

Massagen – Magie der Hände

Hände streicheln, beruhigen, spenden Trost und Zärtlichkeit – und sie haben heilende Kraft. Instinktiv legen schon Kinder die Hände auf schmerzende Körperstellen oder reiben diese leicht. Die Massage ist eigentlich eine uralte Be-Handlung. Schon früh haben sich verschiedene Formen ausgebildet. Einige Massagen der besonderen Art wollen wir Ihnen hier vorstellen.

Von Sabine Jansen

Durch die Wiederentdeckung natürlicher Heilmittel und Heilmethoden haben auch »manuelle Therapien« an Bedeutung gewonnen. War früher die klassische Massage eine Art Unterabteilung der »Krankengymnastik«, so haben mittlerweile ganz unterschiedliche »Massage«-Konzepte Einzug in den therapeutischen und auch in den Wellnessbereich gehalten – beispielsweise die Akupressur (ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin), hawaiianische Massagen wie Lomi-Lomi, japanische Massagen, bei der Ellbogen und Füße eingesetzt werden wie Shiatsu, Chakra-Energiemassagen u. a. m. Es gibt eine Vielzahl von Massageformen, und einige weichen auch ganz erheblich von der klassischen Massage (der Schwedischen Massage) mit ihren relativ mechanischen Behandlungsgreifen ab. Bestimmte »Massagen« wollen auch nicht allein Muskulatur und Bindegewebe lockern, sondern eher ganzheitlich heilen. Aus der Vielzahl der Behandlungskonzepte wollen wir Ihnen einige vorstellen, die in den letzten Jahren begeisterte Anhänger gefunden haben.

Craniosacraltherapie

Die Craniosacral-Therapie (von »cranium« = Schädel und »sacrum« = Kreuzbein) ist eine besonders

sanfte Spielart der manuellen Therapie. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Osteopathen William G. Sutherland entwickelt und später weiter untermauert. Ausgangspunkt der Therapie ist die These, dass sich die Schädelknochen minimal bewegen und durch diese Bewegung Einfluss auf die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit nehmen können. Dieses »Hirnwasser« befindet sich in einem regelmäßigen Rhythmus. Das An- und Abschwellen der pulsierenden Flüssigkeit ist an der Wirbelsäule spürbar. Liegt eine Gesundheitsstörung vor, ist dieser natürliche Rhythmus verändert.

Ziel ist es, den gestörten Rhythmus wieder zu harmonisieren. Der Therapeut erspürt zunächst mit den Händen am Kopf des Behandelten die individuellen Schädelbewegungen und die individuelle Pulsation und versucht dann, mit sanftem Druck oder auch Zug an den entsprechenden blockierten Körperstellen (etwa am Kreuzbein) die Blockaden (»Energieknoten«) zu lösen und den natürlichen Rhythmus wieder herzustellen. Darüber hinaus ist er durch daserspüren des gestörten Rhythmus in der Lage, körperliche Symptome gewissermaßen zu »übersetzen«: »Mir ist es wichtig, dass meine Patienten ihre Rolle und Haltung im täglichen

Leben bewusst wahrnehmen und erkennen, wie ihr Verhalten der Entstehung ihrer körperlichen Symptome Vorschub leistet«, erläutert der Münchner Heilpraktiker Felix Scheffel, zu dessen Behandlungsspektrum auch die Craniosacral-Therapie gehört. »Mit der körperlichen Behandlung möchte ich zugleich das Bewusstsein vermitteln, wie alles zusammenhängt.« Generell wird diese Massage aufgrund der sanften und »bedächtigen« Vorgehensweise – im Gegensatz zu einigen anderen Massagen – als ausgesprochen angenehm empfunden (Infos unter: www.felixscheffel.de).

Rebalancing

»Sich spüren beim Berührtwerden« – Rebalancing ist eine körperorientierte Therapieform, eine Synthese von Bindegewebsmassage, Gelenklockerung, »Bodyreading« (»Körperlesen«) und der Unterstützung der Körperintelligenz. Damit sollten nicht nur Symptome behandelt, sondern es soll dem Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist begegnet werden. »Bewusste Berührung« soll den Weg zu Selbstakzeptanz und Heilung öffnen. »Wichtig

ist dabei auch, Zeit für Gefühle zu haben. Dabei wird das Vertrauen in das eigene Selbst und in die eigene Kraft gefördert – eine Voraussetzung für Heilungsprozesse«, fasst Bernd Scharwies zusammen, der die Rebalancing Schule München leitet, wo er seit 1994 interessierte Laien und Profis aus Heilberufen in Rebalancing ausbildet. Erreicht werden damit u. a.:

- ▶ tiefe körperliche und mentale Entspannung
- ▶ gezieltes Modellieren des Körpers (Schulter, Taille, Rücken, Beine)
- ▶ bessere Durchblutung
- ▶ Ausgleich von Fehlhaltungen
- ▶ Schmerzlinderung

Bewährt hat sich Rebalancing (Einzelbehandlung ca. 75 Minuten) vor allem bei Stress, Müdigkeit und Mattheit, Nervosität und nervösen Unruhezuständen, depressiven Verstimmungen, Ischiasbeschwerden, Knie-, Bauch- und Spannungskopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen – auch vorbeugend (nähere Infos unter: www.rebalancing.de).

Ayurvedische Massagen

Der Ayurveda (= das Wissen vom gesunden Leben) ist die wohl schon 5000 Jahre alte indische Heillehre und Lebensphilosophie. Ayurveda ist eine komplexe Gesundheitslehre, die u. a. Ernährungstherapie, Phytotherapie, Körper- und Entspannungstherapie umfasst. Ein Teilbereich davon sind die auch hierzulande mittlerweile bekannten ayurvedischen Massagen, etwa:

- ▶ Abhyanga: die Ölmassage
- ▶ Gharsahn: die Trockenmassage

Massage & Rebalancing Ausbildung

Wohlbefinden und Gesundheit
für Körper, Seele und Geist

Ausbildungsleitung:
Elfriede Müller-Scharwies
Bernd Scharwies



Georgenstraße 63
80797 München
Tel. 089 - 81 32 07-60
Fax 089 - 81 32 07-59
info@rebalancing.de
www.rebalancing.de

Fordern Sie
unser umfangreiches
Curriculum an.

Berührung erleben.

REBALANCING
SCHULE MÜNCHEN



Der Stirnölguss ist eine unglaublich angenehme und entspannende Erfahrung. Dabei fließt warmes, »gereiftes« Sesamöl auf die Stirn.

ditionen, etwa aus dem asiatischen Raum, bzw. auf die bekannten Effekte von Reiztherapien zurück.

Bei der LaStone-Therapie werden sowohl warme (auf ca. 50 °C erhitzte schwarze Basaltsteine) als auch kalte Steine (weiße Marmorsteine) verwendet. Die unterschiedlich großen warmen Steine werden auf den – mit Aromaöl eingeriebenen – Körper aufgelegt; anschließend wird mit den Steinen sanft massiert. Dabei werden die Steine immer wieder ausgetauscht. Zwischendurch kommen auch die kalten Steine kurz zum Einsatz.

Durch die Wärme der Steine fällt der Körper gleich zu Beginn der Anwendung in eine wohlige Entspannung; die anschließende Wechselmassage mit warmen und kalten Steinen übt – ganz ähnlich wie bei Kneippanwendungen – einen stark stimulierenden Reiz auf die Konstitution aus (Infos unter: www.reha-hospital.de/bayern/schwaben/heilbad-krumbach.html).

Triggerpunktbehandlung

Tiefe Entspannung in Kombination mit einer nachhaltigen Linderung von Schmerzen und Bewegungseinträchtigungen kann mit der Triggerpunktbehandlung erzielt werden, ein Verfahren, das auf den Forschungsarbeiten der amerikani-

schen Ärztin Janet Travell und David Simons beruht. Danach wird ein Triggerpunkt als ein Zentrum erhöhter Reizbarkeit in einem Gewebe verstanden, das beim Zusammendrücken lokal empfindlich ist und bei ausreichender Überempfindlichkeit Übertragungsschmerz und übertragene Empfindlichkeit hervorruft. Mitunter werden auch übertragene autonome Phänomene (z. B. Schwindel) oder eine Wahrnehmungsstörung für den eigenen Körper beobachtet. Latente Triggerpunkte verursachen oft schmerzlose Bewegungseinschränkungen und Muskelschwäche. Aktive Triggerpunkte führen fast immer zu heftigen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Diese können sich dann z. B. als (chronische) Kopf-, Zahn-, Gesichts-, Schulter-, Nacken- und/oder Rückenschmerzen äußern; ebenso werden »Schiehals«, »Hexenschuss«, Migräne, Tinnitus oder Tennisellbogen mit Triggerpunkten in Verbindung gebracht. »Es gibt unterschiedliche Methoden, einen Triggerpunkt zu behandeln. Beispielsweise wird bei der manuellen Behandlung der Triggerpunkt im Muskelgewebe ertastet und so lange gedrückt, bis der Schmerz nachlässt. Im Idealfall löst sich der Triggerpunkt dabei vollständig auf und damit alle durch ihn verursachten Beschwerden«, erklärt die Münchner Masseurin Christine Lohmöller. Die Erfolge sind verblüffend: Oft reicht bereits eine einzige Behandlung aus, damit der Betroffene wieder beschwerdefrei ist. Er fühlt sich leichter und freier, so als sei eine Zentnerlast von ihm abgefallen (Nähere Infos unter: www.hand-werk-massagen.de).

