

MASSAGEN: EIN ÜBERBLICK ÜBER WESTLICHE UND ÖSTLICHE MASSAGETECHNIKEN

Alternative Heilmethoden, Die Sie
Kennen Sollten

Band. II

DR. ROBERTINO BEDENIAN

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Robertino Bedenian wohnt in Frankfurt am Main. Er hat eine Ausbildung des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) als Trainer im Breitensport absolviert. Er ist auch Mitglied einer Familie mit einem orthopädischen Chirurgen sowie einer Osteopathin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin und daher sehr vertraut mit Themen einer ausgewogenen Ernährungsweise, eines gesunden Lebensstils verbunden mit einer regelmäßigen sportlichen Betätigung. In seinem Buch "Massagen: Ein Überblick über westliche und östliche Massagetechniken" möchte er einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Massageformen geben, indem er vor allem auf die Unterschiede zwischen den westlichen und östlichen Massagetechniken hinsichtlich der Behandlungsmethode, des Therapieziels, des medizinischen Verständnisses und des philosophischen Ansatzes eingeht. Der Leser, der sich u.a. auch einen historischen Rundgang durch das Labyrinth der verschiedenen Massageformen wünscht, um auf diese Weise viele unterschiedliche Massagetechniken kennen zu lernen, wird sicherlich nicht enttäuscht werden. Auf diesem Weg werden auch viele praktische Fragen angesprochen und

behandelt werden, die dem Leser bzw. der Leserin eine wertvolle Entscheidungshilfe bieten sollen, um beurteilen zu können, inwieweit die Massagetherapie für ihn oder sie in Frage kommt.

Dr. Robertino Bedenian: Massagen: Ein Überblick
Über Westliche Und Östliche Massagetechniken -
Alternative Heilmethoden, Die Sie Kennen Sollten
(Band II)

© 2024 Dr. Robertino Bedenian

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Einwilligung des Autors dürfen die Inhalte dieses Buches nicht nachträglich verändert oder weiterverwendet werden. Bei Zitaten ist es angemessen, auf die Quelle zu verweisen. Grafiken, Texte und andere in diesem Buch veröffentlichte Informationen unterliegen, sofern nicht anders gekennzeichnet, dem Copyright des Autors. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe der Inhalte bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors.

Massage-Coach

Lesen Sie das Buch interaktiv!

Dieses Buch kann auch interaktiv gelesen werden. Auf diese Weise dient es als Ihr persönlicher Massage-Coach. Der Massage-Coach ist Ihr persönlicher Begleiter zum Buch „Massagen – Ein Überblick über westliche und östliche Massagetechniken“. Er erklärt die Inhalte des Buches leicht verständlich, beantwortet Fragen rund um Massagen und unterstützt Sie dabei, die Massage als Behandlungsmethode besser zu verstehen. Entdecken Sie auf diese Weise die Welt der westlichen und östlichen Massagetherapien. Lernen Sie verschiedene Massageformen kennen, vergleichen Sie deren Eigenschaften und erhalten Sie leicht verständliche, strukturierte Informationen passend zu Ihren persönlichen Interessen oder Fragestellungen.

Um Zugriff auf den interaktiven Massage-Coach zu erhalten, scannen Sie bitte den QR-Code:



Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG: MASSAGETHERAPIE VERSUS CHIROPRAKTIK	1
1 MASSAGE - WO ALLES BEGANN.....	6
ÜBERBLICK	9
MASSAGE IM ANTIKEN GRIECHENLAND	13
MASSAGE WÄHREND DES RÖMISCHEN REICHES	16
MASSAGE WÄHREND DES MITTELALTERS BIS ZUR NEUZEIT	17
2 WAS SIND MASSAGETHERAPIEN ÜBERHAUPT	26
WAS SIND DIE VORZÜGE VON MASSAGETHERAPIEN?	29
WEITERE VORZÜGE VON MASSAGETHERAPIEN	32
WANN WENDET MAN MASSAGETHERAPIEN AN? 35	
3 DIE GRUNDTYPEN DER MASSAGETHERAPIEN.....	38
WESTLICHE MASSAGETHERAPIE	41
WEITERE FORMEN DER WESTLICHEN MASSAGETHERAPIE	43
A) ROLFING	45
B) MEDIZINISCHE MASSAGE	48
C) FUSSREFLEXZONENMASSAGE.....	50
ÖSTLICHE MASSAGETHERAPIE	52
WEITERE FORMEN DER ÖSTLICHEN MASSAGETHERAPIE	54
MISCHFORMEN	57
4 BESONDERE FORMEN DER MASSAGETHERAPIE	61
SHIATSU.....	62
SPORTMASSAGE	66
TIEFENGeweBSMASSAGE (DEEP TISSUE MASSAGE)	69
TRIGGERPUNKTMASSAGE	72
ZEN MASSAGE	76

BALINESISCHE MASSAGE	79
WARMSTEINMASSAGE (HOT STONE MASSAGE)	84
STUHLMASSAGE	89

5 DIE LOKALEN MASSAGETHERAPIEN96

GESICHTSMASSAGE.....	97
FUSSMASSAGE	103
HAND- UND ARMMASSAGE.....	108
INDISCHE KOPFMASSAGE	113

6 FÜR WEN SIND MASSAGETHERAPIEN

GEEIGNET? 119

WIE SICHER SIND MASSAGETHERAPIEN ÜBERHAUPT?	120
MASSAGETHERAPIEN FÜR ÄLTERE PERSONEN	125
MASSAGETHERAPIEN FÜR JÜNGERE PERSONEN.....	130
MASSAGETHERAPIEN FÜR SCHWANGERE	134
SELBSTMASSAGE - GEHT DAS DENN AUCH? ..	138

7 ZUSAMMENFASSUNG 144

8 TERMINOLOGIE 147

9 WEITERE BÜCHER DES AUTORS..... 159

DANKE!

Danke, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben! Dieses Buch ist der zweite Band aus der Reihe "Alternative Heilmethoden, die Sie kennen sollten". Der zweite Band soll den ersten Band in einer sinnvollen Weise ergänzen und dabei gleichzeitig auch Antworten auf Fragen geben, die im ersten Band nur kurz angesprochen aber nicht eingehend erörtert werden konnten. Im ersten Band **"Chiropraktik – was steckt eigentlich dahinter?"** aus dieser Reihe ging es um die Chiropraktik als alternative Heilmethode, ihre Philosophie, Therapieform und ihr Behandlungsziel. In diesem Zusammenhang wurden auch sehr viele praktische Fragen behandelt. Vor diesem Hintergrund wurde auch immer wieder die Massagetherapie als eine sehr sinnvolle Ergänzung zur chiropraktischen Behandlung erwähnt. Mit der Erstellung dieses Buches ist die Absicht verbunden, diese Therapien näher zu beleuchten, damit der Leser feststellen kann, inwieweit Massagetherapien tatsächlich komplementär zur Chiropraktik sind. Leser, die sich bisher nicht mit der Chiropraktik befasst haben, sondern sich lediglich über den Zweck von Massagetherapien informieren wollen, werden in diesem Buch sicherlich auch sehr wertvolle

Informationen finden, die ihnen einen sehr guten Überblick über die "Welt" der Massagetherapien ermöglichen werden. Dass es sich hier tatsächlich um eine kleine "Welt" an Therapieformen handelt, wird im Verlauf des Buches noch deutlich werden, wenn die Vielfalt der Massagetherapien in den einzelnen Kapiteln besprochen wird.

So wie bei meinen bisherigen Publikationen wünsche ich mir aufrichtig, dass auch dieses Buch seinen Zweck nicht verfehlt, sondern dazu beiträgt, über den Wert, den Sinn und die Philosophie der Massagetherapien aufzuklären.

Auch bei der Verfassung dieses Buches stand für mich in erster Linie der Laie bzw. der Patient im Vordergrund, der sich ernsthaft überlegt, ob bzw. inwieweit Massagetherapien für ihn oder sie in Frage kommen. Der Zweck dieses Buches ist es, auf eine Vielzahl praktischer Fragen konkret einzugehen und darauf solide und vor allem nachvollziehbare Antworten zu geben.

Ziel dieses Buches ist es aber auch, dass jeder Leser und jede Leserin danach für sich selbst beurteilen kann, was überhaupt hinter den Massagetherapien steckt, welchen Nutzen sie haben, für welche Personengruppen sie überhaupt in Frage kommen und welchen philosophischen Ansatz sie zugrundelegen.



EINLEITUNG:

MASSAGETHERAPIE VERSUS

CHIROPRAKTIK

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei diesem Buch um den zweiten Band aus der Reihe "Alternative Heilmethoden, die Sie kennen sollten". Sollten Sie den ersten Band dieser Reihe gelesen haben, in dem im Zusammenhang mit der Chiropraktik auch immer wieder auf den Nutzen von Massagetherapien verwiesen wurde, werden Sie sich vielleicht gefragt haben, warum immer wieder dieser Verweis erfolgt ist. Gibt es denn tatsächlich eine Verbindung zwischen Chiropraktik und der Massagetherapie? Oder handelt es sich bei der Massagetherapie nur um eine weitere zusätzliche alternative Heilmethode? Dass es sich bei beiden Methoden um alternative Heilmethoden handelt, wurde bereits durch diese beiden Fragen unterstellt. Diese Gemeinsamkeit lässt sich zumindest schon mal festhalten. Die Verknüpfung geht jedoch darüber hinaus, denn beide alternative Behandlungsformen sind in gewisser Weise auch miteinander "verwandt". Sie unterscheiden sich in folgenden Punkten bzw. weisen darin Gemeinsamkeiten auf:

Die Chiropraktik:

1) Der Schwerpunkt der Chiropraktik liegt vor allem in der Behandlung des "harten" Gewebes, wie z.B. die Adjustierung und Neuausrichtung der Wirbelsäule und der anderen Gelenke.

2) Auch wenn die Anwendung von Massagetherapien ebenfalls Teil der chiropraktischen Ausbildung ist, wird der Chiropraktiker davon immer nur nachrangig, wenn überhaupt, Gebrauch machen.

3) Chiropraktiker sind dazu befugt, medizinische Diagnosen zu erstellen, Röntgenuntersuchungen, Computer Tomographien (CT) oder Magnet-Resonanz-Tomographien (MRT) durchzuführen.

4) Chiropraktiker dürfen keine rezeptpflichtigen Medikamente verordnen, sondern lediglich homöopathische Mittel oder andere natürliche Heilmittel empfehlen.

5) Patienten brauchen keine Überweisungen, um einen Chiropraktiker aufsuchen zu dürfen.

Die Massagetherapie:

1) Im Gegensatz zur Chiropraktik konzentrieren sich Heilmasseure auf die "weichen" Körperteile, wie z.B. Muskeln, Sehnen und Bänder. Für eine Behandlung

der Wirbelsäule und anderer Gelenke sind sie jedoch weder ausgebildet noch dazu befugt.

2) Heilmasseure dürfen keine ärztlichen Diagnosen stellen oder Röntgenuntersuchen, CTs oder MRTs durchführen.

3) Heilmasseure dürfen - genauso wie Chiropraktiker - keine verschreibungspflichtigen Medikamente anordnen, sondern nur homöopathische oder rein pflanzliche Mittel empfehlen

5) Auch für Heilmasseure gilt, dass Patienten keine Überweisung brauchen, um die Behandlung eines Heilmasseurs in Anspruch nehmen zu können.

Aus den angesprochenen Unterschieden bzw. Gemeinsamkeiten legt sich der Gedanke schon nahe, dass sich beide Behandlungsformen ganz gut ergänzen. Während sich die Chiropraktik eher auf die "Hardware" konzentriert, stellen Heilmasseure sicher, dass auch die "Software" nicht vernachlässigt wird, damit alle körperlichen Systemfunktionen möglichst "störungsfrei" ablaufen.

Viele entscheiden sich daher zunächst für eine therapeutische Sitzung beim Chiropraktiker zwecks Ausrichtung der Gelenkstrukturen, bevor sie ihre

Behandlung beim Heilmasseur zur Entspannung der Muskeln, Sehnen und Bänder fortsetzen.

Patienten, die beide Methoden in dieser Weise kombinieren, berichten immer wieder über erstaunlich positive Behandlungsergebnisse.

In den Vereinigten Staaten wurde jüngst eine Studie durchgeführt, für die mehr als 34.000 Teilnehmer darüber befragt wurden, durch welche alternativen Heilmethoden ihre beiden größten gesundheitlichen Probleme am wirksamsten behandelt wurden. Die Mehrheit nannte hierbei die Chiropraktik sowie die Tiefengewebsmassage (Deep Tissue Massage) zu gleichen Teilen und bescheinigten diesen alternativen Heilmethoden, Rückenschmerzen, Arthrose, Gelenkrheumatismus, Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz), Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Depression, Schlaflosigkeit und Prostataprobleme besonders wirkungsvoll zu behandeln.

Beide Therapieformen - die Chiropraktik und die Massagetherapie - scheinen bisher stark unterschätzte Behandlungsergebnisse in einem breiten Behandlungsumfeld zu erzielen. Nachdem im ersten Band die Chiropraktik als erste alternative Behandlungsform eingehend behandelt wurde, wird

sich dieser Band auf die zweite Therapieform konzentrieren. Aber lassen Sie uns zunächst dort beginnen, wo die Massagetherapie selbst ihren Anfang nahm, bevor die einzelnen Behandlungsmethoden besprochen werden.



Hippokrates empfahl seinen Schülern Massage
(Quelle:<http://www.planet-wissen.de>)

1

MASSAGE - WO ALLES BEGANN

Die historischen Wurzeln der Massage reichen weit bis in die Antike zurück. Man findet Aufzeichnungen über sie in völlig unterschiedlichen Kulturen. In chinesischen, griechischen, römischen, ägyptischen und indischen Aufzeichnungen finden sich deutliche Hinweise darauf, dass die Massage entweder ein ergänzender oder sogar integraler Bestandteil der medizinischen Behandlung gewesen ist. Ägyptische Grabgemälde z.B. zeigen Menschen, die massiert werden. Ungefähr 3000 v. Chr. wurde die Massage bereits Teil des allgemeinen Fitness-und Gesundheitsprogramms.

Zu den wohl bekanntesten historischen Beweisen für die Anwendung von Massage während dieses Zeitraums ist das Buch "*The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*" (Chinesisch: "*Huang Ti Nei Ching Su Wen*") Im Deutschen würde man den Titel etwa wie folgt wiedergeben: "*Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin*" (ca. 2.700 v. Chr.). Er stellt u.a. fest: "Bei einem Körper, der häufig aufgeschrocken und verängstigt wirkt, kommt die

Durchblutung in den Venen und Arterien zum Stillstand. Die sich dadurch einstellende Taubheit und Berührungsunempfindlichkeit führen dann zu Krankheiten. Um diese zu heilen, sind Massagen und Heilmittel aus Weinhefe (fachsprachlich: Weintrub) anzuwenden."

Das Buch empfiehlt die folgende Vorgehensweise:

"Atemübungen, Massage der Haut und des Muskelfleisches sowie Übungen mit den Händen und Füßen sind geeignete Behandlungsformen gegen Lähmungserscheinungen, Schüttelfrost und Fieber."

Im Jahr 1800 v. Chr. wurden auch Aufzeichnungen der Hindus gefunden, die darauf hinweisen, dass Massagetherapien sogar bei Übergewicht, (chronischer) Müdigkeit und Schlafstörungen Anwendung fanden. Die Schriften der Hindus beschreiben die Massage aber auch als ein Mittel gegen Anspannung bzw. zur Förderung der Entspannung. Die Aufzeichnungen aus dem antiken Griechenland bieten jedoch einen noch tieferen Einblick hinsichtlich der Verwendung von Massagetherapien. Doch bevor die Anwendung von Massagetherapien während der Antike bis zur Neuzeit behandelt werden, soll im folgenden Kapitel zunächst

ein allgemeiner Überblick über diese Art der Behandlung gegeben werden.

ÜBERBLICK

Inzwischen lässt es sich nicht mehr leugnen, dass Massagetherapien auf der Beliebtheitsskala der Bevölkerung deutlich gestiegen sind. In den vergangenen zehn Jahren hat sich der Bedarf an qualifizierten Heilmasseuren deutlich erhöht. Massagetherapien gehören nicht mehr zur Domäne von Massagesalons, Kurorten und Wellness-Centern. Inzwischen konnten sie sich sogar als integraler Teil der medizinischen Behandlung etablieren. So sind Massagetherapien auch in Intensivstationen bei der Behandlung von Babys, Kindern und älteren Menschen nicht mehr unüblich. Massagetherapien werden zunehmend Teil des Pflege- und Gesundheitsbewusstseins und finden sogar bei der Behandlung von Krebspatienten und HIV-Infizierten Anwendung.

Heutzutage bilden Massagetherapien im Vergleich zu anderen Therapieformen einen vielleicht noch verhältnismäßig kleinen aber dennoch nicht zu unterschätzenden Teil in den vielen verschiedenen Einrichtungen des Gesundheitswesens. Krankenhäuser, Gesundheitszentren sowie die verschiedenen Arten von medizinischen und therapeutischen Kliniken nehmen zunehmend die

Massage als Teil einer anerkannten Form der Therapie in ihren Behandlungskatalog auf. Im sportlichen Bereich gehören Massagetherapien zur grundsätzlichen ärztlichen Vor- und Nachsorge, wie z.B. bei den Olympischen Spielen. Die Massage ist aber auch bei vielen anderen Sportarten ein wesentlicher Teil des sportlichen Trainings.

Doch was genau ist denn eigentlich mit "Massage" gemeint? Es gibt eigentlich keine einfache einheitliche Definition. Tatsächlich hat sich die Begriffsdefinition im Laufe der Zeit sogar immer wieder verändert. Beispielsweise wird der Begriff "Massage" im "*Thomas' Medical Dictionary*" aus dem Jahr 1886 wie folgt sehr einfach erklärt:

"Massage", aus dem Griechischen stammend, bedeutet "kneten" und bezieht sich auf das Kneten während der Haarwäsche."

Ein paar Jahre später wurde eine genauere Begriffsbezeichnung gewählt. In dem Buch "*A Text-Book of Mechano-Therapy: Massage and Medical Gymnastics*" aus dem Jahr 1904 erklärte Doktor Axel V. Grafstrom den Begriff folgendermaßen:

"Unter Massage verstehen wir eine Reihe von passiven Bewegungen auf den Körper des Patienten,

die der Heilmasseur ausführt, um die natürliche Gesundheit wiederherzustellen. Diese passiven Bewegungen bestehen aus Reibungen, Kneten, Perkussion (Abklopfen der Körperoberfläche), Stretching (Dehnübungen), Druckausübung, Vibration (Rütteln und Schütteln) sowie Streicheln."

Diese Definition setzte sich während des 20. Jahrhunderts zum größten Teil durch, bis ein Standard-Wörterbuch aus den 70er Jahren die Begriffsdefinition wieder erneut veränderte, indem es "Massage" als eine "manuelle oder mechanische Manipulation von Teilen des Körpers durch Reiben, Kneten, Klopfen oder dergleichen zur Förderung der Durchblutung, der Entspannung von Muskeln usw." erklärte.

Das sind einige der Definitionen, die im Laufe der Zeit verwendet wurden. Aber selbstverständlich gibt es auch noch andere Begriffserklärungen. Einige nehmen eine weitere Unterteilung vor, indem sie zwischen Methode und Form der jeweiligen Massage unterscheiden. Einige verknüpfen mit dem Begriff "Massage" eine traditionelle Behandlungsform, andere betrachten sie hingegen eher als eine moderne Therapiemöglichkeit. Es gibt westliche, östliche bzw. asiatische Variationen der Massagetherapien. Bei dem

Begriff "Massage" handelt es sich daher nicht um eine abgeschlossene Begriffsbezeichnung, die keinen Spielraum für Interpretation, Erweiterung und sogar Veränderung zulässt. Einige grundlegende Parameter lassen sich jedoch festhalten: So wie in der Antike damals möchte die Massage auch heute noch eine medizinische, emotionale und psychologische Therapieform bieten. Geht man einen Schritt weiter, so könnte man auch sagen, dass man erst dann von Massagetherapien sprechen kann, sobald man die Massage nicht mehr als reines Instrument zur Entspannung anwendet. Vor diesem Hintergrund lässt sich die Massagetherapie durchaus auch als eine spezifische Form der Massage interpretieren. Ziel der Massagetherapie ist es daher, den Genesungsprozess bei Krankheiten und Verletzungen zu beschleunigen oder, wie im Fall der Sportmassage, vorbeugend tätig zu werden.

