt, es folgen nun die Arme, rechter Arm einölen, Ausstreichung von der Innenseite des Armes nach oben zur Schulter über Außen in Richtung Handgelenk. Nun eine Hand unter das Schulterblatt führen, mit leichten Vibrationen das Schulterblatt lockern. Die Schulter kreisend massieren, Oberarm, Ellenbogen und Unterarm massieren, dabei immer in Richtung Herz massieren. Brenn-Nessel am Handgelenk, Handrücken Ausstreichen mit dem Daumen, Finger kreisen links und rechts, schütteln und ausstreichen. Handfläche dehnen und Ausstreichen, Finger kreisen links und rechts, schütteln und ausstreichen. Es folgt nun eine Wiederholung des linken Armes.

Wir kommen nun zur Vorderseite der Beine. Dabei gehen wir in der Reihenfolge so vor wie bei der Beinrückseite. Nun zu den Füßen, wir kreisen das Fußgelenk. Die Füße werden nun mit der Handfläche schnell gerieben, dann mit den Knöcheln der Faust von den Zehen zur Ferse entlang massiert. Zehen kreisen links und rechts, schütteln und ausstreichen. Fußsohle punktuell massieren. Fuß zum Schluss ausstreichen. Es folgt eine Wiederholung des linken Fußes. Danach heben wir beide Beine an den Fersen und ziehen sie leicht nach unten vom Kopf weg des zu Behandelnden.

Nun zur Gesichtsmassage, wir verteilen etwas Rosen- oder Lavendelöl mit leicht kreisenden Bewegungen im Gesicht. Es folgen Ausstreichungen von der Stirn beginnend über die Wange, in Richtung Hals, über das Schlüsselbein zu den Schultern. Stirn mit den Fingern Ausstreichen, Augenbrauen zupfen, die Schläfen in kleinen Kreisen massieren, mit den Fingerspitzen über die Nasenwurzel streichen, mit den Fingerspitzen der Mittelfinger links und rechts vom Nasenflügel einen Akupressurpunkt drücken, Wangen leicht kreisen und ausstreichen, Das Kinn mit den Daumen und Zeigefinger kneten, ausstreichen über links und rechts. Zum Abschluss nochmals eine Ausstreichung beginnend von der Stirn über die Wangen, den Hals, die Schlüsselbeine zu den Schultern, mehrmals wiederholen. Wir nehmen nun den Kopf in die Hände, die Hände bilden dabei eine Schale. Der Kopf wird nun mit etwas leichtem Zug nach Hinten gedehnt. Zum Abschluss ein Wattepad getränkt mit etwas Rosenwasser auf die geschlossenen Augenlider legen, es folgt eine Nachruhezeit von ca. 15 Minuten.

1.4 Hot-Stone-Massage

Der Ursprung der Hot Stone Massage

Die Hot-Stone-Massage hat ihren Ursprung in Hawaii. Die Inselbewohner entwickelten eine sehr effektive Massage, bei der sie glattes und warmes vulkanisches Gestein, den Basalt als Werkzeug benützten. Die Hot-Stone-Massage heißt auf hawaiianisch Pohaku (Fels/Stein) Wai (Wasser) Ola (Leben, Gesundheit, gesund sein). Diese Art der Steintherapie wurde von den Hawaiianern in Bereich des körperlichen und seelischen Heilens eingesetzt. Die Erkenntnisse beruhen auf uralten Erfahrungen, und finden ihre Anfänge bei der natürlichen Behandlungskunst vieler Naturvölker wieder.

Anwendungsbereiche und Wirkung

Die Hot-Stone-Massage beruht auf einer umfassenden Aktivierung der Körpervorgänge. Ihre wichtigsten Einsatzgebiete sind:

- Eine Verstärkung des Lymphflusses
- Verbesserung der Durchblutung
- Eine Verbesserung des Gewebestoffwechsels
- Lösen von Muskelverspannungen
- Abtransport von Schlackenstoffen
- Beruhigende Wirkung bei Stress
- Einsetzbar bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen und Muskelkater
- Stärkung des Immunsystems
- Hilft bei Linderung von stressbedingten Spannungszuständen und deren Auswirkungen wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Verdauungsprobleme

Die Kombination aus der Urkraft der Basalt Steine, der Wärmebehandlung und der Massage entspannen und beruhigt, sie steigert die Stoffwechselprozesse im Gewebe, davon profitieren besonders jene, die einen langsamen Stoffwechsel haben wie die Sehnen und Bänder, und das Bindegewebe. Die Dehnbarkeit dieser Strukturen nimmt zu, die Gelenke werden beweglicher, Durch die Behandlung erweitern sich die Blutgefäße und damit wird eine Verbesserung der Durchblutung der Haut gewährleistet. Das Gewebe wird besser mit Sauerstoff, Nährstoffen, Abwehrzellen und Antikörpern versorgt. Das Immunsystem und der Lymphfluss werden stimuliert. Muskelverspannungen lösen sich und Schmerzen werden gelindert. Auf seelischer, mentaler und geistiger Ebene werden durch tiefes Loslassen und Entspannen energetische Blockaden gelöst. Das vegetative Nervensystem wird besänftigt. Die Hot-Stone-Massage wirkt sehr positiv auf das Allgemeinbefinden, das seelische Gleichgewicht wird wieder hergestellt und erhalten.

