



Klassische Massage

Wie ich bereits in der vorigen Ausgabe erwähnte, ist die Massage die älteste Heilmethode überhaupt. Allein die Berührung mit der Hand löst körperliche und psychische Reaktionen aus, welche, systematisch und richtig dosiert, therapeutisch gezielt eingesetzt werden kann. So wie die Sprache als „verlängerter Arm des Geistes“ bezeichnet wird, gilt die Hand als „verlängerter Arm der Seele“. Die Massage ist somit direkte, unmittelbare Form der Energieübertragung von einem Menschen auf den anderen. Deshalb verlangt sie von einem Therapeuten höchstes Maß an Einfühlungsvermögen und Menschenliebe. Die klassische Massage wird in Heilmassage, Sportmassage, Kreislaufmassage und Kosmetische Massage unterteilt. Diese finden wiederum Anwendungen als Ganzkörpermassagen, Rückenmassagen, Nackenmassagen, Gelenksmassagen, Gesichtsmassagen, Hand- und Fußmassagen, Bauchdarmmassagen, Babymassagen, Wochenbettmassagen und viele mehr.

Die klassische Massage beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem, wirkt je nach Anwendung beruhigend oder anregend auf den Organismus und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Der Muskeltonus wird tonisiert bzw. detonisiert, was entspannende (z.B. Antistressmassage) bzw. kräftigende Wirkung (z.B. Sportmassage) zur Folge hat. Die Muskelfasern werden durch fachgerechte Massagen geschmeidiger, das Bindegewebe wird gefestigt bzw. degenerierende Prozesse wie etwa Cellulitis werden verlangsamt oder kommen sogar zum Stillstand. Somit sind die wohltuenden

Anwendungen nicht nur ein angenehmer Genuss, sondern erhalten auch Gesundheit und schönes Aussehen.

Eine gute Massage erfordert viel Geschicklichkeit und Einfühlungsvermögen. So wie jeder Mensch ein einmaliges Wesen ist, ist auch jeder Körper auf verschiedene Art einmalig und daher mit keinem anderen vergleichbar oder vergleichbar zu behandeln. Die Aufgabe eines guten Masseurs oder einer guten Masseurin ist es, sich zur Gänze auf den behandelnden Menschen einzulassen. Einer meiner ersten Lehrer, er war ein wundervoller Meister seines Faches, sagte: „Du musst jeden Patienten so massieren, als hättest du deinen Liebsten in den Armen.“ Das ist schon viele Jahre her, doch ich erinnere mich immer noch gerne an diese Aussage, sie prägte mein Wirken. Nach einigen Jährchen Praxis und Lebenserfahrung sage ich heute: „Ich massiere jeden Menschen so, als wäre er ich.“

Die Wirbelsäule, auch „Säule des Lebens“ genannt, wirkt als eine Art Stoßdämpfer. Dadurch wird Energie aus anderen Körperzonen in den kleinen Gelenken der Wirbelsäule gespeichert. So kommt es, dass viele Beschwerden, welche an anderen Körperstellen auftauchen, manchmal ihren Ursprung in der Wirbelsäule haben. Bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Migräne, Augenschmerzen, Schwindel, Augenflimmern und anderen Sehstörungen, Tinnitus, Geräusche oder Druckgefühl in den Ohren, Schmerzen in Nacken oder Schultern, Prickeln oder Taubheitsge-

fühl in Armen, Händen oder Fingern liegt oftmals die Ursache in der Halswirbelsäule. Verspannungen in der Brustwirbelsäule führen manchmal sogar zu Herzbeschwerden, Stechen in Herz- oder Lungenregion zu gürtelförmigem Schmerz oder Prickeln im Brustkorbbereich, Atemnot, Unbehagen oder Bauchschmerzen. Blockaden der Lendenwirbelsäule äußern sich häufig durch das sogenannte „Kreuz weh“. Unterbauch, Blasen- und sogar Unterleibsbeschwerden bei Frauen können von der Wirbelsäule ausstrahlen. Auch Schmerzen in der Becken- und Hüftregion, ischiasartige schmerzen, Krämpfe, prickeln „Ameisenlaufen“ oder Taubheitsgefühl in Schenkeln oder Beinen (meist einseitig) haben des Öfteren ihre Ursache in der Lendenwirbelsäule. Nach Befundung des Arztes und ausschließen eines organischen Leidens können Massagen eine wohltuende Abhilfe schaffen.

Es ist ratsam, einen guten medizinischen Masseur (-Masseurin) aufzusuchen, dem volles Vertrauen geschenkt wird. Am besten einer, der noch andere Arten von Massagen oder Anwendungen beherrscht.

Ein guter Masseur ertastet genau, an welcher Stelle anzuwenden ist, und er empfindet, welche Anwendungsmethode die wirkungsvollste ist, um auf ein spezielles körperliches Befinden einzugehen. Klassische Massagen werden von fast allen Menschen gut vertragen. Bei einigen körperlichen Symptomen, wie z.B. entzündliche Prozesse oder Hautveränderungen, sollte diese Technik nicht angewendet werden. Masseur und Masseurin wissen darüber genau Bescheid. Auch in den ersten Wochen der Schwangerschaft muss der Therapeut vor der Behandlung von der Patientin unbedingt informiert werden.

Die Anwendung von Chiropraktik ist Spezialisten, Orthopäden oder Chiropraktikern vorbehalten, welche die Wirbelsäule genau diagnostizieren und abtasten, wenn nötig, einige Wirbelgelenke manipulativ in ihre natürliche Position bringen, was der Volksmund mit „einrenken“ oder „knacken“ bezeichnet. OrtoBionomy, Dorn-Breuß- und andere Dehnungsmethoden sind sanfte Arten der Wirbel- und Gelenkskorrektur.

Einer guten Massage sollte ein gutes Massageöl dienen. Herkömmliche Paraffinöle können die Haut austrocknen, daher ist es sinnvoll, etwas mehr Geld auszugeben und den Körper mit einem natürlichen Massageöl zu verwöhnen, das seinerseits besondere Wirkung zeigt. Olivenöl (das sogenannte „heilige Öl“ wirkt auch bei psychischen Krankheiten), Johanniskrautöl (entspannt Psyche und Muskulatur, lindert Schmerzen), Ringelblumenöl (wirkt entzündungshemmend), Lemongrass- und Mandarinenöl



(strafft Haut und Gewebe). Wenn ein Masseur nicht selber Öle ansetzt, wird er sicher damit einverstanden sein, wenn ein Lieblingsmassageöl zur Behandlung mitgebracht wird. Oft leiden Menschen wochen-, monate-, sogar jahrelang an Schlaflosigkeit, weil sie vor Schmerzen kaum Ruhe finden. In vielen Fällen können einfache Methoden, wie Massagen, Abhilfe schaffen. Doch wir dürfen bei allen Hilfen von außen nicht vergessen, dass der Körper Ausdruck unserer Psyche ist und jedes körperliche Symptom auf eine Disharmonie in der Psyche hinweist. Darum sollte das Gespräch mit dem Patienten unbedingt im Vordergrund stehen.

Anita Seehofer