Als heilende, therapeutische oder vorbeugende Maßnahme können Massagetherapien als eine ganz eigene oder als ein integraler Teil von anderen Behandlungsformen verwendet werden. Massagetherapien bieten sich z.B. als eine sehr sinnvolle Ergänzung zu anderen traditionellen oder alternativen Heilmethoden an, wie z.B. die

Chiropraktik, die bereits im ersten Band aus der Reihe "Alternative Heilmethoden, die Sie kennen sollten, behandelt wurde.

Auf den folgenden Seiten dieses Buches werden die unterschiedlichen Massagetherapien nun erklärt werden. Dabei wird auf ihre Anwendung während der Zeit der Antike bis heute eingegangen sowie ihre Behandlungsziele, Vorzüge und Formen erklärt werden.

MASSAGE IM ANTIKEN GRIECHENLAND

Das altgriechische Wort für Massage heißt "anatripsis" und bedeutet "reiben" bzw. "streicheln". Die Griechen erkannten schon früh, dass sich die Massage hervorragend dazu eignet, Ermüdungserscheinungen und Muskelschmerzen bei den Soldaten wirksam zu behandeln. Sie verwendeten die Massage auch dafür, um während der militärischen Ausbildung der Soldaten Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen. Massagetherapien wurden aber auch bei Athleten angewandt, und zwar sowohl als vorbeugende Maßnahme als auch im Rahmen einer Nachsorgebehandlung. Herodicus war der erste griechische Arzt, der die Massage als eine

medizinische Behandlungsform anwendete. Er war von dieser Therapieform so begeistert, dass er sogar so weit ging, zu behaupten, dass die Massage dazu beiträgt, das Leben zu verlängern. Herodicus verwendete Kräuter und Öle im Zusammenhang mit Massagetherapien. Sein Schüler, der "Vater der Medizin", Hippokrates (460-380 v. Chr.), lehrte, dass die Massage nicht nur die Gelenkmobilität erhöhe, sondern auch zur Förderung des roten Muskelfarbstoffs beiträgt. Er empfahl vor allem eine Massage, die um den Bereich des Herzens ausgeführt wurde.

Dass Hippokrates der Massage eine wichtige Bedeutung zuschrieb, lässt sich auch aus seinen medizinischen Schriften schlussfolgern, in denen er diese Art der Behandlung mehrmals erwähnte. Die meisten seiner Zitate sind seinen medizinischen Aufzeichnungen über die Chirurgie ("Die chirurgischen Schriften des Hippokrates") sowie über das - Einrenken der Gelenke ("Hippokrates Buch über das Einrenken der Gelenke") entnommen. Im erstgenannten stellt er folgendes fest: "Die Massage kann lösen, festigen, Fülle verleihen, Abmagerung bewirken, und zwar kann die harte binden, die sanfte lösen, die häufige mager, die mäßige dick machen."

(Hugo Kühlewein, 1898, Die chirurgischen Schriften des Hippokrates, S.17). In letzterem schreibt er folgendes:"Der Arzt muss in vielen Dingen erfahren sein, jedoch vor allem in Bezug auf das "Reiben" (anatripsis), denn Begriffe, die den gleichen Namen tragen, erzielen nicht auch immer die gleiche Wirkung. Mal muss ein Gelenk "gerieben" werden, das zu locker ist, mal muss ein Gelenk gelockert werden, das zu steif ist."

MASSAGE WÄHREND DES RÖMISCHEN REICHES

Die Begeisterung für die Massage wurde auch von den Römern geteilt. Denn auch sie übernahmen von den Griechen die Massage als Behandlungsform. Das lateinische Wort für Massage "frictus" charakterisiert die Massage ebenfalls als ein "reiben". Sowohl Julius Caesar als auch Plinius ließen sich regelmäßig massieren. Julius Caesar unterzog sich der Massage zur Linderung der Neuralgie (Nervenschmerzen) und der Kopfschmerzen. Plinius versprach sich davon eine Linderung seines Asthmas. Aulus Cornelius Celsus (ca. 25 v.Chr. - 50 n. Chr.), ein römischer Arzt, wendete Massage in seiner eigenen Praxis an. Seine Werke "De Medicina" betonen die Bedeutung der Massage. In mehreren Bänden von den insgesamt acht Bänden dieses Werks geht er auf die Anwendung, Methoden und einzelnen Formen der Massage ein. Er ging sogar so weit, zu behaupten, dass sie eine Lähmung heilen könne. Er machte auch auf ihre Vorzüge bei der Linderung von Kopfschmerzen aufmerksam. Galen, der Leibarzt von zwei römischen Kaisern, nämlich Marcus Aurelius und Septimus Severus, behandelte in seinen

medizinischen Publikationen ebenfalls die Anwendung und Bedeutung von Massagetherapien.

MASSAGE WÄHREND DES MITTELALTERS BIS ZUR NEUZEIT

Bedauerlicherweise ließ die Begeisterung für diese und ähnliche Therapieformen in den folgenden Jahrhunderten nach dem Untergang des Römischen Reiches spürbar nach. Im (finsternen) Mittelalter betrachtete man die Fortschritte in diesen medizinischen Bereichen eher als vernachlässigbar. Darüber hinaus setzte die Anwendung von Massage Körperkontakt voraus. Für das stark religiös geprägte Mittelalter war dies jedoch schon zu weltlich bzw. zu sinnlich. Diese Haltung konnte sich jedoch im Nahen Osten und in anderen außereuropäischen Ländern nicht durchsetzen. Dort gehörten Massagen auch während dieser Zeit nach wie vor zur allgemeinen Behandlungspraxis.

Besondere Bedeutung erlangte die Massage als therapeutische Behandlungsform durch einen Mann, der in Europa unter dem Namen "Avicenna" (980-1037) bekannt wurde. Dieser persische Arzt, Ali al-Husain Ibn Abd Allah Sinna, war ein überaus vielseitiger Autor von Büchern, die sowohl

medizinische als auch philosophische Themen behandelten. Er schrieb auch poetische sowie theologische Bücher.

In der Renaissance begannen Massagetherapien langsam wieder salonfähig zu werden. Dies traf insbesondere auf den Hofstaat der damaligen Zeit zu. Im 16. Jahrhundert verwendete Ambroise Paré (1510-1590), ein französischer Bader, die Massage in seiner Praxis. Er wurde später der Leibarzt von vier Valois Königen¹: Heinrich II., Franz II., Karl IX und Henry III. Seine Tätigkeit in diesen und anderen Bereichen der Medizin trug dazu bei, dass die Massage als Behandlungsform allmählich an Akzeptanz gewann.

Dennoch musste sie noch einen weiten Weg zurücklegen, da sie sich als allgemeine Therapieform nur mühsam durch das 16. und in das folgende Jahrhundert schleppte. Es wurde immer noch zu wenig dafür getan, dass sie sich weiterentwickelte. Im 18. Jahrhundert erlebte sie jedoch dann einen wirklichen Durchbruch, der den Grundstein für die gesamte moderne Massagetherapie legen sollte. In dieser Zeit ragen zwei Männer besonders hervor: Per

¹ Haus Valois ist der Name eines französischen Königshauses, aus dem 13 Könige aus Frankreich stammen.

Henrik Ling (1776-1839) und John Grosvenor (1742-1823).

Per Henrik Ling, ein schwedischer Arzt, Pädagoge und Dichter entwarf ein Gymnastik-bzw. Trainingsprogramm, in dem die Massage eine Schlüsselrolle einnahm. Im Jahre 1813 gründete er eine Schule in Stockholm unter dem Namen "Royal Gymnastics Central Institute". Dort wurde die sogenannte "Heilungsgymnastik" ins Leben gerufen. Seine Massagetechniken greifen auf die türkische Massagepraxis zurück. Aber auch Elemente aus der chinesischen, ägyptischen, griechischen und römischen Massagetherapie finden sich darunter. Seine neue "Erfindung" wurde zunächst als "Schwedisches System der Bewegung" (Swedish Movement System) bzw. als "Schwedisches System der gymnastischen Bewegung" (Swedish Gymnastic Movement System) bekannt. Später wurde sie fälschlicherweise nur als "Schwedische Massage" bezeichnet.

Zur gleichen Zeit begann Ling die Massage als Teil eines gesunden Lebensstils einzubeziehen. Grosvenor schrieb und sprach über die Verwendung von Massage als Teil der medizinischen Behandlung. Er war der Meinung, dass Massagetherapien bei bestimmten

Krankheiten eine heilende Wirkung hatten. Er sprach sich auch für ihre lindernde Wirkung bei Gelenksteife und verspannten Muskeln aus. Er betonte auch ihre wohltuende Wirkung bei Gicht und Rheuma.

Im 19. Jahrhundert gab ein niederländischer Arzt, Johann Georg Mezger von Holland (1839-1909), dem Massagesystem von Ling den letzten Schliff. Dabei verlieh er diesem System eine französische Bezeichnung, das seitdem unter dem Begriff "Schwedische Massage" angewandt wird. Denn Ling legte sich nicht auf eine bestimmte Terminologie fest, um seine verwendeten Techniken zu beschreiben. Mezger ging hingegen anders vor: Er gab bestimmten Streichelbewegungen französische Bezeichnungen. Als Ergebnis seiner und der Bemühungen seiner Studenten setzten sich in der Schwedische Massage (auch als Klassische Massage bezeichnet) folgende französische sowie englische Begriffe durch: Streichmassage (effleurage), Knetmassage (petrissage), Reibung (friction) und Klopfmassage (tapotement).

In den Vereinigten Staaten führten zwei Brüder, George Henry Taylor (1821-1899) und Charles Fayette Taylor (1826-1899), beide Ärzte, die Massage als allgemeine Behandlungsform ein. Dabei wurden

sie von Dr. S. Weir Mitchell aus Philadelphia und Dr. Douglas Graham aus Boston unterstützt. Graham veröffentlichte mehrere Artikel über das Thema. Er veröffentlichte auch eines der ältesten Bücher über das Thema: Sein Buch "Recent Developments in Massage" erschien im Jahr 1893.

Gegen Ende des 18. bis hin zu den Anfängen des 19. Jahrhunderts konnten die Massagetherapien weitere Fortschritte verzeichnen und sich damit allmählich als eine seriöse Behandlungsform einen Namen machen. John Harvey Kellogg (1852-1943) vom Battle Creek Sanatorium verwendete Massagen und Hydrotherapie (Wassermanwendung) in seiner Behandlung. Im Jahr 1895 veröffentlichte er eine Abhandlung "Die Kunst der Massage". Ein Jahr zuvor gründeten mehrere Frauen in Großbritannien die "Gesellschaft für ausgebildete Masseusen". Dort konnte man sich u.a. nach den Regularien für ein jeweiliges Studium sowie nach den Voraussetzungen für die Ausbildung als Masseuse erkundigen.

Es folgten weitere Entwicklungen und Anwendungsfelder für Massagetherapien. Sigmund Freud setzte beispielsweise auch die Massage bei der Behandlung von Hysterie ein. Im Jahr 1899 gründete Sir William Bennett im St. George Hospital in London

eine Station für Massagetherapien. Das St. Thomas Hospital in London verfügte ebenfalls bis 1934 über eine Massageabteilung.

Im frühen 20. Jahrhundert wurden Massagetherapien bereits Teil einer Vielzahl von Behandlungen. Sir Robert Jones, Leiter des "Special Military Surgery Hospital" (Lazarett für chirurgische Behandlungen) in London, förderte auch die Anwendung von Massage als Therapieform. Er war der Meinung, dass die Massage dazu beiträgt, die Durchblutung zu verbessern und dadurch Schmerzen zu lindern. Auch verringere sie das Auftreten von Ödemen und fördere den Erhalt einer gesunden Gewebestruktur. Gegen Ende des Ersten Weltkriegs veröffentlichte Kurre W. Ostrom sein Buch über die Schwedische Massage (1918).

Bis etwa zur Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelten sich daraufhin viele unterschiedliche Massageformen. Jiro Murai entwickelte die japanische Form der Massage, die unter dem Namen "Jin Shin Jyutsu" bekannt wurde. Mary Burmeister Lino trug maßgeblich dazu bei, dass die Massage in den 60er Jahren in der amerikanischen Bevölkerung zunehmend an Popularität gewann. Janet Reise legte in den 50er Jahren ihren Schwerpunkt auf die Erforschung der

Tiefengewebsmassage (Trigger Point Massage), bevor sie später zusammen mit David Simons im Jahr 1983 ihr Handbuch über die Massage veröffentlichte. Ida Pauline Rolf (1896-1979) veröffentlichte im Jahr 1963 ihr Buch über die "Strukturelle Integration (SI)" und rief damit die später als "Rolfing" bekannt gewordene Massageform ins Leben. Francis Tappan (1915-1999) veröffentlichte ebenfalls zusammen mit Gertrude Beard und Elizabeth Wood ein Handbuch. Ihr Buch "Massage: Prinzipien und Techniken" hat seit seiner Veröffentlichung im Jahr 1964 seinen Platz unter den Klassikern innerhalb der Lehrbücher über Massage eingenommen.

Heutzutage hebt sich die Massagetherapie deutlich von der "einfachen" Massage ab. Das Verständnis von Massage als reine "Genussmassage" dominiert einerseits zwar noch immer in den Köpfen der Öffentlichkeit. Andererseits hat sie inzwischen ihr Image als antike und vielleicht sogar nebulöse Methode abgelegt, indem sie als eine greifbare medizinische Behandlungsform immer mehr Anwendung findet. Massagetherapien werden als eine seriöse Behandlungsform inzwischen allgemein anerkannt. Vor diesem Hintergrund könnte man von einer "Renaissance" der Massagetherapien sprechen,

da sie allmählich fast schon den Stellenwert haben,
den sie in der Antike innehatten.



2

WAS SIND MASSAGETHERAPIEN ÜBERHAUPT?

Bisher wurde die therapeutische Massage eher allgemein als Behandlungsform behandelt und auf ihre steigende Popularität hingewiesen. Lassen Sie uns in diesem Kapitel etwas tiefer einsteigen, indem genauer auf ihre Eigenschaften, ihre ordnungsgemäße Anwendung und auf ihre tatsächlichen Vorzüge eingegangen wird.

Massagetherapien bieten eine seriöse Alternative zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Es ist eine Behandlungsform, die alter- und geschlechtsunabhängig ist. Ihr Behandlungsziel erreicht sie durch gezielte Berührung, und Berührungen machen nun mal einen wesentlichen Bestandteil unseres Lebens aus. Ohne Berührungen können wir nicht leben. Sie sind ganz entscheidend für unsere Lebensqualität. Wer sich nach Berührungen sehnt und sie nicht bekommt, wird dieses Manko kaum durch etwas anderes angemessen ersetzen können. Warum also diese Berührung nicht dazu nutzen, um therapeutische Erfolge zu erzielen? Denn

ausnahmslos jeder kann und wird von der Kraft der positiven Berührung und damit auch von therapeutischen Massagen profitieren können, wenn er oder sie sich darauf einlässt.

Die Anwendung von therapeutischen Massagen ist, wie bereits erwähnt, nicht nur altersunabhängig, sondern erzielt auch altersunabhängige Resultate. Es gibt kein Alter, in oder ab dem die therapeutische Massage nicht mehr ihre positiven Eigenschaften entfalten kann, d.h. Babys und Senioren können in gleicher Weise von der therapeutischen Massage profitieren. Sie kann in jedem Alter gesundheitsfördernd sein, denn Berührungen sind mehr als nur ein reines Sinnesempfinden. In Kapitel 6 wird auf diesen Aspekt noch näher eingegangen werden.

Die therapeutische Massage kann entweder eine bestimmte Verletzung oder einen Teil des Körpers behandeln, wie z.B. die Sportmassage, oder ihr Anwendungsbereich kann eher allgemeiner Natur sein. Der Behandlungsschwerpunkt hängt natürlich auch vom jeweiligen Therapeuten und dem Patienten ab. Die Massage kann zudem als vorbeugende Maßnahme oder zum Zwecke der Rehabilitation angewandt werden. Doch insgesamt und allgemein

geht es der therapeutischen Massage grundsätzlich um die Förderung und Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Im Folgenden werden einige grundlegende aber auch spezifische Behandlungsziele angeführt, die die therapeutische Massage verfolgt:

1. Entspannung verspannter Muskeln und die Festigung "lockerer" Gelenke
2. Abbau von Stress und Beseitigung von Angstzuständen
3. Stimulierung der Blutzirkulation und der Gewebsflüssigkeit zur Verbesserung verschiedener Körperfunktionen
4. Stärkung des Immunsystems
5. Beschleunigung der Erholungsphase bzw. Verkürzung der Rehabilitationszeit Zeit bei kranken oder geschwächten Patienten
6. Verbesserung der allgemeinen Gesundheit
7. Linderung von chronischen und anderen Schmerzen
8. Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Homöostase (optimale Gesundheit)

WAS SIND DIE VORZÜGE VON MASSAGETHERAPIEN?

Im vergangenen Kapitel wurden bereits einige wichtige Vorzüge im Rahmen der Behandlungsziele genannt. Aber die therapeutische Massage hat noch mehr zu bieten. Hierbei handelt es sich auch nicht um ein "New Age Geschwätz", wie manchmal vermutet wird. Forschungen auf dem Gebiet der Massage bestätigen zunehmend die Glaubwürdigkeit dieser Therapieform.

Zugegebenermaßen werden noch mehr wissenschaftliche Studien durchgeführt und weitere Daten erhoben werden müssen, damit sich diese Therapieform noch mehr durchsetzen kann. Die bisherigen wissenschaftlichen Studien, die vom amerikanischen Gesundheitsministerium durchgeführt wurden, unterstützen jedoch die folgenden erzielten Studienergebnisse:

1. Regelmäßige Massagen können die Gewichtszunahme bei Säuglingen fördern, die HIV infiziert sind.
2. Patienten, die sich einer Unterleiboperation unterziehen mussten, berichten von einer schnelleren

Erholungsphase, nachdem sie regelmäßig Massage erhalten haben.

3. Bluthochdruckpatienten berichten nach Anwendung von Massagetherapien von einer Blutdrucksenkung.

4. Patienten, die unter Migräne leiden, erleben eine deutliche Schmerzlinderung.

Aber damit nicht genug, denn weitere Studien schreiben der therapeutischen Massage auch folgende Vorzüge zu:

1. Verbessert die Verdauung
2. Senkt den Blutdruck
3. Erhöht die Ausschüttung von Endorphinen
4. Stellt das Hormongleichgewicht her
5. Verbessert die Durchblutung
6. Erhöht den Lymphfluss (Gewebsflüssigkeit)
7. Fördert die Muskelentspannung
8. Erhöht die Muskelflexibilität sowie die Gelenkmobilität durch Verringerung der Muskelspannung und Gelenksteife
9. Beugt Gelenkproblemen und Muskelschwellungen vor

- 10. Beschleunigt den Heilungsprozess bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Verstauchungen und ähnlichen Verletzungen
- 11. Verringert das Auftreten bzw. das Ausmaß der Bildung von Narbengewebe
- 12. Verringert Schwangerschaftsstörungen
- 13. Versorgt die Haut mit wohltuenden ätherischen Ölen
- 14. Verringert die Abhängigkeit von Medikamenten durch Anwendung einer alternativen Schmerztherapie

WEITERE VORZÜGE VON

MASSAGETHERAPIEN

Das Massieren der Hautoberfläche, Muskeln oder anderer Körperzonen hat Auswirkungen auf die gesamten Körperfunktionen. Durch die Anwendung therapeutischer Massage fördert der Heilmasseur die Durchblutung vor allem entzündeter Bereiche. Dies wiederum führt zu einer Entspannung dieser Körperregionen mit dem Ergebnis, dass dadurch auch Schmerzen zurückgehen.