Hier sollte nicht massiert werden

- Schwangerschaft
- Bei schweren Herzerkrankungen
- Tumorerkrankungen
- Nach Operationen
- Fieberhafte Infekte, Infektionskrankheiten
- Venenentzündung, Thromboseneigung, und ausgedehnten Krampfadern

- Nicht direkt massiert werden sollte über blaue Flecken, entzündeten Verletzungen und frisch verheilten Knochenbrüchen.

Die Steine: Basalt und Ihre Heilwirkung auf den menschlichen Körper

In der Hot Stone Massage werden ausschließlich Basalt Steine verwendet. Er ist ein hervorragender Wärmespeicher, da er durch seine Entstehung unter Druck und sehr großer Hitze einen hohen Dichtegrad aufweist. Der Basalt Stein ist in seiner Farbe meistens sehr dunkel, und weist manchmal auch Rot- und Braun Töne auf. Je dunkler seine Farbe ist umso fester und schwerer ist er auch. Der Basalt besteht aus verschiedenen Mischungen von Mineralien. Diese sind Z. B. Peridot, Plagioklas, Pyroxen sowie calciumreichen Feldspäten. Diese verschiedenen Beimischungen stammen aus Kristallisationen und werden bei einem Vulkanausbruch mit an die Oberfläche gebracht. Der Basalt enthält auch die Mineralstoffe Magnesium, Silicium, Calcium und Eisen. Seine Zusammensetzung aus den enthaltenen Mineralstoffen, der Kristallstruktur und seiner Farbe haben eine bestimmte Schwingung, die mit dem menschlichen Körper bei der Massage in feinstofflicher Ebene in Resonanz geht, und dabei seine stein- heilkundliche Wirkungen einsetzt.

Fundorte des Basalts

Hawaii und seine vielen Nachbarsinseln sind durch Vulkantätigkeit im Pazifischen Ozean entstanden. Da Hawaii weit weg von der kontinentalen Landmasse liegt, ist sie den starken pazifischen Winden und Regen schutzlos ausgesetzt. Durch Jahrtausende von Jahren habe so die starke Witterung die Basaltsteine geformt, poliert und geglättet. Die Basaltsteine aus Hawaii sind somit völlig naturbelassen, von Hand gesammelt, und mit seiner Entstehungsgeschichte einzigartig: Entstanden an einem des schönsten und spirituellsten Platz der Erde.

Die Auswahl des Massageöls

Man sollte hierfür nur qualitativ hochwertige Bio Basisöle verwenden, diese sollten aus erster Pressung, kalt gepresst und naturbelassen sein. Hierfür eignen sich besonders diese Öle:

- Mandelöl
- Jojobaöl
- Macadamianußöl
- Olivenöl
- Johanniskrautöl
- Nachtkerzenöl

Ätherische Öle und ihre Verwendung in der Hot Stone Massage

Zu den oben erwähnten Basisölen, diese können auch hervorragend mit hochwertigen ätherischen Ölen vermischt werden. In ihrer Anwendung wirken sie beruhigend auf die menschliche Psyche, pflegend, vitalisierend und regenerierend auf die Haut. Hinweis: Die Ölmischung sollte immer auf eine vielleicht mögliche allergische Reaktion getestet werden.

Deshalb immer vor der Massageanwendung den zu Behandelnden fragen, ob eine allergische Reaktion auf ein bestimmtes ätherisches Öl besteht. Zum Hauttest einfach 1-2 Tropfen der Mischung auf die Innenseite des Unterarms auftragen und beobachten ob sich eine juckende Hautreizung oder Hautröte einstellt.

Rezept für eine wohltuende Massageöl Mischung

Man nehme 50 ml Mandelöl, 6 Tropfen ätherisches Orangenöl, 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl und 4 Tropfen ätherisches Sandelholz.

Die Vorbereitungen der Räumlichkeiten, Arbeitsmaterial und Klientenbetreuung

Vor der Massage sollte man warmes Öl und Steine bereitstellen. Die Basaltsteine werden im Wasserbad bei etwas 50-60 C erwärmt. Der Raum sollte Warm, ruhig, gut gelüftet, sauber, ein gedämpftes Licht und eine liebevolle Raumausstattung haben. Evtl. auch eine Duschmöglichkeit haben. Tee, Wasser oder Saft bereit stellen, den zu Behandelnden freundlich begrüßen, nach dem Befinden erkundigen, nach Krankheiten fragen, über die Massage und die Reihenfolge der Behandlung aufklären, Vorlieben für ätherische Öle erfragen.

