



Ganzheitliche Massage

Viele Menschen in unserem westlichen Kulturkreis leiden heute unter der Hektik des Alltags. Hinzu kommt oft noch eine tiefe Frustration über schwierige und unbefriedigende Lebenssituationen oder über den täglichen Kampf am Arbeitsplatz.

Dieses „Bestehen-müssen“ in allen Lebenslagen führt häufig zu dem Gefühl der ständigen Überforderung, verbunden mit vielerlei körperlich-seelischen Beschwerden, Verspannungen, muskulären Verkrampfungen bis zu Depressionen und lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Oftmals geht mit diesem schleichenden Prozess das Gefühl für den eigenen Körper verloren. Ängste nehmen zu. Was bleibt, ist unser elementares Bedürfnis nach Ausgeglichenheit, Geborgenheit und Nähe.

Jede Blockierung, jede Anspannung und jeder Druck im Körper ist ein muskuläres Festhalten irgendeines tabuisierten Impulses oder Gefühls, sagt K. Wilber, ein anerkannter Gestalttherapeut. Diese verschütteten Gefühle gilt es aufzuspüren, zu erkennen und zu bearbeiten, denn nur eine

Einheit von Körper, Seele und Geist kann uns zur inneren Weiterentwicklung führen.

Wichtig ist vor allem das Erkennen, dass wir teilweise für den Druck, dem wir uns aussetzen, selbst die Verantwortung tragen. Verlernt haben wir auch, Nähe und Berührung zuzulassen, und doch ist dies die ursprünglichste Form des Kontaktes mit anderen und mit uns selbst. **Hier setzt die ganzheitliche Massage an!**

Ganzheitliche Massage – Was bedeutet das?

Die kalifornische oder Esalen-Massage, die innerhalb unseres Praxiskonzeptes angeboten wird, gehört zu den ganzheitlich orientierten, energetischen Körperarbeiten.

Das Esalen-Institut wurde Anfang 1960 in Bur Sur an der kalifornischen Küste als Ausbildungszentrum gegründet. Vor dem Hintergrund eines humanistischen Menschenbildes hat sich dort nun im Laufe der Zeit eine neue Form der Körperarbeit entwickelt, d.h. aus ost-westlichen Einflüssen und vielerlei Massageformen und

„Gehe gelassen durch das Lärmen und Hasten und vergiss nicht, welcher Friede im Schweigen sein kann“ *Desiderata*





Therapieansätzen ist die Ganzheitliche Massage entstanden.

Kennzeichnend sind langsame, tiefgründige Streichungen, sanfte Dehnungen, passive Gelenkrotationen und Arbeit an Muskelstrukturen. In das Grundgerüst dieser Behandlungsform können Elemente aus Shiatsu, Cranio-Sacral-Arbeit, Reflexzonenmassage, Stretching, tiefer Strukturarbeit des Bindegewebes und Polarity integriert werden.

Auch gegensätzliche Aspekte, wie energetisch „stille Arbeit“ und dynamische Bewegungsformen können Anwendung finden. Der vielleicht wichtigste Aspekt ist die langsame Ausführung der Streichbewegungen.

Angestrebt wird das Erreichen einer Tiefenentspannung. Die Massage ist individuell ausgerichtet und orientiert sich an den Bedürfnissen des Patienten, der Patientin.

Was bewirkt die Therapie?

Durch die sanften Streichungen wird das vegetative Nervensystem entspannt und harmonisiert. Blockaden und tiefsitzende Verspannungen können gelöst werden. Das elementare Bedürfnis nach Ausgeglichenheit wird befriedigt.

Die Ganzheitliche Massage schärft die Körperwahrnehmung, schafft innere Strukturen und

hilft, Ängste und Stress abzubauen und Schlafstörungen zu mildern. Der achtsame Umgang mit sich selbst wird wieder erlernt.

Sie kann unterstützend wirken beim Abbau von inneren Widerständen, um durch Ruhe und Gelassenheit eine harmonische Balance zu finden. Innere Kräfte können neu geweckt werden, es kommt zu Klarheit in der Entspannung.

Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Die Sauerstoffaufnahme erhöht sich, das Atmen kann als „Allheilmittel“ eingesetzt werden.

Unruhezustände und depressive Verstimmungen können sich lösen und das Konzentrationsvermögen nimmt zu. Suchtmechanismen können leichter durchbrochen werden.

In die Ganzheitliche Massage integriert werden kann die Chakren-Therapie. Diese geht zurück auf die altindischen Lehren der Veden und ist eng mit dem Yoga verknüpft. Die Chakren benennen die Energie- und Bewusstseinszentren im Körper, die auf feinstofflicher Ebene alle unsere Zellen, Organe und das Hormonsystem beeinflussen können (Psychoenergetische Zentren).

Die Chakren-Therapie kann gerade bei Menschen angewandt werden, bei denen der Energiefluss gestört oder gar ganz blockiert ist.

Die Ganzheitliche Massage dauert ca. 50 Minuten. Es sollte jedoch eine Nachruhezeit einkalkuliert werden.

Sie sollte einmal wöchentlich zur Anwendung kommen, je nach Situation und Befindlichkeit auch 2 x wöchentlich.

Sollten Sie Interesse haben, sprechen Sie uns darauf an.