Das Massieren hilft aber auch, überschüssige Flüssigkeit, die sich im Körper aufgestaut hat, wieder abzubauen. Auch dies hat spannungslösende Wirkung für den betroffenen Körperteil. Dadurch können Muskel- und Gelenke ihre verlorengegangene Mobilität zurückerlangen. Auch wenn Massagetherapien nicht den Anspruch erheben können, die Muskelkraft zu steigern, so tragen sie doch dazu bei, schwache und verkümmerte Muskeln und Gelenke wieder zu stabilisieren. Auf diese Weise wird ebenfalls die Durchblutung angeregt und die Muskel- und Gelenkmobilität gefördert.

Das Massieren trägt auch zur Ausschüttung von Endorphinen, also der sogenannten "Glückshormone", bei. Endorphine vermitteln nicht nur ein Glücksgefühl, sondern haben auch schmerzstillende Eigenschaften. Vor diesem Hintergrund ist es auch gut nachzuvollziehen, wenn Patienten nach einer Massage von einem Rückgang der Schmerzen berichten. Die Heilungsprozesse innerhalb des Körpers laufen dann "auf vollen Touren", wenn der Mensch selbst möglichst inaktiv und entspannt ist. Die Ausschüttung von Endorphinen während einer Massage kann daher dazu beitragen, dass sich die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen, ganz besonders gut entfalten kann.

Insgesamt wirken sich Massagetherapien auf das gesamte vegetative Nervensystem aus, indem sie einen beruhigenden Einfluss auf Nervenendigungen² der Haut ausüben. Auf diese Weise kann der ganze Körper wieder "heruntergefahren" werden. Die therapeutische Massage wirkt sich auch auf die Lymphdrüsen aus. Lymphe (Gewebsflüssigkeit) umgeben praktisch jede Zelle des Körpers. Sie sind dafür verantwortlich, dass der Körper regelmäßig mit Nahrung versorgt wird. Sie sorgen aber auch für den

² Nervenendigungen, die in der Haut liegen, dienen als Tastorgan (Tastkörperchen) der Haut.

Abbau von Abfallprodukten. Wenn die Gewebsflüssigkeit durch die Lymphgefäße zurück in Richtung des Herzens fließt, führt sie Abfallprodukte, Viren und Bakterien mit. Das Lymphsystem enthält jedoch "Filter" bzw. Lymphknoten. Diese reinigen den Inhalt der Gewebsflüssigkeit, so dass sie dann "sauber" zum Herzen fließen kann, bevor dieser Prozess dann wieder von vorne anfängt. Und genau hier setzt auch die therapeutische Massage an: Sie sorgt dafür, dass dieser Ablauf nicht durch Knoten, Verstopfungen und Spannungen innerhalb des Körpers beeinträchtigt wird. Denn die Massage stimuliert sowohl die Produktion der Gewebsflüssigkeit als auch den Lymphfluss.

Viele Krankheiten sind auf emotionale Störungen oder auf kontinuierlichen Stress zurückzuführen. Herzkrankheiten beispielsweise sind ein medizinisches Problem, das sehr häufig stressbedingt ist. Massagetherapien können auch hier wirksame Abhilfe schaffen, indem sie Körper und Geist entspannen und dadurch erheblich zum schädlichen Stressabbau beitragen. Auf diese Weise lassen sich sogar Angstzustände, bedrückende Sorgenlasten und sogar Depressionen verringern.

WANN WENDET MAN MASSAGETHERAPIEN AN?

Es gibt ganz unterschiedliche Fälle, in denen die Anwendung von Massagetherapien als Teil einer anderen Therapieform oder als eigenständige Behandlungsform in Frage kommt. In den vorigen Kapiteln wurden bereits die Vorzüge der therapeutischen Massage behandelt und damit auch indirekt einige Anwendungsfelder erwähnt. Dazu gehören aber auch die folgenden:

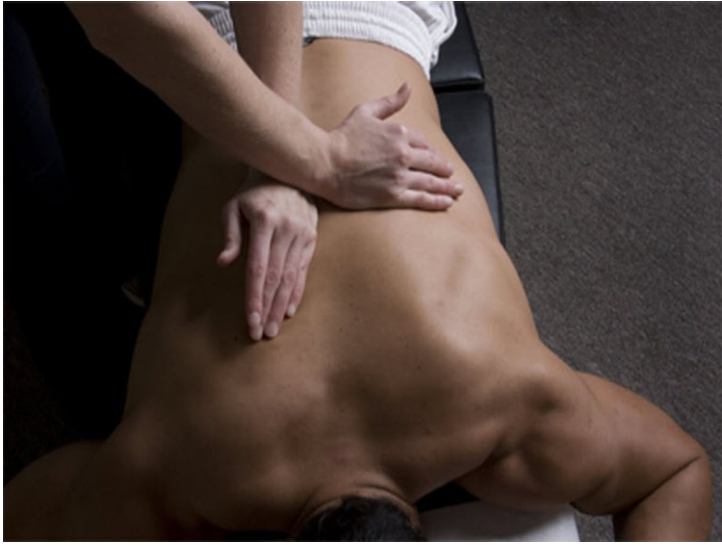
1. Durchblutungsstörungen
2. Lymphstauungen
3. Muskelkrämpfen
4. Spannungen innerhalb des Körpers, wie z. B. bei Kopfschmerzen
5. Angstzuständen
6. Muskelschlaffheit
7. Rückenschmerzen

Einige praktizierende Therapeuten sind auch der Meinung, dass auch bei den folgenden Beschwerden die Massage, entweder direkt oder indirekt, zur Linderung beiträgt:

1. Allergien
2. Arthrose oder Gelenkrheumatismus
3. Asthma
4. Bronchitis
5. Karpaltunnelsyndrom³
6. Depression
7. Verdauungs-und Magen-Darm-Probleme,
einschließlich Durchfall und Verstopfung

Soweit zu den vielen Vorzügen bzw. Anwendungsfeldern der therapeutischen Massage. Lassen Sie uns nun in den folgenden Kapiteln die unterschiedlichen Massageformen behandeln.

³ Das Karpaltunnelsyndrom kündigt sich häufig durch ein erstes Kribbeln in einem einzelnen Finger an, bevor sich dieses Empfinden später auf die Innenseite des Daumens, den Zeige-, Mittel- und den halben Ringfinger erstreckt. Die andere Hälfte des Ringfingers sowie der kleine Finger sind davon allerdings nicht betroffen, da diese beiden Teile von einem anderen Armnerv versorgt werden.



3

DIE GRUNTYPEN DER MASSAGETHERAPIEN

Massagetherapien lassen sich in zwei Grundtypen einteilen: Die östliche und die westliche Massagetherapie. Die erstgenannte bezeichnet man auch als chinesische, japanische oder asiatische Massage. Beiden Formen weisen Gemeinsamkeiten auf, jedoch gibt es auch Unterschiede. In diesem Zusammenhang ist nicht die unterschiedliche Herkunft gemeint. Es ist vielmehr die unterschiedliche Philosophie, die sie prägt. Die westliche Massage behandelt den Körper traditionell als eine in sich abgeschlossene Einheit. Sie greift hierbei auf westliche Ideale und deren Verständnis von Medizin zurück. Die östliche bzw. asiatische Massage betrachten den Körper hingegen als Teil eines übergeordneten Ganzen. Sie berücksichtigt die körperlichen, emotionalen und geistigen Aspekte des Menschen, die in wechselseitigen Beziehungen zueinanderstehen (Interdependenzen) und damit auch voneinander abhängig sind.

Hinsichtlich der östlichen und westlichen Massage finden sich zwei weitere grundlegende Unterteilungen: Die traditionelle und die eklektische, d.h. aus verschiedenen Quellen schöpfende Massagetherapie. Die traditionelle Massagetherapie wahrt die ursprüngliche Massagetechnik, d.h. sie hält konsequent an der östlichen bzw. westlichen Anschauung und Behandlungsform fest. Die eklektische Massagetherapie hat hingegen eine "liberalere" Anschauung: So kann sie beispielsweise westliche Massagetechniken mit einer östlichen Philosophie verbinden. Oder auch umgekehrt, indem sie östliche Massagetherapien vor dem Hintergrund eines westlich-orientierten Medizinverständnisses anwendet. Die eklektische Massagetherapie nimmt sich daher die Freiheit, traditionelle mit modernen Massagetechniken oder Anschauungen zu verbinden. Würde man beispielsweise die traditionelle Massagetherapie mit einem musikalischen Grundmotiv vergleichen, dann ließe sich die eklektische Massagetherapie als eine Variation bzw. eine Vielzahl an Variationen des ursprünglichen musikalischen Themas interpretieren.

Lassen Sie uns im nächsten und in den folgenden Kapiteln zunächst genauer auf die westliche Massagetherapie eingehen.

WESTLICHE MASSAGETHERAPIE

Zweifelloos kann man die bereits im ersten Kapitel angesprochene Schwedische Massage als das "Urprodukt" westlicher Massagetherapien bezeichnen. Dafür spricht auch der Umstand, dass in Schweden und unter den vielen Therapeuten weltweit die Schwedische Massage auch als "Klassische Massage" bekannt ist. Es ist eine Massagetherapie, die vollständig einen medizinischen Ansatz zugrundelegt: Hier steht einzig und allein der Körper im Vordergrund der Behandlung. Ein Therapeut, der diese oder andere traditionelle Formen der westlichen Massage anwendet, hat während seiner Behandlung stets die Anatomie, so wie sie durch die westliche medizinische Forschung definiert ist, im Blick.

Abgesehen von der klassischen Schwedischen Massage gibt es auch noch besondere Formen der westlichen Massage. Dazu gehören z.B.:

- Die Sportmassage
- Die medizinische Massage
- Die Tiefengewebsmassage (Deep Tissue Massage)

Diese und noch andere Massageformen werden in diesem bzw. in Kapitel 4 noch eingehend behandelt werden.

Heilmasseure, die diese Massageformen anwenden, sind hauptsächlich auf die Heilung von *körperlichen* Beschwerden bzw. auf die Wiederherstellung der *körperlichen* Gesundheit bedacht. Allerdings gibt es auch unterschiedliche Ansätze der westlichen Massagetherapien. Diese Arten von Massagen, einschließlich der Schwedischen Massage, werden in Kapitel 4 noch behandelt werden.

WEITERE FORMEN DER WESTLICHEN MASSAGETHERAPIE

Wie bereits erwähnt, können die westlichen Massagetherapien sowohl traditionell als auch modern geprägt sein. Zu den beliebtesten Formen gehören die Sportmassage, die Schwedische Massage und die Tiefengewebsmassage (Deep Tissue Massage). Tatsächlich gibt es unterschiedliche Varianten der westlichen Massage. Bei einigen handelt es sich lediglich um leichte Veränderungen gegenüber der klassischen Schwedischen Massage. Andere kombinieren, wie bereits erwähnt, die traditionelle mit einer modernen Behandlungsform. Zu den vielen weiteren Formen der westlichen Massagetherapien gehören z.B. auch die folgenden:

- Rolfing
- Myofasiales Release⁴
- Kurashova Massage
- Esalen Massage⁵

⁴ Beim "Myofaszialem Release" steht die Lockerung der Faszien (Bindegewebe, insbesondere Gelenk- und Organkapseln, Sehnenplatten, Muskelsepten, Bänder, Sehnen, Bindegewebsschichten an der Fußsohle) im Vordergrund, um so die Elastizität von Muskeln und Bändern zu erhöhen.

⁵ Die Esalen Massage ist ein gutes Beispiel für eine Ganzkörpermassage, bei der verschiedene Techniken zu einem fließenden und kreativen Massagestil miteinander verbunden werden.

- Medizinische Massage
- Reflexzonenmassage

Lassen Sie uns die drei bekanntesten unter diesen Formen, nämlich das Rolfing, die medizinische Massage und die Fußreflexzonenmassage näher betrachten.



Rolfing (Quelle: <http://rolfingjourney.com>)

A) ROLFING

Das sogenannte "Rolfing" ist durch Ida P. Rolf (1896-1979) ins Leben gerufen worden. Bei dieser Technik wird unterstellt, dass sich der Körper im Laufe der Zeit abnutzt und dass Veränderungen innerhalb des myofaszialen Systems (Bewegungsapparat) und des Bindegewebes auftreten. Durch den Einsatz von Ellenbogen, Fingern und Knöcheln geht es dem Therapeuten daher darum, diese Veränderungen in ihrem Ausmaß entweder aufzuhalten oder sogar wieder rückgängig zu machen. Dazu werden in der Regel zehn Behandlungstermine angesetzt. Bei Einführung dieser Methode klagten viele Patienten über diese doch eher schmerzhafteste Behandlungsform. Inzwischen wird jedoch eine deutlich sanftere Behandlungspraxis gepflegt.

Ida Rolf praktizierte am Esalen Institut in Big Sur, Kalifornien, bevor sie sich auf die Rolfing-Methode festlegte und daraufhin auch ihre Schule das "Rolf Institut" gründete. Sowohl die Esalen Massage als auch das Rolfing haben ihre Wurzeln in den Techniken der Schwedischen Massage. Die Esalen Massage lehnt sich insbesondere durch die ausgeprägten Streicheleinheiten an den Praktiken der Schwedischen Massage an, wobei sie diese mit leichten

Ruckbewegungen und einer Tiefengewebsmassage kombiniert. Da es sich auch hier um eine westliche Massageform handelt, bleibt auch hier das körperliche Wohlbefinden das primäre Behandlungsziel.

Das Rolfing bedient sich nicht nur Techniken der Schwedischen Massage. Auch Elemente aus dem bereits kurz angesprochenem "Myofaszialem Release" sind bei ihr vorzufinden. Die Entwicklung des "Myofaszialem Release" ist vor allem durch den Physiotherapeuten John Barnes vorangetrieben worden. Der Schwerpunkt liegt hier, so wie beim Rolfing, auf der Behandlung der Faszien. Die Faszie ist die Weichteilkomponente des Bindegewebes im Bereich der Muskeln, Gelenke, Organe und Knochen. Um Verspannungen zu lösen und eine Wiederherstellung der Körperbalance zu erreichen, werden diese Bereiche vom Therapeuten behandelt. Dazu setzt er seine Finger, Handflächen, Unterarme und auch Ellbogen ein. Ausgeprägte gleitende und geschmeidige Streicheleinheiten sind hierbei üblich, um die Faszie zu dehnen und wieder zu mobilisieren. So wie beim Rolfing lässt sich das "Myofasziale Release" jedoch auch ohne weiteres in andere Massageformen integrieren.



Klassische medizinische Massage (Quelle:
<http://www.wellnessbooking.com>)

B) MEDIZINISCHE MASSAGE

Die medizinische Massage findet ihren Ursprung ebenfalls in der Schwedischen Massage. Auch hier steht wieder lediglich die Behandlung des Körpers als Einheit im Vordergrund. Diese Massageform zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass sie sich in ihrer Behandlung an den (medizinischen) Bedürfnissen des Patienten und den Vorgaben des behandelnden Arztes orientiert. Massagetherapeuten, die die medizinische Massage anwenden, arbeiten oft eng mit Angehörigen anderer Heilberufe zusammen, um durch die Behandlung von Verletzungen und anderer körperlicher Beeinträchtigungen die Gesundheit des Patienten wiederherzustellen. Dazu zählen vor allem Probleme oder Beschwerden, wie z.B. Missbildungen, Tennisarm, Ischias, Schmerzen im Knie und Knöchelverstauchungen. Die Anwendung der Medizinischen Massage ist daher grundsätzlich krankheitsspezifisch.

Die bereits kurz erwähnte Kurashova Methode ist ebenfalls eine bekannte Form der Medizinischen Massage und hat ihren Ursprung in Russland. Sie wurde von Zhenya Kurashova in die Vereinigten Staaten eingeführt. Diese Behandlungsform besteht aus mehr als 100 Streicheleinheiten, wobei es sich

abhängig von der Behandlung um tiefe oder eher sanfte Einheiten handeln kann. Im Wesentlichen verbindet diese Methode Elemente aus der Medizinischen Massage und der Sportmassage, die in Kapitel 4 noch behandelt wird. Zweck der Kurashova Massage ist es, körperliche Funktionsstörungen zu behandeln sowie sportliche Leistungen zu verbessern. Sie kann aber auch zur Entspannung und Revitalisierung des Körpers beitragen. Sowohl ihre medizinische Vorgehensweise als auch ihr philosophischer Ansatz sind gänzlich westlich-orientiert.



Fußmassage

C) FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage wird oft den östlich-geprägten Massagetherapien zugeordnet. Man beruft sich hierbei auf Wandmalereien in Ägypten und auf die chinesische Akupunktur als eine Vorgängerin der eigentlichen Fußreflexzonenmassage. Tatsache jedoch ist, dass diese Massageform in den Vereinigten Staaten ihren Ursprung hat. Im 19. Jahrhundert entwickelte Dr. William Fitzgerald eine Theorie über die Verbindung zwischen bestimmten Fußzonen, Druck und den Auswirkungen auf die Organe des Körpers. Er verwies auf zehn Zonen an den Füßen, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben, wenn ein angemessener Druck auf sie ausgeübt wird. Dieser Ansatz hat große Ähnlichkeit mit dem Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Akupressur, bei der man Meridiane, also das Vorhandensein von Kanälen, im Körper unterstellt, durch die die Lebensenergie "Qi" fließt, wobei jeder Kanal einem Organ bzw. einem Organsystem zugeordnet wird.

Später, genauer gesagt in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts, übernahm Eunice Ingham D., eine amerikanische Masseuse, Fitzgeralds Überlegungen zur Fußreflexzonenmassage und schrieb ein Buch

darüber mit dem Titel "Geschichten, die die Füße erzählen", das 1938 veröffentlicht wurde. Man kann sagen, dass die Fußreflexzonenmassage erst dadurch richtig bekannt wurde. Wie bereits erwähnt, wird bei dieser Form der Massage unterstellt, dass jede Fußzone mit einem spezifischen Körperorgan direkt oder indirekt in Verbindung steht. Direkter Druck auf diese Fußzonen soll den Schmerz lösen und den Heilungsprozess beschleunigen. Die Fußreflexzonenmassage findet sich natürlich auch in Kombination mit anderen Formen westlicher und östlicher Massagetherapien: Die Aromatherapie, Shiatsu, Sportmassage, die Chinesische Massagetherapie sowie Yoga können Elemente aus der Fußreflexzonenmassage in ihrer Behandlungspraxis enthalten. In gewisser Weise ist die ideale Fußreflexzonenmassage eine Kombination aus westlicher und östlicher Massagetherapie. Die Fußreflexzonenmassage und insbesondere die Bedeutung der jeweiligen Zonen wird in Kapitel 5 noch eingehend behandelt werden.

ÖSTLICHE MASSAGETHERAPIE

Die östliche Massagetherapie wird standardmäßig mit der chinesischen Massagetherapie verbunden. Diese kann mehrere Formen annehmen. Die klassische Behandlungsmethode bleibt jedoch die Akupressur. Ihr Ansatz beruht untrennbar auf einer sowohl östlichen Philosophie als auch auf einem östlich geprägten Verständnis für Medizin. Diese Philosophie geht davon aus, dass Heilung nur unter Beteiligung einer unterstellten Lebenskraft, nämlich "Chi" bzw. "Qi" (japanisch: "Ki") möglich ist.

Vor diesem Hintergrund dreht sich bei den chinesischen und japanischen Massagetherapien alles um die Wiederherstellung des (Lebens-)Energieflusses innerhalb des Körpers. Ziel ist aber auch die Wiederherstellung eines körperlichen, mentalen, emotionalen und seelischen Gleichgewichts.