Die Praxis der Ganzkörpermassage

Der zu Behandelnde liegt bequem in Bauchlage auf der Massageliege. Die Arme liegen seitlich vom Körper, das Gesicht ruht entspannt in der Gesichtsstütze der Massageliege. Die Beine sind zugedeckt. Wir beginnen mit dem Rücken und verteilen mit den Handflächen das vorgewärmte Massageöl mit großflächigen Ausstreichungen. Nun nehmen wir die Steine hinzu und beginnen mit einer Ausstreichung am Rücken, nun die Seitenpartien ausmassieren, und die Rippenbögen mit der Kante des Basaltsteines. Das Schulterblatt wird nun mit Friktionen (kreisenden Reibungen mit den Steinen) behandelt. Danach folgt eine Ausstreichung mit den Steinen vom Kopfende aus, das Gleiche dann mit den Händen ohne Steine. Zum Abschluss legen wir nun direkt auf die Wirbelsäule, auf Höhe der Chakren große flache Basaltsteine auf. Wir beginnen am Steißbeinzentrum, dem Wurzelchakra, drei Finger breit unter dem Bauchnabel. Liegt der Stein gut, dann folgt der Bereich Nabelchakra, in Höhe des Bauchnabels. Es folgt der Solarplexus, oberhalb des Bauchnabels in der Magengegend. Das Herzchakra in Mitte des Rückens zwischen den Schulterblättern und das Kehlkopfchakra im oberen Drittel des Brustbeins zwischen Herz und Kehlkopf ab. Durch das Platzieren der Steine auf den Energiezentren kommen die Urkräfte und Heilung der Steine zur vollen Entfaltung. In die Hände des zu Behandelnden legen wir jeweils einen Stein, decken dann den Rücken zu damit die Steine warm bleiben, und gehen nun mit der Behandlung zur Beinrückseite über.

Die Beine werden mit Ausstreichungen von der Innenseite nach oben in Richtung Gesäß, dann über die Außenseite der Oberschenkels und Wade nach unten zum Fuß eingeeilt. Nun beginnen wir mit den Basaltsteinen, in dem wir jeweils einen Stein in einer Hand halten und langsam an der Beininnenseite beginnend, den Vorgang der Ausstreichung wiederholen. Nun mit sanften Kreisen am Fußgelenk, den Unterschenkel bis zum Knie massieren. Streichen zurück und wiederholen dreimal. Nun wird der Wadenmuskel im mittleren Bereich mit einem steil gestellten Stein massiert. Der ganze Oberschenkel wird in kreisenden Bewegungen ausmassiert. Abschließend folgt eine Ausstreichung mit den Steinen, dann mit den Händen.

Zum Abschluss legen wir einen Basaltstein in die Kniekehle und decken das Bein zu. Wir wechseln die Seite und massieren das andere Bein in gleicher Abfolge. Den zu Behandelnden zudecken und kurz ruhen lassen zum Nachspüren. Danach alle Steine von der Rückseite des Körpers entfernen, auch die Steine in den Händen des zu Behandelnden, und legen diese zurück ins Wasserbad,

Der zu Behandelnde dreht sich nun um auf Rückenlage. Den Kopf kann dabei auf einer Handtuchrolle ruhen, Die Beine, Hüfte und der Oberkörper oberhalb der Brust werden zugedeckt. Wir ölen den Bauch ein, immer in Richtung Uhrzeigersinn, nehmen einen Basalt Stein und beginnen nun mit leichtem Druck wieder im Uhrzeigersinn rechts, denn Bauch mit kleinen kreisenden Bewegungen zu massieren. Nach der Bauchmassage decken wir den Bauch zu. Nun legen wir vom Wurzelchakra beginnend, dann das Nabelchakra, den Solarplexus, Herzchakra und im Bereich unterhalb des Kehlkopfchakra wieder frisch aufgewärmte Basaltsteine ab. Diesmal auf den zugedeckten Oberkörper. Auch gibt es noch zwei frisch aufgewärmte Steine für die Hände.