- ▶ Udvarthana: die Reibmassage
 - ▶ Shirodhara: der Stirnölguss
- Westliche Ayurveda-Masseure verstehen sich im Gegensatz zu Ayurveda-Therapeuten nicht als Heiler; sie bieten die Massagen als Prophylaxe an, orientieren sich aber an bestimmten Prinzipien des Ayurveda. So wird z. B. der momentane Energiezustand des Klienten (seine individuelle Dosha-Kombination) berücksichtigt; dies hat Einfluss auf die bei der Massage verwendete Öl-Mischung (meist gereiftes Sesamöl mit Zusätzen) – je nach Konstitutionstyp.

Ayurvedische Massagen – die auch als Synchronmassage (mit zwei Masseuren) durchgeführt werden – sind unglaublich entspannend. Die Öle dringen durch die Art der Massage tief in die Haut ein und beruhigen Körper, Seele und Geist. »Wer Öle nicht mag oder verträgt, kann auch eine Massage mit Seidenhandschuhen (Gharsan) genießen«, erläutert die Münchner Ayurvedische Massagetherapeutin Sonja Zimmerer (Infos unter: www.ayurvedische-wellnessmassagen.de).

Wer sich tiefer mit dem Ayurveda auseinandersetzen will, dem sei ein Gesundheits- und Entspannungsurlaub in Ayurveda-Resorts in Indien (etwa in Kerala, dem »Venedig Indiens«) oder auf Sri Lanka empfohlen. Dort kann man das ganze faszinierende Universum dieses uralten Wissens kurmäßig kennen lernen. Mittlerweile gibt es auch hierzulande Resorts, die ayurvedische Behandlungen oder Teilbehandlungen (etwa ayurvedische Schönheitspflege) auf dem Programm haben (Infos unter: www.verwoehnurlaub.de).

LaStone-Therapie

Diese Massageform mit heißen Steinen kommt aus den USA und macht dort seit einigen Jahren Furore im Wellnessbereich. Sie wurde 1993 entwickelt, greift aber auf uralte Tra-



hand-werk Massagen
Christine Lohmöller
Masseurin & med. Bademeisterin

NEU: 3 x pro Woche auch abends

- Klassische Massage
- Triggerpunktbehandlung
- Fußreflexzonenmassage
- Slow Stroke-Massage
- Psycho-aktive Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Colonmassage
- Perioestmassage
- Bindegewebsmassage
- Geschenkgutscheine

Praxis:
Görresstr.22a
U2 Josephspl. (3 Min.)
Tel. 288 075 98
Details und Preise:
www.hand-werk-massagen.de



Cranioscralle Therapie

Felix Scheffel
Heilpraktiker
Tel. 0163-4206730
www.felixscheffel.de

Bringen Sie sich ins Gleichgewicht und erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge in Ihrem Leben!

Praxis Westend im Elixia Fitnessclub Trappentreustraße 3 80339 München
Praxis Allach Ernst-Haeckel-Straße 71a 80999 München

www.verwoehnurlaub.de

- Ayurveda
 - Wellnesshotels
 - Beautyfarmen
 - Heilfasten
- im Urlaub verwoehnt werden! das Leben genießen!**

info@[verwoehnurlaub.de](http://www.verwoehnurlaub.de) Telefon 0049 (0) 8193 950240

Ayurvedische Massagen

Genuss für Körper und Geist

Führen Sie Ihre Seele in harmonischer Atmosphäre zu sich selbst.

Sonja Zimmerer
Ayurvedische Massagetherapeutin
Tel.: 0178/4931158
www.ayurvedische-wellnessmassagen.de