Bei einer Blockierung eines oder sogar mehrerer der insgesamt 12 Meridiane (Kanäle) wird unterstellt, dass dadurch Krankheiten und ein emotionales Trauma folgen. Durch Ausübung von Druck auf bestimmte Körperzonen verfolgt der Therapeut das Ziel, die Kanäle wieder zu "öffnen", um auf diese

Weise wieder einen ungehinderten Energiefluss zu ermöglichen. Dieser freie Energiefluss soll zur Wiederherstellung des Gleichgewichts in allen Bereichen beitragen und damit wieder die Weichen für eine optimale Gesundheit bzw. deren Wiederherstellung stellen.

Abgesehen von der klassischen chinesischen Massagetherapie gibt es auch traditionelle asiatische Massagetherapien, wie z.B.:

- Amma (Japan)
- Tuina bzw. Tui Na (China) und die
- Thai Massage.

Auch bei diesen Formen der asiatischen Massage wird sowohl eine östliche Philosophie als auch ein östlich geprägtes Verständnis für medizinische Zusammenhänge zugrundegelegt. Tuina, zum Beispiel, arbeitet mit speziellen Akupressurpunkten, um Gelenke und Muskeln zu behandeln. Die angewandten Techniken sind hierbei vor allem das traditionelle chinesische Streichen, Kneten, Walzen und Pressen. Lassen Sie uns auf diese Arten der asiatischen Massagetherapie im folgenden Kapitel näher eingehen.

WEITERE FORMEN DER ÖSTLICHEN MASSAGETHERAPIE

Die asiatische oder östliche Massagetherapie ist nicht auf die im letzten Kapitel aufgeführten Formen beschränkt. Es gibt viele unterschiedliche Arten asiatischer bzw. östlicher Massagetherapien. Diese umfassen sowohl traditionelle Formen als auch moderne Variationen. Einige Formen der Massagetherapien sind allerdings auch völlig neue Kreationen, die auf alten Traditionen beruhen. Andere hingegen sind Weiterentwicklungen bereits bestehender Formen.

Im letzten Kapitel wurde bereits die Akupressur als die asiatische Massagetherapie genannt, die am häufigsten zur Anwendung kommt. Sowohl innerhalb der traditionellen als auch modernen Anwendung der asiatischen Massagetherapie finden sich sehr unterschiedliche Variationen. Tui Na (chinesisch) und Amma (japanisch) sind traditionelle Formen der Akupressur. Die Entwicklung beider Formen lässt sich noch vor der viel populäreren Shiatsu Massage zurückdatieren. Die Techniken sind jedoch im Wesentlichen gleich. Die Amma oder Anma Technik verbindet, ähnlich wie bei der Schwedischen Massage,

die Ausübung von Druck mit Streicheleinheiten. Auch ihre Anwendung ist auf die Meridiane gerichtet mit dem Ziel, den Energiefluss innerhalb des Körpers sicherzustellen, damit dieser seine heilenden Eigenschaften voll entfalten kann.

Die Tui Na Massage ist Vorläufer sowohl der Amma als auch der Shiatsu Massage. Diese mindestens 2000 Jahre alte Behandlungsform umfasst ebenfalls die Akupressur sowie verschiedene Formen von Bewegungen. Dazu gehören das Kneten, Schwenken, Schütteln, Drücken sowie die Einflussnahme auf den Energiefluss innerhalb des Körpers durch die Behandlung von Druckstellen zwischen den Gelenken und den spezifischen Meridianen. In diesem Zusammenhang ist es auch nicht unüblich, Kräuter während der Massage zu verwenden. Tui Na, so wie Shiatsu, sind anerkannte Behandlungsformen in asiatischen Krankenhäusern.

Die Thai Massage ähnelt der Tui Na Massage. Allerdings findet man ihre Wurzeln in Indien und China. Auch hier legt man den Ansatz mit den Meridianen zugrunde, indem die Handflächen und die Finger Druck auf Körperzonen entlang der Kanäle bzw. Meridiane ausüben. Damit sollen bestehende Blockaden entlang dieser Routen gelöst werden. Die

Thai Massage geht aber darüber hinaus, indem sie den Körper durch bestimmte Bewegungen auch dehnt. Dazu bewegt der Therapeut den Körper leicht in verschiedene Richtungen, um ihn auf diese Weise zu revitalisieren und die Bewegungsflexibilität zu erhöhen. Eine interessante Variation der Thai Massage ist die Thai Yoga Massage. Diese verbindet Thai Massage Techniken mit Yoga Techniken. Die Lebenskraft bzw. den Energiefluss des Körpers bezeichnet man im Indischen als "Prana".

Die östliche Massagetherapie stützt ihre Behandlungsform auf Prinzipien der Medizin, die dem westlichen medizinischen Verständnis chronologisch weit vorausgehen mit der Folge, dass sich diese Ansätze stark unterscheiden. Die Vorstellung, dass 12 Meridiane innerhalb des Körpers existieren, die einen erheblichen Einfluss auf den Fluss der Lebensenergie haben, wurde bereits als Beispiel östlichen Medizinverständnisses angesprochen.

Ein weiteres herausragendes Unterscheidungsmerkmal gegenüber der westlichen Massagetherapie ist ihr philosophischer Ansatz. Sie betrachtet den Körper nicht als eine von anderen Teilen abgeschottete Einheit, sondern viel mehr als Teil eines Ganzen. Vor diesem Hintergrund ist sie

stets um eine ganzheitliche Behandlung (Körper-Seele-Geist) bemüht. Dies gilt übrigens für alle traditionellen Formen der östlichen Massagetherapie, während sich einige moderne Variationen davon allerdings auch immer wieder die Freiheit nehmen, einen Behandlungsschwerpunkt zu wählen.

MISCHFORMEN

Wie bereits schon hervorgehoben wurde, legen sowohl Therapeuten der östlichen als auch der westlichen Massagetherapie einen unterschiedlichen physiologischen Ansatz zugrunde. Es gibt jedoch auch eklektische, d.h. aus mehreren Quellen schöpfende, Kombinationen. Während einige ihren Ursprung bereits in der Vergangenheit haben, findet man aber auch das Wiederaufleben sowie die Neugestaltung von Originalen. In diese gemischte Kategorie fallen insbesondere:

- Aromatherapie Massage
- Reiki

Während diese Formen ihr Behandlungskonzept aus der traditionellen östlichen Massagetherapie bzw. Medizin herleiten, verbinden diese jedoch auch traditionelle Formen mit modernen Praktiken. Bei der Aromatherapie Massage, zum Beispiel, ist die

Verwendung von aromatischen Ölen während der Massagetherapie üblich.

Auch wenn sich die östliche von der westlichen Massagetherapie, einschließlich derer Unterformen, hinsichtlich der angewandten Techniken sowie der zugrundegelegten Philosophie stark unterscheiden mögen, so verfolgen sie doch beide das gleiche Ziel: Die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit des Menschen.

Diese neueren oder moderneren Arten der asiatischen Massagetherapie, wie z.B. die Aromatherapie Massage und Reiki, wirken auf die meisten Menschen häufig sehr "neu-zeitlich". Tatsache ist jedoch, dass es sich auch hierbei um traditionelle Formen handelt. Die Anwendung der Aromatherapie Massage geht sogar bis in die Antike zurück. Ihre Wurzeln findet man in Indien, Ägypten, Babylon, Griechenland und im Maurischen Reich. Bei der Aromatherapie Massage spielt die Wirkung von Duft eine zentrale Rolle, weil sie ätherischen Ölen aus Pflanzen heilende Eigenschaften zuschreibt. Diese Öle werden auf dem Körper eingerieben. Vor diesem Hintergrund kommen eher das Gleiten, Kneten und das Reiben anstatt Akupressur zur Anwendung.

Reiki ist eine andere Form unter den östlichen Massagetherapien, die Tradition mit Moderne zu verbinden sucht. Viele Therapeuten sind der Meinung, dass sie tibetischen Ursprungs sei. Diese Mischform ist im späten 19. Jahrhundert entstanden, wobei ihre Entwicklung vor allem mit dem Namen "Dr. Usui Mikado" verbunden ist. Das Usui System der natürlichen Heilung stützt seine Therapie auf das Vorhandensein einer universellen Energie. Denn das Wort "Rei" bezieht sich auf einen *universellen* Energiefluss mit heilenden Eigenschaften, während das Wort "Ki" (chinesisch: "Chi" bzw. "Qi") eine grundsätzlich *individuelle* Lebensenergie beschreibt. Die asiatische Philosophie unterstellt, dass jeder "Ki", also Lebensenergie besitzt, und dass diese beim Atmen, Gehen oder auch bei Verrichtung der täglichen Arbeiten wiederaufgefrischt bzw. aufgetankt wird. Dieser Lebensenergie wird ein solch elementarer Wert beigemessen, dass man sogar emotionale, körperliche, geistige und seelische Erkrankungen einer "Blockade" dieses Energieflusses zuschreibt. Kurz gesagt: Wenn eine Person nicht in der Lage ist, immer wieder "Ki" aufzufüllen, wird er oder sie krank. So jedenfalls die asiatische Begründung für die Entstehung bzw. Begünstigung von Krankheiten. Bei der Reiki Massage bezeichnet man die 7 Kanäle, durch

die diese Energie fließt, als "Chakren" im Gegensatz zu den bereits beschriebenen 12 Meridianen. Die Wiederherstellung dieses Energieflusses ist daher auch bei dieser Massageform Behandlungsziel des Therapeuten. Interessanterweise wird zur Erreichung dieses Ziel keine Berührung mit dem Patienten vorausgesetzt. Im Gegenteil: Therapeuten haben in der Regel keinen physischen Kontakt mit dem Körper des Patienten.

Reiki, Amma, Tuina, Aromatherapie sowie die Thai Massage sind Formen der asiatischen bzw. chinesischen Massagetherapie. Alle verfolgen jedoch einen einzigen Zweck: Die Wiederherstellung vollkommener Gesundheit, und zwar in allen Bereichen.



4

BESONDERE FORMEN DER MASSAGETHERAPIEN

Es gibt eine Vielzahl von Massageschulen, die nur bestimmte Formen von Massagetherapien anbieten. Als Mischformen, die gleichzeitig auch besondere Formen der Massage darstellen, wurden bereits im letzten Kapitel die Aromatherapie Massage und Reiki als Beispiele genannt.

Weitere besondere Formen sind die Shiatsu-Massage, Sportmassage, Tiefengewebsmassage, Triggerpunkt-Massage, Zen-Massage, Balinesische Massage, Warmsteinmassage sowie die Stuhlmassage. Diese besonderen Formen werden in den folgenden Kapiteln nun besprochen werden.



SHIATSU

Shiatsu findet ihren Ursprung und ihre Tradition in Japan, d.h. sie gehört zu den östlichen Massagetherapien. Man kann sich unter ihr eine japanische Form der chinesischen Akupressur vorstellen. Die Bezeichnung "Shiatsu" bedeutet "Fingerdruck". Als östliche Massagetherapie betrachtet auch sie den Körper als Teil eines zusammenhängenden Ganzen, in dem Geist, Seele, Emotionen und Körper in einer wechselseitigen Abhängigkeit (Interdependenz) stehen.

Die Technik der Shiatsu Massage beruht auf das Wissen um das Zusammenspiel zwischen "Yin" und "Yang"⁶. Ein Shiatsu Therapeut ist sich aber auch der Bedeutung hinsichtlich der in der asiatischen Philosophie unterstellten Verbindung zwischen der Lebensenergie "Ki" und den Körperfunktionen bewusst. Dabei wird angenommen, dass Ki durch die Meridiane oder Kanäle des Körpers fließt. Entlang dieser Kanäle gibt es Akupunkturpunkte (japanisch: tsubo). Ein gesunder und eine ausgewogene Körperbalance wird unterstellt, wenn diese

⁶ Yin und Yang sind zwei Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus. Sie bezeichnen Gegensätze in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit.

Lebensenergie an ihrem natürlichen Fluss nicht gehindert wird. Ein mangelnder sowie ein überschüssiger Energiefluss werden als gesundheitsschädliche Faktoren betrachtet. Vor diesem Hintergrund wird ein Überschuss (Jitsu) bzw. ein Mangel an Ki (Kyo) für Schmerzen, Krankheiten und andere gesundheitliche Probleme verantwortlich gezeichnet.

Um einen reibungslosen Energiefluss und damit die Wiederherstellung bzw. Aufrechterhaltung der Gesundheit zu erzielen, übt der Shiatsu Therapeut Druck auf die Akupunkturpunkte des Körpers aus. Eine hierbei angewandte Technik ist die "Bonifikation". Dabei handelt es sich um eine langsam beginnende und sich dann allmählich steigende Ausübung von Druck. In den "Kyo-Fällen" (Mangel an Lebensenergie) beispielsweise soll auf diese Weise die Energie in den Meridianen wieder gesteigert werden. In den "Jitsu-Fällen" (Überfluss an Energie) hingegen kommen andere Massagemethoden zur Anwendung. Bei der Shiatsu Massage wird Druck vorwiegend durch die Verwendung der Handfläche, des Daumens, des Fingers und des Ellenbogens ausgeübt. "Yin" steht hierbei für einen weichen anhaltenden, während

"Yang" einen kräftigen und vitalisierenden Druck bezeichnet.

Zu den Vorteilen der Shiatsu Massage gehören nicht nur die Linderung von akuten, sondern auch chronischen Schmerzsymptomen. Die Shiatsu Massage kann auch zur Stimulation des Hormonsystems beitragen, die Verdauung anregen und sogar die Fruchtbarkeit bzw. Potenz positiv beeinflussen. Ihr Behandlungsziel bleibt jedoch stets die Wiederherstellung des Energiegleichgewichts, das letztlich für die Gesundheit in allen Bereichen verantwortlich gemacht wird.



Sportmassage (Quelle: <http://www.medios-seminare.de>)

SPORTMASSAGE

Die Sportmassage ist eine Variation der bereits besprochenen Schwedischen Massage. Sie umfasst einige Aspekte der Triggerpunkt-Massage. Die Sportmassage wird in der Regel zur Behandlung von Athleten angewandt. In ihrer Anwendung ist sie grundsätzlich auf die Art der Verletzung bzw. auf den jeweiligen Athleten abgestimmt. Die Sportmassage entstand aus der Notwendigkeit, die besonderen Bedürfnisse von Sportlern anzugehen. Zu den Techniken der Sportmassage gehören:

- Streichmassage (Effleurage)
- Knetmassage (Petrissage)
- Reibmassage (Frictions)

Dazu zählen aber auch die Druck- und die Sehnenmassage. Die Sportmassage kann aber auch Techniken der Tiefengewebsmassage enthalten, auf die im nächsten Kapitel noch eingegangen wird.

Die Sportmassage wird in der Regel zur Aufrechterhaltung der Leistung, als Rehabilitationsmaßnahme sowie "ereignisbezogen" eingesetzt.

Als leistungserhaltende Maßnahme ermöglicht sie es Athleten, härter zu trainieren und die Verletzungsgefahr zu verringern. Die "ereignisbezogene" Form der Sportmassage wird in drei Bereiche unterteilt, und zwar in die pre-, inter- und post-Massage. Die pre-Massage ist eine kurze stimulierende Massage, um die Durchblutung zu steigern und die Muskeln zu entspannen. Die inter-Massage überprüft den Körper auf Schwachstellen, Verletzungen oder sonstige Schäden und soll den Athleten dabei unterstützen, sich auf die nächste Wettkampfrunde optimal einzustellen. Die post-Massage ist als Nachsorgebehandlung sinnvoll und kann 1-2 Stunden in Anspruch nehmen.

Als Rehabilitationsmaßnahme findet die Sportmassage jedoch ihre häufigste Anwendung. Ihr Ziel ist es hierbei, sicherzustellen, dass die Athleten so schnell wie möglich ihre körperliche Fitness wiedererlangen. Dieses Ziel sucht sie durch eine Verbesserung der Blutzirkulation, einer Verkürzung der Regenerationszeit sowie durch eine Wiederherstellung des Gleichgewichts des Bewegungsapparats zu erreichen.

Die Sportmassage bietet Sportlern aller Altersklassen weitreichende Vorteile: Sie verringert die

Verletzungsgefahr, erhöht die Bewegungsvermögen, fördert die Muskeldehnbarkeit und verkürzt die Regenerationszeit bei Krankheiten. Als Folge können Athleten mit einer deutlichen Leistungssteigerung ihre Wettkämpfe bestreiten.



Tiefengewebsmassage (Quelle: <http://www.körper-raum.de>)

TIEFENGEBWEBSMASSAGE

(DEEP TISSUE MASSAGE)

Die Tiefengewebsmassage ist stark verbunden mit den Techniken der Schwedischen Massage. Vor diesem Hintergrund versteht man unter ihr häufig nur eine angewandte Technik und weniger eine eigenständige Massageform. Als Technik kommt sie auch bei anderen Massagetherapien zur Anwendung. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Behandlung des myofaszialen Bindegewebes, d.h. auf der Behandlung der Muskeln und deren bindegewebige Hülle. Durch die Tiefengewebsmassage kann der Therapeut bestehende Verhärtungen feststellen und angemessen behandeln. Bindegewebige Verhärtungen gehen häufig mit einer eingeschränkten Beweglichkeit des Bindegewebes einher. Bei der Tiefengewebsmassage geht es daher darum, diese bindegewebigen Verhärtungen wieder zu lösen.

Die Tiefengewebsmassage wurde von Dr. James Cryiack, einem orthopädischen Chirurgen, eingeführt. So wie bei der Schwedischen Massage wird diese Technik vor allem durch das Reiben praktiziert, das jedoch im Vergleich zur Schwedischen Massage tiefer geht. In der Regel wird sie in Fällen von

Sehnenschädigungen, Mikrorissen sowie Gelenkproblemen angewandt.

Allerdings zählen auch die sogenannten "Adhäsionen" zu den häufigen Behandlungsfällen. Von "Adhäsionen" spricht man, wenn u.a. Bänder, Sehnen und Muskeln aneinanderhaften bzw. aneinanderkleben. Dadurch wirken diese steif und unflexibel und können daher die Zirkulation sowohl des Blutes als auch der Gewebsflüssigkeit beeinträchtigen. Als Folge können Schmerzen, eine eingeschränkte Gelenkmobilität sowie Entzündungen auftreten. Durch tiefen Fingerdruck und leichtem Reiben sucht der Therapeut diese Adhäsionen wieder zu lösen. Auf diese Weise kann er aber auch andere Probleme, wie. z.B. Rückenschmerzen, chronische Schmerzen, das Karpaltunnelsyndrom sowie Fibromyalgie⁷ wirksam angehen.

⁷ Die Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die sich in Muskel- und Bindegewebsschmerzen äußert.



Triggerpunkt-Massage (Quelle: <http://www.solarium-wabern.ch>)

TRIGGERPUNKTMASSAGE

Die Techniken der Triggerpunkt-Massage sind von Janet Travell MD (1901-1997) entwickelt worden. Als ehemalige Ärztin des Weißen Hauses veröffentlichte sie 1983 mit David Simons zusammen das Standardwerk für diese Form der Massagetherapie "Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual". In Deutschland ist dieses Werk unter dem Titel "Handbuch der Muskel-Triggerpunkte" erhältlich. Es behandelt die grundlegenden Techniken, das Behandlungsziel sowie die Philosophie, die hinter dieser Methode steckt. Die Triggerpunkt-Massage macht primär das Aneinanderhaften bzw. -kleben von kleinen, weichen Muskelknoten für Schmerzen und Fehlfunktionen verantwortlich. Man spricht hier von den sogenannten "Triggerpunkten", die in 75% aller Fälle zu Schmerzen führen.

Triggerpunkte können sowohl pochende als auch stumpfe Schmerzen verursachen. Dazu gehören u.a. Kopfschmerzen, Nacken- und Kieferschmerzen sowie Rücken- und Gelenkschmerzen. Triggerpunkte können auch ein Indiz für das Vorhandensein des Karpaltunnelsyndroms sein. Ohrenschmerzen,

Schwindel, Übelkeit, Sodbrennen und sogar Kolik⁸ können auf vorhandene Triggerpunkte zurückzuführen sein.