Wir beginnen mit einer Ausstreichung des Beines von der Innenseite nach oben zur Hüfte, über die Außenseite nach unten zur Fußsohle und verteilen dabei das Öl. Diesen Vorgang wiederholen wir nun mit den Steinen. Dann beginnen wir mit sanften Kreisen am Fußgelenk, den Unterschenkel bis zum Knie, streichen zurück und wiederholen dreimal. Die Kreisungen sollten dabei immer nach innen gerichtet sein. Nun wird die Kniescheibe mit leicht kreisenden Bewegungen massiert. Wir gehen über zum Oberschenkel, der ebenfalls in sanft kreisenden Bewegungen nach innen ausmassiert wird. Es folgt nun die Ausstreichung des Beines mit den Basaltsteinen, danach gehen wir zum Fußgelenk über, in dem wir mit kreisenden Bewegungen um den Knöchel massieren, der Stein ist dabei aufgestellt. Die Fußsohle wird mit einem Stein massiert, eine Hand hebt dabei den Fuß, damit er nicht verrutscht. Das Quergewölbe wird nun mit sehr kleinen Kreisenden Bewegungen ausmassiert, danach ziehen wir mit aufgestelltem Stein das Längsgewölbe aus. Zuallerletzt nehmen wir sehr kleine flache Basaltsteine und stecken diese zwischen die Zehzwischenräume. Dies hat einen wunderbaren Lymphfluß anregenden Effekt und legen noch einen Stein unter das Knie, dies verbessert den Energiefluß der Beine. Wir enden nun mit einer Ausstreichung des Beines mit den Händen, decken das Bein zu und wechseln dann die Seite und massieren das andere Bein in gleicher Abfolge.

Es folgen die Arme, wir beginnen mit einer Ausstreichung mit den Händen, und verteilen so das Öl auf dem Arm und großzügig auf der Schulter. Diesen Vorgang wiederholen wir nun mit den Steinen. Dann drehen wir die Handfläche nach oben, und streichen so mit den Steinen den Innenraum aus, und wiederholen dann mit sanft kreisender Bewegung massieren in Richtung der Schulter. Zum Ende folgt eine Ausstreichung mit den Steinen von Handgelenk, in Richtung zur Schulter, dabei von der Innenseite des Armes nach oben über die Schulter zur Außenseite des Armes nach unten zur Hand streichen. Mehrmals wiederholen. Wir legen einen Stein aus der Hand, drehen nun die Handfläche nach oben und halten sie fest, massieren mit dem anderen Stein die Handfläche großflächig aus. Danach wird der Sehnenbereich der Handfläche und des Unterarmes mit einem aufgestellten Stein ausgestrichen. Zum Abschluss folgten Ausstreichungen des Armes mit den Händen. Wir wechseln die Seite und massieren den anderen Arm in gleicher Abfolge.

Wir wenden uns nun dem Dekollete und Hals zu. Mit den Händen erfolgt eine Ausstreichung über das Dekollete und Hals, dabei verteilen wir etwas Öl. Wir wiederholen die Ausstreichung mehrmals, danach nehmen wir die Steine und wiederholen den Vorgang. Wir drehen nun den Kopf leicht zur Seite und massieren mit einer Hand jede Seite separat mit kreisenden Bewegungen von der Schulter bis zum Nacken. Während in der anderen Hand der Kopf sicher und entspannt ruht. Anschließend wird mit aufgestelltem Stein ausgestrichen und der Ansatz vom Trapezius mit flachem Stein in kreisenden Bewegungen von der Schulter zum Nacken massiert. Zu letzt folgt ein Ausstreichen vom Nacken zur Schulter. Nun wiederholen wir die gleiche Abfolge auf der anderen Seite.

Wir gehen nun über zur Kopfmassage, wir massieren mit Daumen und Zeigefinger in kleinen Kreisenden Bewegungen die Ohren. Das Gleiche folgt nun mit zwei kleineren Steinen, in dem wir erst am vorderen Ohr und dann hinter dem Ohr massieren. Es folgen dann, kreisende Bewegungen und Ausstreichungen im Verlauf der Meridiane mit frischen warmen Steinen am Kopf.

Bei der Gesichtsmassage wählen wir zwei kleine Basaltsteine aus, die man gut mit den Fingern halten kann. Zu Beginn nehmen wir den Kopf des zu Behandelnden in unsere Hände, diese bilden eine Handschale. Wir nehmen Kontakt auf und stellen uns mental auf die Massage ein. Wir nehmen etwas Rosenöl in die Handflächen und beginnen sanft mit Ausstreichungen von der Stirn über die Wangenknochen bis zum Dekollete. Wir wiederholen mehrmals, dann nehmen wir die Steine und beginnen in kleinen ineinander laufenden kreisenden Bewegungen die Stirn zu massieren. Danach streichen wir oberhalb der Augenbrauen von innen nach außen aus. Von der Nasenwurzel aus streichen wir im Wechsel in Richtung Stirn aus. Die Schläfen werden mit kleinen und leicht kreisenden Bewegungen massiert, dann massieren wir mit sanften und kreisenden Bewegungen das Jochbein und wandern dabei mit den Steinen langsam und sanft zu den Ohren hin. Anschließend werden noch die Wangen massiert, und gehen dann von der Gesichtsmitte nach außen mit einem Kreisen und Streichen des Ober- und Unterkiefers über. Wir legen die Steine bei Seite und machen zum Abschluss sanfte Ausstreichungen mit den Handflächen, beginnen von der Stirn über die Wangen zum Dekollete. Nun legen wir frische und sehr kleine Basaltsteine jeweils einen auf die Nasenwurzel, und im Bereich der Nebenhöhlen auf. Wir lassen nun den zu Behandelnden noch etwas Nachruhen. Nach der Behandlung entfernen wir behutsam die Steine vom Gesicht, Oberkörper, den Beinen und natürlich auch den Füßen. Erkundigen uns nach seinem Befinden und teilen ihr mit, das er noch einen Moment liegen bleiben darf.