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei den Triggerpunkten um aneinanderhaftende Muskelzonen und den dazugehörenden Bindegeweben (Sehnen und Bänder). Charakteristisch für diese Triggerpunkte ist, dass sie überaus schmerzempfindlich sind, wobei dieser Schmerz in ganz andere Körperteile als der eigentlichen Druckstelle ausstrahlen kann. Mit anderen Worten: Die Ausübung von Druck auf einen Triggerpunkt löst an einer anderen Stelle des Körpers weitergeleitete Schmerzen aus. Auf diesen Zusammenhang ist auch der Name "trigger" (englisch="auslösen") zurückzuführen. Der Triggerpunkt kann daher auch ein Hinweis auf ein gesundheitliches Problem sein, das seine Ursache völlig außerhalb des betroffenen Triggerpunktes hat.

Die Triggerpunkt-Massage sucht die Verspannungen innerhalb dieser Triggerpunkte zu lösen, um auf diese Weise den Heilungsprozess (wieder) in Gang zu setzen und dadurch diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

⁸ Unter Kolik versteht man jedes unkontrollierte Weinen eines ansonsten gesunden Babys.

Die Triggerpunkt-Massage unterscheidet zwischen drei Arten von Triggerpunkten:

1) *Zentrale (primäre) Triggerpunkte*: Zentrale Triggerpunkte entstehen im Mittelpunkt von Muskelfasern und sind die Hauptursache für weitergeleitete Schmerzen.

2) *Satellit-Triggerpunkte*: Darunter versteht man einen Triggerpunkt, der in der Schmerz-Übertragungszone eines anderen Muskels entsteht. Da diese Triggerpunkte in wechselseitiger Abhängigkeit zu den zentralen Triggerpunkten stehen, kann es durchaus sein, dass die erfolgreiche Behandlung der zentralen Triggerpunkte gleichzeitig eine Lösung der Satelliten-Triggerpunkte nach sich zieht.

3) *Insertionstriggerpunkte*: Insertionstriggerpunkte findet man regelmäßig dort, wo die Muskeln in die Sehnen übergehen, also dort wo der Muskel mit den Knochen verbunden ist.

Darüber hinaus unterscheidet man auch zwischen "stummen" und "aktiven" Triggerpunkten. Bei der erstgenannten Form handelt es sich um Punkte, die nur bei Berührung Schmerzen verursachen. Aktive

Triggerpunkte hingegen schmerzen grundsätzlich akut.

Die Anwendung der Triggerpunkt-Massage ähnelt der asiatischen Akupressur, da auch bei dieser Methode eine starke Druckausübung mittels der Finger ausgeübt wird, um die Triggerpunkte zu lösen. Auch innerhalb der Triggerpunkt-Massage finden sich unterschiedliche Variationen bzw. Anwendungsformen. Dazu gehören vor allem die "Neuromuskuläre Therapie" sowie die "Bonnie Prudden Myotherapie".



Zen Massage (Quelle: <http://zenbeauty.weebly.com>)

ZEN MASSAGE

Die Geburtsstätte der Zen Massage ist Austin, Texas. Der chinesische Begriff "Zen" bezeichnet eine alte chinesische Disziplin, die "Meditation" bedeutet und die sich auf den meditativen Teil bei der Ausübung des "Dharma" und auf dem sogenannten "empirischen Wissen", d.h. auf Erfahrung beruhenden Erkenntnissen, konzentriert. Die Meditation ist hierbei insbesondere auf das sogenannte "Dharma" fixiert. Sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus bezeichnet dieser Begriff Gesetz, Recht, Sitte, ethische und religiöse Verpflichtungen und nimmt daher eine zentrale Bedeutung in diesen Religionen an. Durch Zen (japanisch: "Zazen") sollen die Voraussetzungen geschaffen werden, um den "Pfad der Erleuchtung" zu beschreiten, dem man nicht durch theoretisches Wissen, sondern eben nur empirisch folgen kann.

Vor diesem Hintergrund möchte die Zen Massage in jede Körperzelle ganz tief eindringen und den Inbegriff völliger Ruhe, Frieden und Entspannung verkörpern. Zu diesem Zweck verwendet sie eine Kombination ausgefeilter und bewährter Techniken. Folgende Methoden werden bei Anwendung der Zen Massage verwendet:

Warme Steine: Dies ist ein Verfahren, bei dem heiße Steine sanft und leicht über die Muskeln des Körpers gleiten.

Warm-Handtuch-Porenreinigung (Hot Towel Pore Cleanse): Bei dieser Methode werden frische dampfende Handtücher auf den ganzen Körper aufgelegt. Die Wärme der Handtücher öffnet die Hautporen und ermöglicht auf diese Weise sowohl die Reinigung und Revitalisierung der äußeren Haut (Epidermis) als auch der unteren Hautschichten (Dermis, Hypodermis).

Aromatherapie: Bei der Aromatherapie werden rein ätherische Öle verwendet, um Entspannung und eine vollständige Körperbalance herzustellen.

Pfefferminze Fußmassage. Die Pfefferminze Fußmassage entspannt und beruhigt müde und schmerzende Füße, wobei sich dieser Zustand der Entspannung im ganzen Körper ausbreitet.

Die Zen Massage ist ausgesprochen effektiv, wenn es um den Abbau von Dauerstress geht. Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass Stress nach wie vor die häufigste Ursache für unzählige physiologische und psychische Störungen ist. Die wichtigsten Vorzüge,

die der Zen Massage zugeschrieben werden, sind folgende:

- Senkung von Bluthochdruck (Hypertonie)
- Verbesserung des REM-Schlafs. REM steht für "Rapid Eye Movement" und bezeichnet eine Schlafphase, die von schnellen Augenbewegungen gekennzeichnet ist. Charakteristisch ist auch ein langsames Aktivitätsmuster im EEG, das zur Messung von Gehirnwellen zugrundegelegt wird. Im Durchschnitt verbringt ein gesunder Erwachsener etwa 20 bis 25 Prozent des gesamten Schlafes in der REM-Phase, die für eine optimale Gesundheit wesentlich ist.
- Verringerung von geistigen und körperlichen Ermüdungserscheinungen mit der Folge, dass Konzentration und motorische Fähigkeiten zunehmen.



Balinesische Massage (Quelle: <http://www.zankyoud.de>)

BALINESISCHE MASSAGE

Die balinesische Massage hat - Sie ahnen es schon - auf der exotischen Insel Bali ihre Wurzeln und gehört zu den alten traditionellen indonesischen Massageformen, deren Anwendungstechnik von einer Generation zur anderen als eine Methode zur Heilung einer Vielzahl von Beschwerden "weitergereicht" wird. Die balinesische Massage ist in der Tat ein Unikat unter den verschiedenen Massagetechniken, da sie es hervorragend versteht, mehrere alternative Methoden, wie z.B. die Massagetherapie, Akupressur, die Fußreflexzonenmassage sowie die Aromatherapie unter Verwendung von ätherischen Ölen mit markanten Aromen von duftendem Jasmin, Rosen-, Sandelholz- sowie Kokosnussöl, Campaka⁹ und Frangipani¹⁰ in eine einzelne Massageform zu vereinigen. So wie jede andere bisher behandelte Massagetherapie ist auch die balinesische Massage um das Erreichen eines ultimativen Zustands der Entspannung im ganzen Körper und im Geist bemüht.

⁹ Der botanische Name heißt "Mechelia campaka" bzw. "Michelia campaka". Es handelt sich hier um eine Pflanze, die auf Bali blüht und deren grün/gelbe Blüten einen betörenden Duft verströmen. Sie wird auch für Tempelzeremonien verwendet. Darüber hinaus werden diese Blüten auch als Glücksbringer angesehen. Die Blüte ist auch Wappenblume von Shanghai.

¹⁰ Der Frangipani hat seinen Ursprung in der Karibik bzw. Mittelamerika und gehört zu den schönsten und wohlriechendsten Bäumen der Tropen. Er wird ungefähr 4 Meter hoch.

Auch die Balinesen glauben an die schon mehrfach erwähnte Lebensenergie "Ki". Vor diesem Hintergrund wird angenommen, dass dieser ultimative Entspannungszustand nur dann zu erreichen ist, wenn der Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Denn erst dann - und nur dann - kann die Lebensenergie "Ki" ohne Einschränkungen im Körper fließen.

Die balinesische Massage wird entweder auf einem herkömmlichen Massagetisch oder auf einer weichen Matte praktiziert. Besondere Bedeutung wird hierbei den duftenden Ölen beigemessen, die in der Regel bei Raumtemperatur aufgetragen werden. Zur Heilung oder Linderung eines kranken oder schmerzhaften Körperteils wird leicht aufgewärmtes Öl mit einer zusätzlichen Mischung aus Zitronengras, Ingwer oder Nelken verwendet. Die Vielfalt an Duftstoffen, die in der balinesischen Massage zur Anwendung kommen, sollen Stress und gesundheitsschädliche Spannungen abbauen, aber auch die völlige Entfaltung körperlichen Genusses ermöglichen.

Um die tieferen Gewebeschichten der Muskeln zu erreichen, verwendet ein balinesischer Massagetherapeut abwechselnd kräftiges Kneten, die

Querfaser-Reibung¹¹ sowie ein sanftes "Aufrollen" der Haut. Um eine langfristige Wirkung zu erzielen, kommen aber auch kräftige Akupressur-Bewegungen sowie die Ausübung von Druck durch die Handflächen zur Anwendung.

Die balinesische Massage ist weit davon entfernt, sanft oder feinfühlig zu sein. Sie wird daher immer wieder mit "Ayurveda", einer traditionellen (ganzheitlichen) indischen Heilkunst verglichen, die von den meisten als eine äußerst intensive Heilmethode betrachtet wird. Andererseits ist die Intensität der balinesischen Massage, die tief in die Gewebeschichten der Muskeln eindringt, ausschlaggebend dafür, dass sie immer wieder hervorragende Behandlungserfolge bei der Lösung von Körperspannungen und auch Krämpfen verzeichnen kann. Vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass die balinesische Massage sehr häufig in Fällen von Sportverletzungen, bei Gelenksteife, Gelenkschmerzen, Migräne und ähnlichen Arten von Kopfschmerzen, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, bei sowohl chronischen als auch akuten Atemwegserkrankungen aufgrund von Allergien und

¹¹ Die Quer-Faser-Reibung (englisch: "cross-fiber-friction") verwendet querlaufende Bewegungen innerhalb des Bindegewebes, wie z.B. den Sehnen und Bändern, um die Fasern zu entspannen. Zu diesem Zweck werden oft die gegenüberliegenden Daumen und die Handflächen benutzt.

Asthma, bei Durchblutungsstörungen und Beeinträchtigungen des Lymphsystems sowie bei Dauerstress, Angstzuständen und Depressionen angewandt wird. Im Wesentlichen handelt es sich bei der balinesischen Massage um eine sehr gründliche und aufwendige Therapieform, die sowohl Körper als auch Geist in einen Zustand optimaler Gesundheit, des Wohlbefindens, der Ruhe und der spirituellen Erneuerung versetzen möchte.

Um sich möglichst optimal auf eine balinesische Massage vorzubereiten, sollten Sie vor allen Dingen genügend Zeit mitbringen, damit Sie in den vollen Genuss der Behandlung und ihrer Nachwirkungen kommen. Unter bestimmten Umständen wird der Massagetherapeut die Behandlung und die anzuwendenden Öle auf den spezifischen Behandlungsfall abstimmen. Aus diesem Grund sollten Sie ihm folgende Informationen im Vorfeld zukommen lassen:

- Bestehende Schwangerschaft oder auch Schwangerschaftsvermutung
- Bestehende Gelenksteife sowie Gelenk- und Gliederschmerzen

- Bestehende akute Verletzungen oder Operationen, denen Sie sich erst vor kurzem unterzogen haben
- Bestehender Bluthoch-- bzw. Blutniedrigdruck
- Bestehende Herzprobleme oder andere gesundheitliche Probleme, die gegenwärtig eine Behandlung notwendig machen.

Wenn Sie sich nach den in diesem Kapitel beschriebenen Vorzügen dazu entschieden haben, sich eine balinesische Massage zu gönnen, haben Sie sicherlich eine gute Wahl getroffen. Es wird ein Erlebnis sein, das Sie bestimmt nicht so schnell vergessen werden!



Warmsteinmassage

WARMSTEINMASSAGE

(HOT STONE MASSAGE)

Die Warmsteinmassage ist eine therapeutische Massagetechnik, bei dem der Therapeut einen beheizten Stein benutzt, um die üblichen und traditionellen Methoden der Schwedischen Massage anzuwenden. Diese Steine haben die Eigenschaft, Wärme zu absorbieren und sie über einen längeren Zeitraum zu speichern. In der Regel werden glatte, schwarze, vulkanische Basaltsteine in verschiedenen Größen und Formen verwendet. Davor werden diese Steine bei einer Wassertemperatur zwischen 48 und 65 Grad Celsius erhitzt. Die Ureinwohner Amerikas waren dafür bekannt, heiße Steine für medizinische Zwecke einzusetzen. Allerdings wurden diese im Feuer erhitzt. Die Methode der Warmsteinmassage wurde später von Mary Nelson aus Tucson in Arizona unter dem Namen " LaStone Therapie" wieder eingeführt.

Bei der Warmsteinmassage geht es vor allen Dingen darum, sich die Auswirkungen von Wärme zunutze zu machen, da diese wärmeorientierte Massageform eine ausgesprochen beruhigende und spannungslösende Wirkung auf das Weichgewebe der Muskeln, Sehnen

und Bänder hat. Gelegentlich werden die erhitzten Steine auch auf ganz spezifische Körperzonen, wie z.B. entlang der Wirbelsäule, auf die Handflächen sowie zwischen den Zehen aufgelegt. Sobald die Steine abkühlen, wird der Therapeut diese durch neue frisch beheizte Steine ersetzen. Allerdings achtet er auch darauf, dass entzündete, verletzte oder geschwollene Bereiche in der Regel nur mit kalten Steinen behandelt werden.

Um den möglichst größten Nutzen aus der Warmsteinmassage zu erzielen, ist eine proaktive Haltung des Patienten empfehlenswert. Achten Sie deshalb auf folgende Hinweise:

- Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Therapeuten mitzuteilen, wenn sich z.B. Beschwerden aus möglicherweise zu heißen Steinen einstellen, zu viel Druck bei der Behandlung ausgeübt wird, die Hintergrundmusik zu laut oder die Raumtemperatur zu heiß bzw. zu kalt ist.

- Verzichten Sie unmittelbar vor der Therapie auf die Einnahme von "schweren" Mahlzeiten sowie auf alkoholische Getränke.

- Planen Sie ausreichend Zeit ein, um rechtzeitig und nicht gehetzt anzukommen.

- Holen Sie langsame, tiefe Atemzüge während der Massage, um den Körper zu entspannen und auf diese Weise noch mehr Giftstoffe freisetzen zu können.
- Achten Sie darauf, sich nach der Sitzung sehr langsam vom Massagetisch aufzurichten, um Schwindel u.ä. Kreislaufstörungen zu vermeiden.
- Gönnen Sie sich nach der Therapie eine kurze Ruhephase, indem Sie ein bisschen Zeit in einem Ruheraum verbringen.
- Trinken Sie ausreichend Wasser nach der Massage, um die Giftstoffe, die während der Behandlung freigesetzt wurden, nun vollständig "auszuspülen".

Die Warmsteinmassage hat viele Vorzüge: Sie trägt zur Entspannung von sowohl Tiefen- als auch Weichgewebe bei, wirkt stressabbauend, setzt Giftstoffe frei, lindert Schmerzen, fördert die Durchblutung und beruhigt sowohl Körper als auch Geist.

Darüber hinaus gibt es eine beeindruckende Liste weiterer Behandlungsfelder, die mit der Warmsteinmassage erfolgreich angegangen werden können:

- Muskelschmerzen sowie andere Schmerzen, die aufgrund von Überbeanspruchung, Verletzungen oder Stress entstehen.
- Rückenschmerzen, die auf Verletzungen oder einer schlechten Körperhaltung zurückzuführen sind.
- Multiple Sklerose (MS)
- Arthritis
- Fibromyalgie
- Stress, Angst, Nervosität und Depressionen
- Schlafstörungen (Insomnie)
- Kreislaufprobleme

Die Anwendung der Warmsteinmassage setzt eine besondere Ausbildung voraus. Ihre Anwendung ist aufwendiger, da vor Therapiebeginn die Steine desinfiziert und ausreichend erhitzt werden müssen. Die Therapielänge überschreitet u.a. auch deshalb die Zeitdauer, die bei anderen Massagetherapien angesetzt wird. Vor diesem Hintergrund ist sie in der Regel auch kostspieliger als andere herkömmliche Massageformen. Doch es lohnt sich!



Stuhlmassage (Quelle: <http://www.massageausbildung-bns.de>)

STUHLMASSAGE

Massagen in Stühlen oder auch einfach nur in Sitzpositionen haben schon immer einen beliebten Platz innerhalb der alten und traditionellen Massagetherapien eingenommen. Später geriet diese Massageform allerdings ein wenig in Vergessenheit, bevor sie 1982 einen erneuten Anlauf nahm, um sich nun in den Herzen der Bevölkerung einen unverrückbaren Platz zu sichern. Die Stuhlmassage, so wie man sie heute kennt und anwendet, ist auf David Palmer, dem Leiter des Amma Instituts für Traditionelle Japanische Massage ("Amma Institute of Traditional Japanese Massage"), zurückzuführen. Sein Name ist so eng mit der Stuhlmassage verbunden, dass man ihn häufig auch als "Vater" der Stuhlmassage bezeichnet.

Während seiner Forschungen beobachtete Palmer, dass Massagetherapien viel zu wenig von der Bevölkerung in Anspruch genommen wurden. Vielleicht lag dies daran, dass die herkömmliche Massage, die auf einem Massagetisch praktiziert wurde, immer noch zu kostspielig war, so dass sich die meisten diese nicht leisten konnten. Vielleicht lag es aber auch an dem noch immer fehlendem Bewusstsein für die Vorzüge von Massagen in der

Bevölkerung, dass die Nachfrage immer noch weit hinterherhinkte. Auch eine Kombination dieser Erklärungsversuche war für ihn denkbar. Jedenfalls hatte diese mangelnde Nachfrage insoweit negative Konsequenzen, dass die Absolventen seines Instituts nach ihrem Abschluss nicht genug Arbeit fanden.

Vor diesem Hintergrund brachten Palmers unternehmerische Intuition und Weitsichtigkeit ihn schließlich dazu, einige traditionelle Massagetechniken zu übernehmen sowie andere wieder "aufzupeppen", um eine moderne Massagetechnik einzuführen, die überall ausgeführt werden konnte, da ihre Anwendung keinen längeren Zeitraum in Anspruch nahm, ferner die Notwendigkeit entfiel, sich vollständig entkleiden zu müssen und die darüber hinaus auch noch recht preiswert war. Auf diese Weise gelang es ihm, die Stuhlmassage populär zu machen.

Die ersten Kunden, die diese neue Massageform in Anspruch nahmen, waren Mitarbeiter und Kunden von Apple. Denn dort, also in den jeweiligen Verkaufsstellen von Apple, richteten 1984 David Palmer und seine Absolventen zunächst ihre provisorischen Arbeitsplätze ein. Dieses erste unternehmerische Projekt ging nur etwa über zwölf Monate, und die Nachfrage nach dieser neuen

Massagetherapie war zu der Zeit auch nicht riesig. Aber immerhin schaffte es Palmer, dass die Stuhlmassage bis zu 350 Mal pro Woche in Anspruch genommen wurde. Sein Vorhaben erwies sich damit zumindest als ein Schritt in die richtige Richtung. 1986 ging dann ein speziell entwickelter Stuhl in die Produktion, um die Nachfrage nach einer Stuhlmassage kundenspezifischer zu befriedigen. Heute sind sowohl in den Vereinigten Staaten als auch in vielen anderen Ländern auf der ganzen Welt inzwischen weit über 100.000 solcher Stühle im Einsatz.

Aber auch dann machte David Palmer nicht den Fehler, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, sondern erkannte schnell, dass sich die Stuhlmassage nur dann auch weiterhin als Massageform durchsetzen kann, wenn ihre Anwendungsform kontinuierlich weiterentwickelt wird. Aus diesem Grund erteilte er weiterhin entsprechenden Ausbildungsunterricht und bot Absolventen anderer Massageschulen, die diese neue Massagetherapie ebenfalls erlernen wollten, entsprechende Seminare an. Allein im Jahr 1986 bot er insgesamt 24 solcher Seminare an insgesamt 24 verschiedenen Standorten in den USA sowie in Schweden und in Norwegen an. Sein

"Massagekonzept" wurde schließlich vom Amerikanischen Verband für Massagetherapien ("American Massage Therapy Association") mit offenen Armen angenommen. Damit konnte seine Stuhlmassage ihren endgültigen Durchbruch verzeichnen mit der Folge, dass sie seit 1990 in fast jeder Massageschule in den USA zum Unterrichtsstoff gehört.

Interessanterweise wurde die Stuhlmassage offiziell nie als Massagetherapie oder als eine Behandlungsform ausgegeben, sondern vielmehr als eine Entspannungstechnik "verkauft". Ob das nun ein raffinierter Marketingtrick oder eine geschickte Verkaufstechnik war oder nicht: Es funktionierte. Denn auf diese Weise konnte man die sonst oft so scheuen Kunden gewinnen, die sich anderenfalls von einer neuen Massagetherapie, die doch so ganz anders als die herkömmlichen war, möglicherweise hätten abschrecken lassen. Aber durch diese Strategie wurde ein weiteres Ziel verfolgt: Denn es stellte sich heraus, dass Kunden, die diesen ersten Schritt unternahmen, danach auch deutlich aufgeschlossener dafür wurden, andere "echte" Massagetherapien nun ebenfalls in Anspruch zu nehmen.

Sowohl in den Vereinigten Staaten als auch inzwischen in vielen Regionen Europas und dem Vereinigten Königreich ist die Inanspruchnahme einer Stuhlmassage ziemlich unkompliziert, da sie in Einkaufszentren, Flughafenterminals, Geschäften, Lizenzbetrieben (Franchise), Hotelhallen, Krankenhäusern, Sporthallen, öffentlichen Bädern, Bahnhöfen (auch Busbahnhöfen), Supermärkten, Restaurants (vor allem die New-Age-Cafés), Kongresszentren, Schönheitssalons, Friseurläden, in Arzt- und Zahnarztpraxen, Universitäten, Unternehmen und sogar auch an Straßenecken, in öffentlichen Parks und Plätzen angeboten werden.

Man schätzt, dass sich die Stuhlmassage inzwischen als die sich am schnellsten verbreitende und populärste Massageform durchgesetzt hat. Es ist Palmers größter Traum, zu erleben, dass es bereits zum regelmäßigen Tagesablauf von kleinen Kindern gehört, die Schultern ihrer Familienangehörigen und Freunde zu massieren. Er drückte diesen Traum einmal folgendermaßen aus: "Wenn wir diesen Punkt erreichen, werde ich wissen, dass wir an unserem Ziel von einer Welt angekommen sind, in der die Berührung als wesentliche Voraussetzung für die

gesunde Entwicklung von Menschen erkannt worden ist."



5

DIE LOKALEN MASSAGETHERAPIEN

Abgesehen von den bisher besprochenen Formen der Massagetherapien gibt es Massageformen, die sich lediglich auf bestimmte Körperzonen konzentrieren, wie z.B. die Gesichtsmassage, Fußmassage, Hand- und Armmassage sowie die Kopfmassage. Lassen Sie uns im folgenden Kapitel mit der Gesichtsmassage beginnen.



Gesichtsmassage

GESICHTSMASSAGE

Die aus der Geschichtsschreibung älteste bekannte Erwähnung einer Gesichtsmassage stammt aus dem dritten Jahrhundert v. Chr., in dem sie bereits in einer alten chinesischen medizinischen Abhandlung beschrieben wird. Wissenschaftler haben darüber hinaus viele weitere alte medizinischen Aufzeichnungen in archäologischen Ausgrabungen, die in Griechenland, Persien, Japan und Indien durchgeführt wurden, entdeckt. Alle diese frühen Schriften haben eine Sache gemeinsam: Die genaue Beschreibung einer Gesichtsmassage, die allerdings grundsätzlich als Bestandteil einer Ganzkörpermassage erwähnt wird und bei der ein entsprechend angemessener Druck auf Bereiche des Gesichts und des Halses ausgeübt wurde, um einen möglichst reibungslosen Fluss der schon mehrfach erwähnten Lebensenergie "Ki" zu gewährleisten. Die Gesichtsmassage gewann zunächst im Europa des frühen zwanzigsten Jahrhunderts an Bekanntheit, bevor sie später in den Vereinigten Staaten in Kosmetik- und Schönheitssalons angewandt wurde. Vor diesem Hintergrund gehörte die Gesichtsmassage anfangs nur zum "Dienstleistungskatalog" von Kosmetikerinnen und Visagisten und wurde daher

weniger als eine eigenständige Massagetherapie angesehen.

In den Kosmetik- und Schönheitssalons wurde die Gesichtsmassage vor allem als hervorragende Methode ausgegeben, die den natürlichen Alterungsprozess verlangsamt und der Gesichtshaut eine jüngere, gesündere und lebendigere Ausstrahlung vermittelt. Allerdings kann die Gesichtsmassage darüber hinaus auch durchaus mit einem therapeutischen Nutzen aufwarten, da sie Stress, Kopfschmerzen (Migräne), das prämenstruelle Syndrom (PMS) sowie Nasennebenhöhlenentzündungen lindern kann.

Trotz der wachsenden Nachfrage nach einer Gesichtsmassage als eigenständige Massagetherapie bleibt sie häufig immer noch nur Teil einer Ganzkörpermassage. Will man jedoch die vollen Vorzüge einer Gesichtsmassage genießen, sollte sie stets als eigenständige Massageform "gebucht" werden und nicht nur einen kleinen Teil einer umfassenden Ganzkörpermassage ausmachen.

Bei der Gesichtsmassage sind sanfte und dennoch anregende sowie kreis- bzw. halbkreisförmige Handbewegungen oberhalb des Gesichts üblich. Bei

Anwendung einer klassischen Gesichtsmassage wird man in der Regel wie folgt vorgehen:

- Nachdem sich der Kunde oder ggf. Patient auf einem "Behandlungstisch" hingelegt hat, wird der Therapeut möglichst nah an seinem Kopfende Platz nehmen, um zunächst sein oder ihr Gesicht gründlich zu reinigen und anschließend trocken zu wischen
- Daraufhin wird er ein Gleitmittel, wie z.B. eine Creme, eine Lotion oder Öl auf das gesamte Gesicht und den Hals auftragen. Die Gesichtsmassage beginnt anschließend mit sich wiederholenden kreisförmigen Bewegungen auf jeden Teil des Gesichts sowie auf Hals, Ohren und Kopfhaut. Dabei wird auch ein leichter Druck ausgeübt.

Die Gesichtsmassage kann sowohl die Entfernung von Gesichtshaaren als auch Mitessern einschließen. Dazu wird jedoch eine feuchte Dampfbehandlung notwendig sein. In einem solchen Fall wird allerdings gleich zu Beginn der Massagesitzung und vor dem Aufbringen der Feuchtigkeitsspender dafür Sorge getragen

Die westliche Form der Gesichtsmassage hat folgende Vorzüge zu bieten:

- Verbesserung der Gesichtshaut und Gesichtsfarbe
- Entspannung der Gesichts- und Augenmuskeln

- Linderung von Kopfschmerzen und allgemeinen Schmerzen im Gesicht
- Abbau von Stress und Angstzuständen

Gesichtsmassagen sind auch bei den östlichen Therapieformen Teil von Ganzkörpermassagen, in denen man Druck auf bestimmte Gesichtszonen ausübt, die mit verschiedenen inneren Organen, wie z.B. dem Magen, der Leber und der Gallenblase verbunden sind. Vor dem Hintergrund dieser völlig unterschiedlichen Anwendungstechniken während der Gesichtsmassage überrascht es auch nicht, dass sich die Vorzüge der östlichen Gesichtsmassage stark von den Vorteilen einer westlichen Gesichtsmassage unterscheiden.

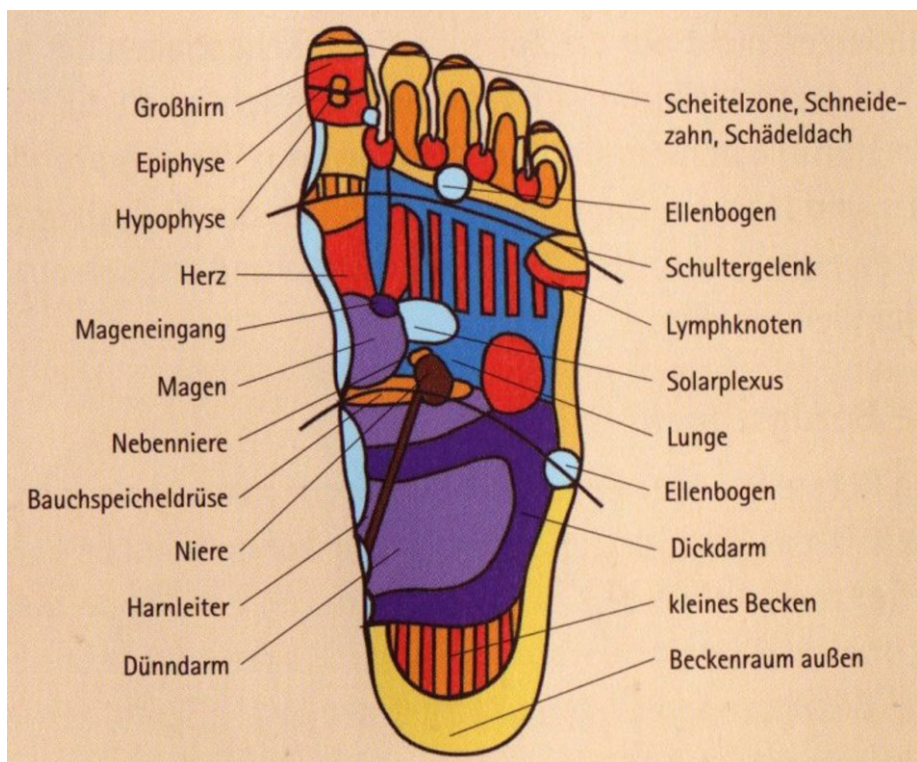
Dazu gehören z.B. die folgenden Vorteile:

- Die Stimulation der Meridianpunkte auf dem Gesicht
- Linderung von Augenschmerzen und Nackenverspannungen
- Wiederherstellung des Gleichgewichts innerhalb der Leber- und Gallenblasenfunktionen
- Linderung und Beseitigungen von Magenverstimmungen
- Lösung von prämenstruellen Wassereinlagerungen

Allerdings sind Gesichtsmassagen, und zwar unabhängig davon ob es sich um eine westliche oder östliche Gesichtsmassage handelt, unter den folgenden Umständen nicht geeignet:

- Bei eingesetzten Kontaktlinsen, d.h. Kontaktlinsen vor der Behandlung unbedingt herausnehmen
- Bei offenen Wunden, Furunkel (Haarbalgentzündung), Schnittwunden oder frisches Narbengewebe im Gesicht- oder Halsbereich
- Bei Entzündungen, Infizierungen oder Verletzungen der Gesichtshaut oder im Bereich des Halses
- Bei Akne, Ekzemen oder Schuppenflechte

Gesichtsmassagen werden meist mit bloßen Händen ausgeführt, die vorher leicht mit Öl oder Lotionen eingerieben werden, um ein reibungsloses Gleiten über die zarte Gesichtshaut zu gewährleisten. Interessanterweise lassen sich Gesichtsmassagen auch selber ziemlich einfach und effektiv durchführen. Interessierten Personen bietet das Internet unzählige Ressourcen, wie man dabei am besten vorgehen sollte.



(Quelle: www.yogaherzraum.ning.com)

FUSSMASSAGE

Vor etwa 2500 Jahren während Buddhas Zeit im alten Indien entwickelte ein Arzt namens Jivaka Komarabhacca ein komplexes Massagesystem, das auch seinen Weg nach Thailand fand, wo es über Mundpropaganda von einer Generation an die nächste weitergegeben wurde. Diese Massageform wird auch heute noch auf fast die gleiche Weise praktiziert wie damals.

Als das thailändische Alphabet unter König Ramkamhaeng dem Großen entwickelt wurde, begannen Wissenschaftler alle Aspekte des gesellschaftlichen Lebens in Thailand, wie z.B. die Kultur und Heilmethoden, zu denen natürlich auch die Massagetherapie gehörte, schriftlich zu dokumentieren. Leider blieb von diesen schriftlichen Aufzeichnungen für künftige Generationen kaum etwas übrig, nachdem die thailändische Hauptstadt Ayutthaya von den burmesischen Eroberern 1776 besetzt wurde. Alles, was von den aufgezeichneten alten Traditionen übrigblieb, waren die Eingravierungen an den Wänden des Wat Poh, dem wohl berühmtesten Tempel in Bangkok, die auf Anweisung von König Rama III vorgenommen

wurden, der auf diese Weise so viel wie möglich vom thailändischen Gesellschaftsleben festhalten wollte.

Auf der Grundlage der alten Lehren über Massagetherapien werden im heutigen Thailand viele verschiedene Massageformen praktiziert. Die Fußmassage ist eine davon und gehört sicherlich zu den interessantesten Massagetechniken. Ihre Anwendungsprinzipien sind im Grunde genommen ziemlich einfach. Die Anwendungspraxis ist jedoch komplizierter, da der Druck, der von den massierenden Händen auf den Fuß ausgeübt wird, auf ganz bestimmte Fußnerven ausgerichtet ist und daher äußerst präzise erfolgen muss. Die Thais glauben, dass jeder Teil des Fußes in einer direkten Verbindung zu einem anderen lebenswichtigen Organ steht. Vor diesem Hintergrund wird daher angenommen, dass das Massieren bzw. die Druckausübung auf einen bestimmten Bereich des Fußes nicht nur dessen Weichteile, sondern auch die des mit ihm in Verbindung stehenden Körperorgans beeinflusst.

Grundsätzlich gilt, dass die Fußmassage an einem nackten Fuß viel wirkungsvoller ist. Aus diesem Grund sollten Socken und Strümpfe vor Beginn der Fußmassage ausgezogen werden. Es gibt einige grundlegende Techniken, die von fast jedem

Therapeuten bei einer Fußmassage angewandt werden, und zwar folgende:

Streichen und Reiben: Die meisten Fußmassagen beginnen damit, dass durch Streichen und Reiben der Fußoberfläche die Durchblutung des Fußes solange angeregt wird, bis sich eine wohltuende Wärme oberhalb des Fußes breit macht.

Druckausübung: Die Daumen werden verwendet, um einen bestimmten Druck auf verschiedene Teile des Fußes auszuüben und um Spannungen innerhalb der Sehnen, die entlang der Fußkante verlaufen, zu lösen.

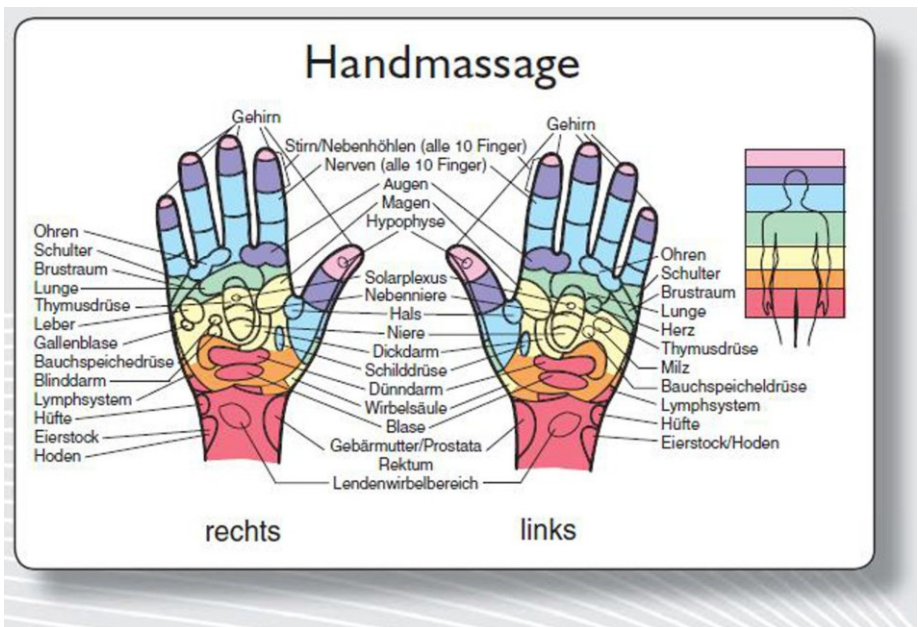
Fußzehenrotation: Da die Fußzehen sehr empfindlich sind, sollten einzelne Fußzehenrotationen während der Fußmassage sowie die Ausübung von Druck bei gleichzeitigem Ziehen der Fußzehen nach oben oder außen mit Bedacht erfolgen.

Massieren mit den Handknöcheln: In diesem Fall erfolgt bei leichter Druckausübung das Massieren durch kreisförmige Handknöchelbewegungen entlang der Fußsohle, und zwar von der Ferse bis hin zu den Zehen.

Die Fußmassage bietet viele Vorteile. Dazu zählen u.a. die folgenden Vorzüge:

- Kreisförmige Druckausübung auf den Fußballen lindert Magenschmerzen und hat heilende Wirkung auf Nieren- und Blasenproblem sowie auf die gesamten Ausscheidungsorgane.
- Das Massieren der Fersenvorderseite hat ebenfalls heilende Wirkung auf die männlichen und weiblichen Geschlechtsdrüsen.
- Das Massieren der Haut unter beiden Seiten des Sprungbeins hat auch eine therapeutische Wirkung auf die Fortpflanzungsorgane von Männern und Frauen.
- Das Ziehen der Fußzehenknöchel in Richtung Fußspann lindert Rückenschmerzen und verbessert die Körperhaltung.
- Das Massieren der weichen Stellen unterhalb des Sprungbeins lindert Schmerzen, die vom Ischiasnerv herrühren, und regt das Lymphsystem an, um den Körper von Bakterien und Giftstoffen zu reinigen.
- Die kreisförmigen Massagebewegungen an den Zehen fördern sowohl eine allgemeine Entspannung als auch ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens, da auf diese Weise nicht nur alle Weichteile des Fußes neu belebt werden, sondern auch die mit ihnen in Verbindung stehenden Organe.

Das sind nur einige wenige Beispiele dafür, wie sich die Fußmassage heilend auf andere Körperteile und Organe auswirken kann. Ein Blick auf die Fußreflexzonen Tafel, die am Anfang dieses Kapitels abgebildet ist, verrät schon, dass das Behandlungspotential jedoch weitaus größer ist.



(Quelle: www.shop.weltinnenraum.de)

HAND- UND ARMMASSAGE

Vom ersten Augenblick des Tages bis zu dem Zeitpunkt, zu dem wir schlafen gehen, gehören unsere Hände zu unseren wichtigsten "anatomischen Werkzeugen", mit deren Hilfe wir unsere täglichen Verpflichtungen erfüllen. Einige verrichten mit den Händen deutlich mehr Tätigkeiten als andere und sind daher in einem viel größerem Maße von ihnen abhängig. Vor diesem Hintergrund ist diese Personengruppe auch deutlich anfälliger für Schmerzen in den Händen. Und da die Hände mit den Armen verbunden sind, kann davon ausgegangen werden, dass auch die Arme den gleichen Belastungen ausgesetzt sind wie die Hände mit der Folge, dass auch sie sehr wahrscheinlich bei Überbeanspruchung unter den gleichen Symptomen leiden. Bereits die Anwendung einer fünf- bis zehnminütigen Hand- und Armmassage kann buchstäblich Wunder bewirken, wenn es darum geht, diese Symptome zu lindern oder zu beseitigen. Darüber hinaus bietet eine gute Hand- und Armmassage eine ganze Reihe weiterer gesundheitlicher Vorteile.