Reinigung der Basaltsteine

Zur energetischen Reinigung der Basaltsteine sollte man diese bald nach der Behandlung unter kaltem und fließendem Wasser abspülen und anschließend in einer pflanzlichen Seifenlauge reinigen. Es empfiehlt sich auch ein Auskochen direkt im Wärmegerät, sollten aber danach langsam abkühlen (ohne kaltes Wasser) da sie sonst platzen können.

2.0 Chakra- Energiemassage: die Heilung über die Chakras“

Einführung in die Energiemassage

Diese Art der Massage ist eine spirituell orientierte Massageform. Durch subtile und doch wirkungsvolle Weise wird die Heilkraft der Hände eingesetzt, um körperliche und seelische

Harmonie zu bewahren oder wiederzuerlangen. Sie hilft die geistig-seelische Entwicklung zu unterstützen und das eigene Potential zu verwirklichen. Heilung durch Handauflegen- die heilende Lebensenergie im Körper anzuregen und bewusst zu wissen wie wir diese Energie einsetzen können, in einer doch sehr sanften Therapieform, in denen andere Massagetechniken besser nicht ausgeübt werden sollten. Sie ist frei von Nebenwirkungen und eignet sich auch sehr gut für die eigene Selbstbehandlung.

Ursprunge der Energiemassage

In vielen alten Kulturen waren das Auflegen von Händen und das Übermitteln von Heilkraft bekannt. Afrikanische Medizinmänner, indianische Schamanen und auch christliche Gläubige nützten diese „heilende Kraft Gottes“ um sie auf diese Weise, mit Handauflegen zu übertragen. Hierbei ist Indien das Ursprungsland der Chakra- Energiemassage. Diese Art der Massage gründet im ältesten uns überliefertem Übungssystem für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen- im Yoga.

Prana- die universelle Lebensenergie ihre Wirkung auf den menschlichen Körper, Geist und Seele

Laut alten indischen Yogatexten sind im menschlichen Körper 72 000 Nadis (Kanäle) in denen das Prana oder auch Lebensenergie genannt, durch den Körper strömt. Davon sind drei von besonderer Aufmerksamkeit zu betrachten. Diese sind Pingala, Ida und Sushumna. Interessant ist, dass diese genau in der Mitte unserer Wirbelsäule verlaufen und somit die 7 Hauptchakras beeinflussen. Kann nun die Lebensenergie Prana ungehindert durch die Nadis fließen, dann bedeutet dies Gesundheit, Erfüllung und optimale Entwicklung des Menschen in seiner Ganzheit.

Die sieben Hauptchakras

Die sieben Hauptchakras liegen auf einer vom Schambein bis zum Scheitel verlaufenden Linie. Da wir in der Energiemassage mit ihnen arbeiten ist es wichtig, zu wissen, in welchem Bezug sie auf körperliche, geistige und seelische (spirituellen) Art wirken. Kommt es zu Störungen in einem der Chakren, so ist ein Energiefluss blockiert und es kommt zu Störungen im körperlichen Bereich wie Z. B. bei den Organfunktionen, Hormontätigkeit, Kreislauf und auf psychischer Ebene auf Emotionen und geistige Prozesse.

Hier nun die sieben Hauptchakras nach dem indischen Chakra System: Ihre Körperlage, die Farbe und ihre Zentrale Bedeutung, sind von unten nach oben:

- Wurzelchakra (Muladhara- Chakra) Lage Steißbein. Farbzunordnung: Rot. Zentrale Bedeutung: Überleben.
- Sakralchakra (Svadhithana- Chakra) Lage Kreuzbein. Farbzunordnung: Orange. Zentrale Bedeutung: Sexualität.
- Solarplexus- oder Nabelchakra (Manipura- Chakra) Lage Sonnengeflecht. Farbzunordnung: Gelb. Zentrale Bedeutung: Gefühle.
- Herzchakra (Anahata- Chakra) Lage in der Brustmitte. Farbzunordnung: Grün. Zentrale Bedeutung: Liebe, Menschlichkeit.

- Kehlkopfchakra (Vishuddha- Chakra) Lage: Kehlkopfbereich. Farbzuordnung: hellblau. Zentrale Bedeutung: Kommunikation.
- Stirnchakra (Ajna- Chakra) Lage: zwischen den Augenbrauen. Farbzuordnung: dunkelblau. Zentrale Bedeutung: Intuition und Weisheit.
- Scheitelchakra (Sahasrara- Chakra) Lage: Scheitel. Farbzuordnung: Weiß, Violett. Zentrale Bedeutung: Spiritualität und Erfahrung geistiger Welten.