Denn auch unsere Hände und Arme weisen Akupressur-Punkte sowie Handreflexzonen auf, die -

so wie bei den Fußreflexzonen - mit einer ganzen Reihe von lebenswichtigen inneren Organe, wie z.B. (Blinddarm, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Nieren, Magen, Gehirn, Milz, Herz, Harnblase, Darm, Lunge) aber auch mit anderen Teilen des Körpers (Nebenhöhlen, Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Hüften, Eierstöcke, Hoden, Gebärmutter, Penis, Prostata, Wirbelsäule, Solarplexus, Thymus¹², Schultern, Knie, Nacken) in Verbindung stehen. Einer Hand-und Armmassage werden auch Heilkräfte in Fällen einer schlechten Durchblutung, bei Arthritis, Kopfschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Rückenschmerzen sowie bei Verdauungsproblemen, um nur einige Beispiele zu nennen, bescheinigt.

Hand und Armmassagen gehören zu den einfachsten Massagen, die man sowohl selbst als auch bei anderen praktizieren kann. Sie können überall und bei Personen aller Altersgruppen angewandt werden, wie z.B. bei Säuglingen, Kleinkindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren. Vor dem Hintergrund, dass die Anwendung von Hand- und Armmassagen völlig risikolos ist, eignen sie sich auch für Personen, die leichte, mittelschwere oder sogar schwere gesundheitliche Probleme haben. Da sich die

¹² Thymus ist eine innere Drüse, die hinter dem oberen Teil des Brustbeins liegt. Sie gilt als "Schaltzentrale" des Immunsystems.

Auswirkungen einer Hand- und Armmassage nicht nur auf die Hände bzw. Arme beschränken, sondern zur Entspannung des ganzen Körpers beitragen, sind sie auch sehr wirkungsvoll bei der Linderung von Stress, Angst und Nervosität.

Allerdings sollten Hand- und Armmassagen niemals auf Hände oder Arme angewandt werden, die von Hautkrankheiten, Infektionen, Entzündungen, Schwellungen, Prellungen, Schnittwunden, frischen Knochenbrüchen, Bänderrissen oder von zerrissenen Sehnen betroffen sind. Falls bei der Hand- und Armmassage auch Öle oder Lotionen zum Einsatz kommen, ist der Kunde im Vorfeld unbedingt auf eine mögliche Unverträglichkeit bzw. allergische Reaktion anzusprechen.

Eine Hand- und Armmassage sollte idealerweise an den Bizeps beginnen und sich dann nach und nach aufwärts in Richtung Schultern bewegen. Nachdem der Bizeps seine "Streicheleinheit" erfahren hat, sollte anschließend mit dem Trizeps fortgefahren werden, wobei dieses Mal jedoch die Bewegung abwärts verläuft, nämlich von den Achselhöhlen zu den Ellenbogen bis schließlich zu den Händen.

Die Handmassage sollte damit beginnen, dass zunächst die einzelnen Finger und der Daumen von

der Handfläche wegbewegt werden. Danach sollten die jeweiligen Finger und der Daumen leicht nach oben gezogen werden. Dies sollte jedoch völlig schmerzfrei erfolgen. Anschließend wird die Handfläche durch kreisförmige Bewegungen des Daumens massiert, wobei den Bereichen der Handfläche, die besonders angespannt, steif oder schmerzhaft sind, besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird. Dies geschieht in der Regel dadurch, dass man auf diese Stellen einige Sekunden lang einen entsprechenden Druck ausübt. Idealerweise sollte die Hand- und Armmassage damit abschließen, dass die Daumen die Handoberfläche in einer ruhigen Auf- und Abwärtsbewegung streicheln.

Zum Schluss soll noch folgendes hervorgehoben werden: Eine therapeutische Hand- und Armmassage kann weitaus mehr als ein rein körperliches Wohlbefinden bewirken. Sie kann auch ein Ausdruck von Liebe, Wertschätzung und Hingabe sein. Fragen Sie mal eine Person, die entweder auf der Empfänger- oder Geberseite stand. Sie werden über deren Antwort erstaunt sein.



Indische Kopfmassage (Quelle:
<http://www.yogatherapymarbella.com>)

INDISCHE KOPFMASSAGE

Die indische Kopfmassage ist auf indische Heilpraktiken zurückzuführen und gehört seit über 4000 Jahren zum täglichen Ritual. Die alten Inder glaubten, dass sich jedes Mal, wenn die "Energiekanäle" blockiert werden und dadurch der reibungslose Fluss von positiver Energie behindert wird, negative Energie aufbaut und zunehmend eine ganze Reihe von Krankheiten und Fehlfunktionen, wie z.B. Stress, Depressionen, schlechte Schlafgewohnheiten, Schmerzen, Durchblutungsstörungen, ein allgemeines Unwohlsein sowie Haarausfall bis hin zur Kahlköpfigkeit auslöst. Vor diesem Hintergrund besteht der Zweck der indischen Massage darin, genau diese Energieblockaden zu lösen, damit positive Energie wieder fließen kann und der Körper dadurch von diesen negativen Auswirkungen "erlöst" wird.

Bei den Indianern war es früher durchaus üblich, dass sowohl die Jungen als auch die Alten, und insbesondere die Frauen, in großen Gruppen beieinander saßen und sich gegenseitig die Köpfe massierten. Man verwendete dabei eine Mischung aus Nuss- und Getreideölen (Kokos-, Mandel-, Oliven- oder Sesamöl). Auf diese Weise wurden sowohl Haar und

Kopfhaut mit wichtigen Nährstoffen versorgt, während man gleichzeitig durch die Massage die Durchblutung des Kopfes verbesserte. Heutzutage werden Kopfmassagen fast ausschließlich in Schönheitssalons und Friseurläden angeboten.

Die indische Kopfmassage wurde in die westliche Welt erst Anfang der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts von Narendra Mehta, einem aus Bombay, Indien, stammenden Osteopath und Heilmasseur eingeführt. Der Umstand, dass eine Vielzahl an Massagetechniken bei der indischen Kopfmassage zur Anwendung kamen, die von einer Generation an die andere weitergegeben wurden, veranlassten Mehta dazu, eine eigene besondere Technik zu schaffen, indem er die Kopf-, Hals- und Schultermassage zu einer eigenständigen therapeutischen Massage zusammenfasste. Mit seiner Massageform erhob er den Anspruch, Gesundheit und Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist auf eine ganz neue Ebene zu heben. Mehta vermarkte sein umfangreiches Massagekonzept unter dem Namen "*Champissage*". "Champi" bedeutet auf Indisch "Kopfmassage". Von dem Wort "Champi" ist übrigens auch das u.a. im deutschen Wortschatz allgemein bekannte Wort "Shampoo" abgeleitet. Mit seiner auf diese Weise

durchgeführten Werbekampagne konnte Mehtas neue Massagetechnik "Champissage" sowohl in Europa als auch in anderen Teilen der Welt schnell an Popularität gewinnen. Er fasste einmal seine Meinung über die Kopfmassage, die wohl wahrscheinlich auch von seinen Vorfahren geteilt worden wäre, mit folgenden Worten zusammen: "Bedauerlicherweise machen sich in den westlichen Ländern viele Menschen erst dann Sorgen um die Gesundheit ihrer Haare, nachdem sie angefangen haben, sie zu verlieren. Gesundes Haar sollte jedoch schon von Kindheit an durch die regelmäßige Anwendung einer Kopfmassage gefördert werden."

Das indische Verständnis für Medizin schreibt dem Körper sieben "*Chakras*" (Synonym für die "Meridiane" in der chinesischen Anschauung) zu, die als Energiezentren für einen reibungslosen Energiefluss im Körper verantwortlich gemacht werden. "Champissage" wirkt auf die "Top 3" Energiezentren (Chakren) ein, die auf der Kopfoberfläche, der Stirn und am Hals liegen. Daraus resultieren Effekte, wie z.B. dichtes, seidiges und glänzendes Haar, Abbau von Stress, gesunder und erholsamer Schlaf, eine Zunahme an Energie und Geistesschärfe.

Die indische Kopfmassage bzw. "Champiassage" sollte an einem ruhigen Platz praktiziert werden, d.h. an einem Ort, wo der Kunde bequem auf einem Stuhl sitzen kann, während der Heilmasseur dabei entweder steht oder direkt hinter ihm oder ihr sitzt. Bei der Behandlung wird in der Regel wie folgt vorgegangen:

Schultern: Zuerst werden die Trapezmuskeln am Nackenende leicht massiert, bevor die Bewegung nach außen zu den Schultern führt. Dieses Prozedere wird dreimal wiederholt, wobei dabei der Druck bei jeder Wiederholung leicht erhöht wird.

Nacken: Der Nacken wird mit kleinen kreisenden Bewegungen massiert, wobei diese Bewegungen am Schlüsselbein ihren Anfang nehmen und am Haaransatz ihren Abschluss finden. Auch dieser Bewegungsablauf wird dreimal wiederholt.

Die beiden Nackenseiten werden dann mit einer Rollbewegung massiert, die unter dem Kieferknochen beginnt und bei den Schultern endet. Auch in diesem Fall ist eine dreimalige Wiederholung üblich.

Danach wird der Nackenrücken mit einer gleitenden und kreisenden Bewegung massiert, die am Schlüsselbein beginnt und bis zum Haaransatz geht. Dieser Bewegungsablauf wird fünfmal wiederholt.

Kopf: Der Kopf wird langsam und vorsichtig vor- und rückwärts bewegt.

Der gesamte Kopfhautbereich wird mit leichten kreisenden Bewegungen vier bis fünf Mal massiert, bevor die Kopfhaut danach eine ganze Minute lang "lebhaft", jedoch schmerzfrei gerieben wird.

Haare: Danach fährt der Heilmasseur ausgehend von der Stirn dreimal mit den Fingern durch die Haare des Kunden.

Schläfen: Anschließend werden die Schläfen mit kleinen kreisenden Bewegungen massiert. Dies geschieht in der Regel dreimal.

Abschließend wird dann der gesamte Kopfbereich mit der Stirn beginnend bis zum Hinterkopf eine ganze Minute lang massiert bzw. gestreichelt, wobei die Intensität der Bewegungen schrittweise abnimmt.

In den vorangegangenen Kapiteln wurden eine ganze Reihe von therapeutischen Massagen eingehend behandelt, und zwar sowohl westliche als auch östliche Formen.

Darüber hinaus wurden u.a. auch Fragen angesprochen, inwieweit die Anwendung einer therapeutischen Massage sinnvoll ist. Auch auf die zahlreichen Vorzüge von Massagen wurde intensiv

eingegangen. Eine Frage blieb jedoch bislang unbeantwortet oder wurde nur am Rand angesprochen: Für wen sind therapeutische Massagen überhaupt geeignet und wie sicher ist ihre Anwendung? In den folgenden Kapiteln sollen nun auch diese Fragen beantwortet werden.



6

FÜR WEN SIND MASSAGETHERAPIEN GEEIGNET?

Ob die therapeutische Massage für jeden geeignet ist oder nicht, hängt vor allem davon ab, ob diese Behandlung völlig risikofrei oder zumindest risikoarm ist. Sind bei dieser Art der Behandlung Nebenwirkungen zu erwarten? Gibt es Personengruppen, die diese Behandlungsform meiden sollten? Lassen Sie uns im folgenden Kapitel zunächst darauf eingehen, inwieweit es sich bei der therapeutischen Massage um eine sichere Therapieform handelt.

WIE SICHER SIND MASSAGETHERAPIEN ÜBERHAUPT?

Grundsätzlich gilt, dass Massagetherapien, die von einem gut ausgebildeten und erfahrenen Heilmasseur praktiziert werden, der seine Behandlung entsprechend umsichtig und mit der gebotenen Sorgfalt durchführt, kein Gesundheitsrisiko bergen. Aus diesem Grund werden sowohl die Abschlusszeugnisse als auch die Referenzen akribisch unter die Lupe genommen, bevor Heilmasseure ihre Zulassung erhalten. Dabei scheint eine (Test-)Frage angehenden Heilmasseuren immer wieder gestellt zu werden, nämlich folgende: "Unter welchen gesundheitlichen Bedingungen würden Sie eine Massagetherapie nicht anwenden und warum nicht?" Die (richtige) Antwort auf diese Frage sollte wie folgt ausfallen: "Es gibt bestimmte Gesundheits- bzw. Krankheitszustände, bei denen Massagetherapien nicht angewandt werden dürfen. Dazu gehören die folgenden..."

Krebs: Da Massagetherapien sehr unterschiedlich angewandt werden können, können sie sich auf den Einzelnen auch unterschiedlich auswirken. Es gibt auch viele verschiedene Krebsarten, und Patienten

können sich in ganz unterschiedlichen Krebsstadien befinden und daher sehr unterschiedlichen Krebsbehandlungen unterliegen. In manchen Fällen kann die Anwendung bestimmter Massageformen lebensbedrohlich sein, während sich eine Massagetherapie in anderen Fällen als außerordentlich vorteilhaft erweisen kann. Aus diesem Grund ist unbedingt der Hausarzt oder ein anderer Vertrauensarzt Ihrer Wahl zu konsultieren, der Ihren "Fall" genau kennt, bevor Sie eine Massagetherapie in Erwägung ziehen.

Die potenziellen Risiken bei der Durchführung von Massagetherapien bei Krebspatienten legen allerdings nicht zwangsläufig den Schluss nahe, dass Massagetherapien in solchen Fällen immer zu meiden sind. Es bedeutet aber auf jeden Fall, dass der Heilmasseur in solchen Fällen eine ganz besondere Sorgfalt walten lassen muss. Seine Therapieform muss daher völlig individuell auf den jeweiligen Patientenfall abgestimmt sein, denn es bestehen folgende gesundheitliche Risiken:

Knochenfrakturen: Sowohl bestimmte Krebsarten als auch die entsprechende Krebsbehandlung können Knochen in der Weise schwächen, dass sie unter Druck leicht brechen können.

Blutungen: Viele Krebspatienten neigen dazu, relativ schnell zu bluten. Die bereits behandelte Tiefengewebsmassage (Deep Tissue Massage), zum Beispiel, kann gefährliche innere Blutungen auslösen.

Metastasierung von Tumoren: Es besteht eine anhaltende Debatte über die Auswirkungen von Massagetherapien auf Tumore. Einige behaupten, dass die Ausübung von Druck auf den Bereich, wo der Tumor liegt, zur Metastasierung führt. Man spricht von Metastasierung, wenn sich Tumorzellen in anderen Organen des Körpers ansiedeln und verbreiten und auf diese Weise Sekundärtumore bilden. Andere hingegen betrachten diese Befürchtung als unbegründet. Da aber einfach zu viel auf dem Spiel steht, sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass während der Massage der Bereich um den Tumor und seiner umliegenden Weichteile gemieden wird.

Lymphödem: Es handelt sich hierbei um eine Gewebeflüssigkeitsansammlung im Zwischenzellraum des Weichgewebes, die zu Schwellungen von Körpergliedern führt. Bestimmte Arten von Massagetherapien können bei Patienten, die aufgrund einer Krebserkrankung ihre Lymphknoten entfernen lassen mussten, ein Lymphödem auslösen.

Grippeähnliche Symptome: Patienten, die sich einer chemotherapeutischen Behandlung unterziehen müssen, weisen nach einer an ihnen durchgeführten Massagetherapie oft grippeähnliche Symptome auf.

Schmerzen: Krebspatienten leiden häufig an starken Schmerzen. In einem solchen Fall ist eine Massagetherapie nicht zu empfehlen, da diese die ohnehin schon stark schmerzempfindlichen Körperzonen noch zusätzlich (schmerzhaft) belasten würden.

Nach einem chirurgischen Eingriff: Kurz nach einem operativen Eingriff befindet sich die Wunde sowohl auf der Hautober- als auch auf der Hautunterfläche im Heilungsprozess. Eine eventuelle Druckausübung auf frisch operierte Stellen kann eine Reihe von sehr ernsthaften gesundheitlichen Problemen auslösen, wie z.B. eine erneute Öffnung der Wunde und sowohl zu inneren als auch äußeren Blutungen sowie zu Blutgerinnung führen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Hautprobleme: Bereiche, in denen die Haut infiziert oder entzündet ist, sollten ebenfalls nicht massiert werden. Das gilt auch in den Fällen von Hautausschlag und Hautverletzungen, da sie diese Probleme verschlimmern können.

Selbst unter Berücksichtigung der genannten Risiken können sich therapeutische Massagen immer noch als sehr vorteilhaft für die meisten Menschen in den meisten Situationen erweisen. Bevor man also unter diesen Umständen völlig davon Abstand nimmt, eine Massage in Anspruch zu nehmen, sollte man unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten und seine Meinung darüber einholen.

MASSAGETHERAPIEN FÜR ÄLTERE PERSONEN

Die hervorragenden Innovationen sowohl im Bereich der Medizin als auch der Altersheilkunde haben nicht nur zu einer deutlichen Erhöhung der Lebenserwartung beigetragen, sondern auch die Lebensqualität von älteren Mitbürgern spürbar gesteigert. Wir leben daher in einer Generation, in der man immer mehr Senioren unterschiedlichen Alters findet. Ein Blick auf die demographische Tabelle zeigt, dass sich dieser Wandel in den nächsten Jahren verstärkt fortsetzen wird. Bereits im Jahr 2030 wird erwartet, dass sich die Anzahl der Personen in Deutschland, die 65 Jahre oder älter sind, doppelt so groß sein wird wie die Anzahl der Personen, die zwischen 18 und 65 Jahre alt sind.

Auch in den USA zeichnet sich ein ähnlicher demographischer Wandel ab: Demographische Studien aus den USA berichten davon, dass inzwischen fast 45 Millionen Amerikaner 65 Jahre oder älter sind und dass täglich mehr als 2000 US-Bürger das 65. Lebensjahr vollenden. Diese Tendenz wird sich in den folgenden Jahren noch viel stärker fortsetzen.

Um der stetig zunehmenden Nachfrage nach einer therapeutischen Massage von Senioren gerecht zu werden, haben inzwischen viele Heilmasseure ihren Behandlungsschwerpunkt ebenfalls auf eine altersspezifische therapeutische Massage gelegt.

In den meisten Fällen werden sich Massagetherapien für Senioren als sehr vorteilhaft erweisen, vor allem bei der Linderung von bestehenden Schmerzen oder bei Gelenksteife, aber auch bei anderen gesundheitlichen Problemen, die sich mit zunehmendem Alter ergeben, wie z.B. Gelenkentzündung, Arthritis, Hautverfärbungen und andere Hauterkrankungen.

Dazu zählen aber auch Muskelverspannungen, Knochenverhärtungen, eine Abnahme der Sehkraft, Hörprobleme, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Abnahme geistiger Leistungsfähigkeit, Sehnenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Asthma, Altersemphysem (Lungenaufblähung), Bluthochdruck, verminderte Funktion interner lebenswichtiger Organe, wie z.B. des Herzens, der Leber, des Gehirns, der Schilddrüse, des Magens und des Darms.

Aber weitaus wichtiger als diese genannten Vorzüge sind die Zuneigung und die Wärme, die zärtliche

menschliche Berührung während der Massage bei älteren Personen auslösen kann, die vielleicht schon seit langem unter Einsamkeit, Isolation, Depressionen und unter dem schrecklichen Gefühl leiden, einfach "abgeschoben" worden zu sein.

In einem spirituellen Zentrum im US-Bundesstaat Oregon ("The Weaver's Tale Retreat Center") wurde über einen Zeitraum von zwei Jahren eine Studie durchgeführt, die die Auswirkungen der Massagetherapie auf Senioren untersuchte. Dabei stellte sich heraus, dass mindestens 50 Prozent der älteren Menschen, die getestet wurden, über folgende positive gesundheitliche Entwicklungen berichteten: Atmungsverbesserung, Zunahme der Gelenkmobilität, Verbesserung der Körperhaltung sowie eine gesündere Haut- und Muskelfarbe. Die gleiche Studie zeigte aber auch, dass sich danach sogar 100 Prozent der befragten Senioren an einer allgemeinen Stimmungsaufhellung und an einer deutlich gestiegenen positiven Lebenshaltung erfreuten.