Ihre Beschreibung der Körperlage und Farbe die ihren energetischen Schwingungsfrequenzen entsprechen, machen es einfacher, intuitiven Zugang zur Chakra- Energiemassage zu bekommen.

Einsatzmöglichkeiten der Chakra- Energiemassage

Schwere Hauterkrankungen, schwere Gefäß- oder Herzkrankheiten oder Knochen-Erkrankungen bei denen Massagetechniken nicht eingesetzt werden dürfen, ist die Energiemassage eine wertvolle Alternative, da es für diese Art der Massage keine Gegenindikationen gibt. Gerade die seelische, geistige und spirituelle Ebene ist ihr wichtigster Einsatzbereich. In dem man mit Handauflegen (ohne den Körper zu berühren) gegen Ängste, Zwänge oder Suchtprobleme und Unsicherheit behandeln kann. Sie kann helfen die Lebensfreude, mehr Kreativität oder schöpferische Ausdruckskraft zu entwickeln. Und ganz nebenbei dient sie dem Aurafeld für den Aufbau einer starken und gesunden Aura.

Die Praxis der Chakra- Energiemassage

Eigener Schutzraum: Bevor wir mit der Praxis beginnen sollten wir unseren Körper vor Fremdenergien schützen, dies machen wir mit einer Lichtmeditation in bequemer Sitzhaltung. Wir beginnen mit einer Erdung, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben Bodenkontakt. Wir stellen uns vor, wie eine Wurzel aus dem Steißbein und den Füßen in die Erde wachsen. Mit der Einatmung nehmen wir die Erdenergie auf und mit der Ausatmung verteilen wir sie im ganzen Körper. Wir verbinden uns nun mit der Lichtenergie, dabei stellen wir uns vor wie wir über das Kronenchakra eine Lichtkugel visualisieren und mit jeder Einatmung das Licht von oben über das Kronenchakra in den Körper ziehen, und es mit der Ausatmung im ganzen Körper verteilen. So das es uns einhüllt wie ein goldenes Ei und die Aura schützt. Als Letztes folgt das Herz weiten: Dieses Licht wird nun in das Herzchakra geatmet, wir lassen alles, was uns bedrückt, einengt, Ängste und andere negative Gedankenmuster los. Dabei wird unser Brustkorb mit dem Herzzentrum immer größer, weiter und heller. Zum Schluss stellen wir uns vor, wie wir eine Kerze im Herzen anzünden, und nun die Wärme und das Licht über die Arme und Hände zum behandelnden Menschen hin fließt.

Sensibilisierung der Hände

Die Hände werden dabei ca. ein- bis zwei Minuten kreisend aneinander gerieben. Danach nehmen wir die Hände ganz langsam und behutsam auseinander. Nur wenige Zentimeter. Die Handflächen sollten dabei zueinander zeigen. Wir können dabei ein wärmendes Gefühl, und wenn man schon etwas geübt ist, einen kribbelnden Energiestrom erspüren.

Praxis

Der Klient liegt entspannt in Rückenlage auf der Massageliege. Wenn man möchte, dann kann der Kopf mit einem kleinen Kissen unterlegt werden. Der Körper sollte mit einer leichten Decke je nach Jahreszeit zugedeckt sein. Der Klient behält seine Kleidung an, sie sollte nach Möglichkeit bequem sein, sodass sie den Körper nicht einengt. Vor Beginn der Behandlung ist es wichtig sich klar zu sein, dass man nicht selbst mit Lebensenergie heilt, sondern sich zur Verfügung stellt, um ein Energiekanal zu werden, so das die Lebensenergie vom Kosmos durch den zu Behandelnden fließt und heilt. Denn die Quelle von Prana ist universell und von jedem nutzbar. Der Behandelnde sitzt bequem und entspannt am Kopfende. Stellt sich mit Konzentration und Vorstellungsvermögen auf den Klienten ein, um so mit der Behandlung zu beginnen. Wir beginnen mit der Kontaktaufnahme nun am Kopf des Klienten, dabei heben wir den Kopf mit beiden Händen leicht an, und legen ihn vorsichtig in die Handschale beider Hände. Nach einer Weile lösen wir die rechte Hand und legen sie vorsichtig auf das Scheitelchakra. Wir stellen uns dabei immer wieder vor wie diese heilende Energie nach und nach alle Chakren durchfließt, um so Blockaden zu lösen und zu heilen. Die rechte Hand legen wir nun auf das dritte Auge, sie darf sehr leicht die Stirn berühren muss aber nicht. Etwas Abstand von ein Paar Zentimetern ist auch gut, um so die Intimsphäre nicht zu verletzen. Nun lösen wir vorsichtig die linke Hand legen den Kopf sachte ab, und legen nun beide Hände links und rechts oberhalb der Ohren an. Verweilen auch dort eine Weile und halten dann beide Handflächen über die geschlossenen Augen. Danach folgen die Wangen. Wir stehen langsam auf, stehen zur rechten Seite der Massageliege und halten nun beide Hände nebeneinander, mit etwas Abstand in Höhe des Kehlkopfchakra. Dann wandern wir weiter zum Herzchakra, in Höhe des Brustbeines, auch dort verweilen wir mit beiden Handflächen. Mit der gleichen Art der Handanwendung folgt nun der Solarplexus, oberhalb des Bauchnabels und das Nabelchakra. Bei der Behandlung des Wurzelchakra legen wir eine Hand links und die andere Hand rechts neben der Hüfte an. Dann legen wir die Hände jeweils auf ein Knie, verweilen auch dort eine Weile und stehen nun zum Fußende der Massageliege, nehmen jeweils einen Fuß in die Hand, um dann langsam die Behandlung abzuschließen. Zum Abschluss verbinden wir die Chakren. Wir beginnen mit dem Kehlkopfchakra und dem Solarplexus (Sonnengeflechtchakra) in dem wir jeweils eine Handfläche über den genannten Chakra halten. Es folgt die Verbindung von Herz- und Nabelchakra, und danach das Scheitelchakra und Wurzelchakra (Hand in Höhe des Steißbeins). Nach der Behandlung lassen wir den Klienten noch eine weile Nachruhen.

2.1 Die heilende Energie der ätherischen Öle

Einführung

Die duftende Pflanzenseele, der Duft einer Pflanze „ätherisch“ ist abgeleitet aus den griechischen und bedeutet „aither“ wie auch „Himmelsduft“. Es deutet darauf hin, dass es etwas nicht Flüchtiges, auch nicht Fassbares ist. Das ätherische Öl einer Pflanze ist etwas Wesentliches und steht für einen bestimmten Duft einer Pflanze. Diese Duftsubstanz ist eine vollständige organische Einheit, und spiegelt die charakteristischen Merkmale einer bestimmten Pflanze wieder.

Geschichte

Entstanden ist wohl diese Aromakunde vor über 6000 Jahren in den Tempel Ägyptens. Die Duftstoffe hatten bei den Ägyptern eine große spirituelle Bedeutung. So galten sie als Symbole für Reinheit, Kraft, Göttlichkeit und Macht. Kamelkarawanen und Schiffsflotten brachten diese begehrten Substanzen aus Indien und dem Himalayagebiet zum Nil. Zu Einbalsamierungen wurden besonders Öle aus Zedernholz, Zimt und Myrre benutzt. Ätherische Öle schützten die Mumien der Pharaonen viele Jahrtausende vor Verwesung und Zerfall. Im 11. Jahrhundert brachten Alchemisten und arabische Gelehrte ihr Wissen über die Herstellung und Verwendung der ätherischen Öle nach Europa. Im Mittelalter stimmte Hildegard von Bingen ihr Loblied von Kräuteresenzen an.

2.2 Ätherische Öle in der Massage

Die Massage fördert das Eindringen der ätherischen Öle innerhalb von 30 bis 60 Minuten über die Hauptporen in das Hautgewebe, ins Lyphsystem und dem Blutkreislauf und so zu den Organen. Die Essenzen wirken lokal und über die Energiekanäle des Körpers, denn Nerven und Meridianen. Sie wirken auf körperlicher und psychischer Ebene aktivierend, stressreduzierend, entspannend, schmerzlindernd und hautnährend.

2.3 Die Aromatherapie

Die Aromatherapie beinhaltet Massagen, Bäder, Tees, Inhalationen und Raumbeduftung. Sie wurde von R.M. Gattenfosse begründet. Die jedoch erst ihren großen Durchbruch 1964 mit dem Buch „Aromatherapie“ von Dr. Jean Valnet fand. Heute findet sie Anwendung im Wellnessbereich, der Gesundheitsvorsorge und in der komplementären Medizin.

2.4 Massagemischungen

Bei Muskelverspannungen: Rücken

6 Tropfen Rosmarin und Wacholder, 3 Tropfen Pfefferminze und 5 Tropfen Lavendel auf 50 ml Johanniskrautöl.

Bei Rheumatischen Anwendungen: Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen.

4 Tropfen Wacholder, 5 Tropfen Rosmarin, 3 Tropfen Eucalyptus citriodora und 5 Tropfen Lavendel auf 50 ml Johanniskrautöl.

Bei Verdauungsbeschwerden: Bauch in Richtung Uhrzeigersinn massieren

2 Tropfen Majoran und 2 Tropfen Fenchel auf 1 EL Trägeröl.

Bei Wechseljahre Beschwerden: regulierendes Massageöl für Ganzkörpermassage

3 Tropfen Rose, 5 Tropfen Geranium, 4 Tropfen Zypresse und 4 Tropfen Muskatellersalbei auf 50 ml Mandelöl.

2.5 Warnhinweise

Duftende Essenzen sind nicht immer harmlos, da sie hochkonzentrierte Substanzen sind. Folgende Hinweise sollte man berücksichtigen, um eine gefahrlose Handhabung zu gewährleisten. Diese wären bei:

1. Risikofaktor Bluthochdruck
2. Nicht in der Schwangerschaft
3. Nicht während homöopathischer Behandlung
4. Vorsicht bei Neigung zu Epilepsie
5. Für Kinder niedriger dosieren
6. Toxische Wirkung ätherischer Öle
7. Hautreizende Essenzen
8. Vorsicht bei Sonne

2.6 Basisöle für die Massage

Ätherische Öle sollten bis auf wenige Ausnahmen nie pur auf der Haut verwendet werden, da sie sonst Hautreizungen verursachen können. Man vermischt sie daher mit einem Basisöl, das sich sehr gut mit dem ätherischen Öl ergänzt. Beim Kauf von Basisölen sollte man darauf achten, dass nur 100 % Bio Basisöle zum Einsatz kommen. Hier nun eine Auswahl der bekanntesten Basisöle:

- Mandelöl: Ist ein feines, leichtes und mildes Öl das die Haut sanft pflegt und für jeden Hauttyp geeignet ist.
- Aprikosenkernöl: Es duftet leicht nach Marzipan, zieht besonders schnell in die Haut ein und eignet sich besonders für trockene, spröde, rissige und empfindliche Haut.
- Jojobaöl: Ist ein flüssiges Wachs. Es dringt sehr gut in die Haut ein, pflegt, schützt, und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt.
- Sesamöl: gilt als heilend, entgiftend, und wärmend. Es enthält einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren.
- Weizenkeimöl: Hat einen hohen Gehalt an Vitamin E. Es wirkt aufbauend und regenerierend auf die Haut. Besonders gut geeignet bei trockener, und alternder Haut, so wie bei Hauterkrankungen von Psoriasis und Ekzeme.
- Wildrosenöl: Hat eine hohe Konzentration von an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es wirkt nährend, glättend und regt die Zellbildung an.

2.7 Gewinnung ätherischer Öle

Die Destillation

Die Wasserdestillation ist wohl die gebräuchlichste Methode zur Gewinnung ätherischer Öle. Wasser wird dabei erhitzt bis Dampf entsteht. Sobald ein bestimmter Druck erreicht ist, wird der Dampf in einem großen Behälter abgelassen, in dem sich die Pflanzen befinden. Der heiße Wasserdampf entzieht nun den Pflanzen alle flüchtigen Duftstoffe und vermischt sich mit ihnen. Diese Mischung wird durch ein Rohrsystem mit einer Kühlschlange geleitet und abgekühlt. Durch Kondensation entsteht nun ein wasser- ätherischen Gemischs, das nun durch eine Trennung mit der sogenannten Florentinerflasche, das schwimmende ätherische Öl auf dem Wasser abschöpft.

2.8 Zusammenfassung

„Die heilende Kraft der Massage“ Die Massage wirkt über die Hände. Die Selbstheilungskräfte beim Klienten durch gezielte Griffe und Drucktechniken anzuregen, das ist das Ziel der Massage. Den Menschen ganzheitlich zu heilen, auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Die Sehnsucht des Menschen nach sanften, natürlichen Heilmitteln und Methoden hat der Massage immer wieder einen ganzheitlichen Stellenwert im Leben des Menschen gegeben. Sei es die Klassische Massage, Sport-, Manuelle Lymphdrainage-, Hand- und Fußreflexzonen-, Breuß-, Aromaöl-, Energie-, Hot Stone-, oder die sehr verehrenswürdige alte Wissenschaft des Ayurveda mit seiner Vielzahl an verschiedenen Massagen.

2.9 Versicherung

„Ich habe diese Prüfungsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter meinen Namen Sybille Schabla veröffentlicht werden.“

Mit freundlichen Grüßen

Sybille Schabla

Kippenheim, den 22.12.2014

3. Literaturverzeichnis

Skript der Paracelsus Schule Freiburg, Klassische Massage/Klassische Massage- Therapie

Skript Sportmassage

Skript Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Skript Hand- und Fußreflexzonen Massage

Skript Aromaölmassage

Skript Hot Stone Massage

Skript Energiemassage

Skript Abhyanga- Ayurvedische Ganzkörper Massage

„Das große Buch der Massagetechniken“ von David Chang

Seminarmappe „Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Breuß- Dorn- Fleig“

Hot Stones „Massage mit heißen Steinen“ von Dagmar Fleck und Liane Jochum

„Ayurvedische Massagen“ von Nathalie Neuhäusser

„Die heilende Energie der ätherischen Öle“ von Gerti Samel und Barbara Krähmer