Massagetherapien für Senioren unterscheiden sich grundsätzlich nicht von anderen Massageformen, jedoch hinsichtlich der jeweiligen Anwendung dieser Massagetechnik. Mit anderen Worten: Sämtliche Massagetechniken können auch bei Senioren

angewandt werden. Allerdings müssen sie dem Umstand Rechnung tragen, dass bei Senioren sehr oft die Haut dünner und nicht mehr so geschmeidig ist. Ihre Knochen sind dünner und brüchiger, und eine zunehmende Gelenksteife geht mit einer abnehmenden Gelenkmobilität einher. Ihre Blutgefäße ragen viel deutlicher an der Hautoberfläche heraus, und ihr allgemeines Gesundheitsbefinden, ihre Kraft und Vitalität haben im Laufe der Jahre abgenommen. Vor diesem Hintergrund ist daher bei der Behandlung von Senioren eine besondere Vorsicht geboten. Man darf daher von ihnen auch niemals erwarten, dass sie in der Lage wären, die gleichen Bewegungen wie jüngere Erwachsene auszuführen. Am Rollstuhl gefesselte oder bettlägerige Senioren zum Beispiel sollten ihre Massagen sitzend bzw. liegend erhalten.

Die meisten Massagen für Senioren dauern etwa 30 bis 45 Minuten, da Senioren auf kürzere Massagetherapien, die aber dafür regelmäßig durchgeführt werden, positiver zu reagieren scheinen. In der Regel wird bei dieser Personengruppe zur Förderung der Durchblutung deutlich mehr Zeit dem Massieren der Hände und Füße als anderen Körperteilen gewidmet. Das gilt vor allem für jene

Senioren, in deren Alltag Hände und Füße nur noch minimal beansprucht werden.

Wir alle brauchen unsere Streicheleinheiten, aber Senioren brauchen und verdienen sie noch deutlich mehr. Aus diesem Grund sollten wir uns unbedingt die Zeit nehmen, ihnen auf diese Weise unsere Liebe und Wertschätzung zu zeigen. Eines Tages werden wir an ihre Stelle treten. Und wie dankbar werden wir dann dafür sein, wenn sich dann jemand auch die Zeit dafür nimmt, uns seine oder ihre Liebe und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen!

MASSAGETHERAPIEN FÜR JÜNGERE PERSONEN

Zahlreiche Studien und pädiatrische Forschungen haben wiederholt belegt, dass die Anwendung von Massagetherapien auch bei kleinen Kindern überaus vorteilhaft sein kann. In der Tat zeigten diese Studien, dass Massagetherapien bei Kindern eine sehr wichtige und sinnvolle Ergänzung zur klassischen Schulmedizin sein sollten. Dabei fiel auch auf, dass in vielen Fällen die ausschließliche Anwendung einer therapeutischen Massage bei der Linderung unterschiedlicher Krankheitssymptome bessere Ergebnisse lieferte als eine rein medikamentöse (klassische) Behandlungsform.

Nach Angaben des "Nationalinstituts für Arthritis und Muskel-Skelett- und Hautkrankheiten" (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases) leiden mehr als zwanzig Prozent aller Kinder, vom Neugeborenen zum Kleinkind bis hin zu Schulanfängern, unter Neurodermitis (atopische Dermatitis) zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem jungen Leben. Etwa der gleiche Prozentsatz an Säuglingen und Kleinkindern leidet unter Brandverletzungen. Vor diesem Hintergrund gehören sowohl die Schmerzen,

die von Brandverletzungen herrühren, als auch die Neurodermitis zu den häufigsten pädiatrischen Hauterkrankungen in den Vereinigten Staaten. Die meisten Studien belegen inzwischen die folgenden Erfahrungen:

Junge "Brandopfer", die etwa dreißig Minuten lang mit einer therapeutischen Massage behandelt wurden, noch bevor irgendeine andere medizinische Maßnahme ergriffen worden war, fühlten sich danach sowohl physisch als auch mental entspannter bzw. frischer. Als Folge nahmen sie eine spürbare Schmerzlinderung wahr.

An dieser Stelle sei aber auch ganz deutlich hervorgehoben, dass sich die Behandlung nur auf die Bereiche beschränkte, die nicht von Verbrennungen betroffen waren.

Junge Neurodermitis-Patienten, die sich während einer medikamentösen Behandlung, wie. z.B. durch Auftragen von bestimmten Salben, gleichzeitig einer therapeutischen Massage unterzogen hatten, wirkten viel gefasster und weniger ängstlich. Darüber hinaus konnte man eine deutliche Verbesserung der Hautqualität beobachten, die sich u.a. durch einen Rückgang der Hautrötung, der Lichenifikation

(Hautverdickung), des Wundreibens sowie durch ein allmähliches Abklingen von Juckreiz äußerte.

Die therapeutische Massage besteht unter diesen Bedingungen idealerweise aus zwei Phasen: Um einen möglichst geschmeidigen Ablauf der Massage zu gewährleisten, wird in einem ersten Schritt zunächst der Körper des Kindes mit einer dermatologischen Heilsalbe leicht befeuchtet. In einer zweiten Phase werden dann anschließend das Gesicht, Brust, Bauch, Beine und Arme des Kindes massiert, wobei man selbstverständlich eine ganz besondere Sorgfalt dabei walten lässt.

Die Anwendung von therapeutischen Massagen hat sich auch in folgenden Fällen bewährt: bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne, Angstzuständen, Atemnot, hohen Herzfrequenzen sowie Magen-Darm-Problemen. Darüber hinaus fördern diese Behandlungen auch eine verstärkte Freisetzung von Endorphinen und einen sehr angenehmen Entspannungszustand. Interessanterweise können sich alle diese positiven Effekte sogar schon unmittelbar nach der Behandlung einstellen.

An dieser Stelle sollte auch kurz erwähnt werden, dass die Anwendung von Massagetherapien bei

Säuglingen und Kleinkindern keinesfalls neu ist, da Kindermassagen in den östlichen und afrikanischen Kulturen schon seit vielen Generationen zur alltäglichen Praxis gehören. Diese Kulturen haben bereits früh erkannt, dass von den fünf Sinnen die Entwicklung des Tastsinns als erstes einsetzt und dass er für das Gesundheits- und Wohlbefinden ganz entscheidend ist. Diese Massagen sollten nicht nur eine heilende und gleichzeitig beruhigende Wirkung auf die jungen Kinder haben, sondern ihnen auch das Gefühl von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Nachdem Dr. Tiffany Field und ihre Kollegen am "Touch Research Institute (TRI)" in Miami, Florida, über zehn Jahre lang auf dem Gebiet der Kindermassage geforscht hatten, kamen sie zu folgender einfacher Schlussfolgerung: "Jedes Kind sollte altersunabhängig vor dem Schlafengehen regelmäßig massiert werden."

MASSAGETHERAPIEN FÜR SCHWANGERE

Die Schwangerschaft stellt für jede werdende Mutter sowohl körperlich als auch emotional eine große Herausforderung dar. Die Anwendung von therapeutischen Massagen bei Schwangeren kann sich als sehr nützlich erweisen, da diese zur Erhöhung der Blut- und Lymphzirkulation beiträgt, die Herzfrequenz senkt sowie Körper und Geist entspannt. Vor diesem Hintergrund wirken sich therapeutische Massagen auf die beiden genannten Ebenen, also körperlich wie auch emotional, beruhigend und stabilisierend aus und führen gleichzeitig zu einer Linderung der häufigsten Symptome, über die Schwangere immer wieder klagen: Muskelkrämpfe, myofasziale Schmerzen des Rückens, Nackens, der Schultern, Hüften und Beine, Gelenkschmerzen, Schwellungen der Extremitäten (Arme, Hände, Beine und Füße), Schlafstörungen und psychische Unruhen (Stress, Angstzuständen und Unruhegefühl).

Viele unabhängige Studien haben eindeutig gezeigt, dass sich therapeutische Massagen während der Schwangerschaft nicht nur auf werdende Mütter sehr positiv auswirken, sondern auch auf den Fötus.

Darüber hinaus berichteten die frisch gewordenen Mütter später über eine weniger schmerzhaftere Entbindung.

In diesem Zusammenhang mag sich folgende Frage nahelegen: Worin besteht eigentlich der Unterschied zwischen einer therapeutischen Massage bei Schwangeren gegenüber einer gewöhnlichen therapeutischen Massage?

Nun, es gibt eine ganze Reihe von sehr wichtigen Unterschieden, die nicht übersehen werden sollten. Aufgrund dieser Unterschiede müssen daher diejenigen Therapeuten, die eine therapeutische Massage bei schwangeren Frauen anwenden wollen, ganz speziell geschult und entsprechend zertifiziert sein. Darüber hinaus müssen sie immer folgende zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigen:

- Eine Schwangerschaftsmassage sollte nicht vor Ende des ersten Trimenon (das erste Drittel einer Schwangerschaft) durchgeführt werden, weil die durch die Massage angeregte Durchblutungsförderung zu Schwindel führen sowie zu einer Verschlimmerung derjenigen Symptome beitragen kann, die mit der oft so üblichen Morgenübelkeit bei Schwangeren verbunden sind.

- Schwangere sollten während der Massage nicht flach auf dem Rücken liegen, da sich diese Position sowohl nachteilig auf ihre als auch auf die Sicherheit des Fötus auswirken kann. Wann immer daher eine Massageliege während der Massage verwendet wird, sollte es sich um einen Massagetisch handeln, den man auch so einstellen kann, dass man nur halbliegend darauf Platz nehmen kann. In den Fällen, in denen ein derartiger Massagetisch nicht verfügbar ist, sollten die werdenden Mütter grundsätzlich nur auf der Seite liegen und während der Massage die Seiten entsprechend wechseln. Es gibt auch eine Vielzahl von Kissen (Körperkissen, Keilkissen und besonders gepolsterte Kissen), die an bestimmten Positionen unter die Schwangeren während der Massage gelegt werden können und die erheblich dazu beitragen können, dass die Massageposition zu keiner belastenden Haltung wird.

- Wichtige Sicherheitsmaßnahmen: Schwangere sollten auch niemals während der Massage flach auf dem Bauch liegen. Das gilt auch für den Fall, in dem ein Massagetisch verwendet wird, in dem in der Mitte des Tisches eine entsprechende Öffnung für den Bauch vorgesehen ist. Denn auch auf einem

derartigen Massagetisch würde eine flache Liegeposition den Rücken zu stark belasten.

- Es gibt bestimmte Körperzonen bei schwangeren Frauen, die für eine Massage absolut tabu sind: Dazu gehören die beiden Seiten der Fußknöchel sowie das Gewebe zwischen den Daumen. Das Massieren der Zeigefinger ist ebenfalls zu meiden, da die Zeigefinger Druckpunkte sind, die vorzeitige Wehen auslösen können, wenn sie einem anhaltenden Druck ausgesetzt werden.

In der Mehrheit der Fälle gelten Schwangerschaftsmassagen als sehr sicher, die auch Schwangeren wärmstens empfohlen werden. Jedoch unter bestimmten, sehr spezifischen Bedingungen, sollten Schwangerschaftsmassagen nicht ohne Rücksprache mit einem Facharzt angewandt werden. Dazu können folgende Bedingungen gehören: Frauen, bei der die Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt besteht, oder Schwangere mit Blutgerinnseln oder ähnlichen Blutgerinnungsstörungen.

SELBSTMASSAGE - GEHT DAS DENN AUCH?

Kennen Sie zufällig einen persönlichen Heilmasseur oder sogar zwei davon, die Ihnen sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag, das ganze Jahr über zur Verfügung stehen und dazu bereit sind, Ihre Wünsche zu erfüllen, ohne dafür einen Cent zu verlangen? Damit aber nicht genug: Sie würden sich sogar jederzeit Ihrem Wunschort hinsichtlich einer therapeutischen Massagesitzung anpassen und immer dorthin kommen, wohin Sie sie bestellen würden, sei es das Wohnzimmer, das Büro, ein öffentlicher Park oder die Bibliothek.

Sie ahnen es wahrscheinlich schon, wohin die Reise hinführt. Diese so selbstlosen und überaus hilfsbereiten Heilmasseure sind niemand anders als Ihre beiden Hände! Ihre eigenen Hände sind tatsächlich durchaus in der Lage, gegen Stress, Anspannung, Steifheit und Schmerzen wirkungsvoll vorzugehen, indem sie die Durchblutung anregen und auf diese Weise jede Zelle Ihres Körpers mit einer frischen Zufuhr an Sauerstoff wieder neu beleben und kräftigen. Studien konnten belegen, dass Massagetherapien das Immunsystem verbessern und

sowohl die Produktion von weißen Blutkörperchen fördern als auch die geistige Leistungsfähigkeit steigern, und zwar unabhängig davon, ob sie nun von einem professionellen Heilmasseur oder von den eigenen Händen durchgeführt werden.

Es ist durchaus möglich, dass Sie bereits regelmäßig eine Selbstmassage durchführen, ohne dass Ihnen das richtig bewusst ist. Dazu gehört bereits das Massieren Ihrer Stirn oder Nackens als spontane und oft auch schon automatische Reaktion auf heftige Kopfschmerzen, das leichte Schrubben mit einem Schwamm, während Sie unter der Dusche stehen oder in der Badewanne liegen, oder auch das Massieren Ihrer müden Füße nach einem langen und harten Arbeitstag. All dies sind bereits Formen der Selbstmassage.

Die folgenden Anregungen stellen mögliche Massagetechniken dar, die sehr sicher sind und deshalb auch selbst angewandt werden können, um das allgemeine Wohlbefinden von den Zehenspitzen bis hin zum Scheitel zu fördern:

1) Nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen

Zweimal am Tag, jeweils morgens und abends, sollten Sie Ihren Körper mal kurz und leicht "abklopfen". Das sollte in einer Aufwärtsbewegung geschehen, indem Sie unten anfangen: Sie beginnen also mit den Beinen, fahren dann mit den Armen fort und gehen dann zum Oberkörper und zum Rücken über, bevor Sie die Bewegung am Gesicht langsam ausklingen lassen. Diese Bewegung wird bereits dazu beitragen, Anspannung, Stress und Steifheit in den Muskeln zu lindern. Was aber noch wichtiger ist: Sie wird Ihre Durchblutung fördern und damit Ihren Körper kräftigen.

2) Nach einer Mahlzeit

Unabhängig davon, ob Sie eine schwere oder eher leichte Mahlzeit eingenommen haben, haben Sie die Möglichkeit, den Verdauungsprozess zu fördern, indem Sie Ihren Bauch sanft im Uhrzeigersinn massieren. Dazu verwenden Sie am besten die Handfläche, die in einer kreisförmigen Bewegung im Uhrzeigersinn eingesetzt werden sollte.

3) Vor und nach sportlicher Betätigung

Das anfangs erwähnte kurze "Abklopfen" ist auch vor sportlicher Betätigung sehr empfehlenswert, vor allem vor Dehnübungen sowie vor Herz-Kreislauf- oder

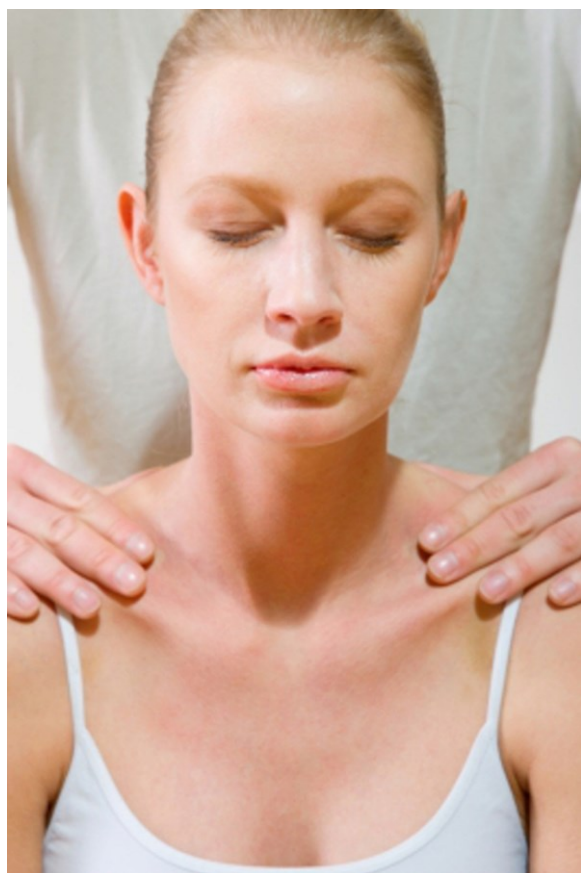
Kraftübungen, um so mehr Blut in die Muskeln zu "pumpen". Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln in Herzrichtung massieren. Auf diese Weise wird die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken gefördert, die Muskeln wieder entspannt sowie die Erholungs- und Regenerationszeit verkürzt.

4) Massieren der Hände und Füße

Das Massieren der Hände und Füße kann mit oder ohne eine Lotion erfolgen. Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit dieser Anwendung. Greifen Sie mit den Fingern beider Hände ineinander und reiben Sie in einer kreisförmigen Bewegung gleichzeitig die Fersen gegeneinander. Reiben Sie dann, d.h. während die Finger nach wie vor miteinander verflochten sind, mit dem Daumen die gesamte Handfläche der anderen Hand und umgekehrt. Ziehen Sie dann die Finger aus der Verflechtung langsam wieder auseinander, indem Sie dabei das Gewebe zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger an beiden Händen leicht reiben.

Eine andere interessante, wenn auch unkonventionelle Methode, um Ihre Füße zu massieren, besteht darin, sich mit einem Fuß auf einen Tennisball zu stellen. Achten Sie in dieser Position darauf, möglichst viel Körpergewicht

einzusetzen, bevor Sie dann Ihren Fuß um den Tennisball herumbewegen. Um das Gleichgewicht bei der Ausführung dieser Übung nicht zu verlieren, sollten Sie sich mit einer Hand oder auch mit beiden Händen an einem Stuhl oder an irgendeinem anderen Gegenstand festhalten, der Ihnen Stabilität vermittelt.



ZUSAMMENFASSUNG

In den letzten Jahren ist es der therapeutischen Massage endlich gelungen, ihr Image von einer zwielichtigen Praxis, die interessierten Kunden sexuelle Dienstleistungen anbietet, endgültig abzulegen. Auch wird mit der therapeutischen Massage inzwischen nicht mehr das Bild von verwöhnten und reichen Leuten projiziert, die sich faul und selbstgefällig in Thermen und exklusiven Fitnessclubs an einer Massage ergötzen. Heutzutage ist die Massagetherapie durchaus gesellschaftsfähig und kein Privileg mehr für bestimmte Bevölkerungsschichten. Sie wird fast überall angeboten und ist jedem grundsätzlich zugänglich. Die privaten Krankenversicherungen haben inzwischen den Wert und Nutzen von alternativen Heilmethoden erkannt und die Behandlungen durch Chiropraktiker, Heilpraktiker und Heilmasseure in ihren Leistungskatalog aufgenommen.

Die therapeutische Massage ist in der Lage, gegen unterschiedliche Schmerzen wirksam vorzugehen, Verletzungen zu behandeln und sowohl die körperliche

als auch die emotionale Regenerations- bzw. Erholungsphase zu verkürzen. Die Sportmassage z.B. unterstützt Sportler dabei, Spitzenleistungen zu bringen. Die therapeutische Massage hilft auch bei chronischen Schmerzen. Junge Mütter berichten sogar davon, dass sie durch die regelmäßige Anwendung einer therapeutischen Massage nicht mehr unter einer Wochenbettdepression litten. Die jüngsten Forschungen belegen immer deutlicher die positiven Heilwirkungen der therapeutischen Massage.

Vor diesem Hintergrund lässt sich abschließend festhalten, dass die therapeutische Massage tatsächlich eine seriöse alternative Heilmethode darstellt. Sie schlägt in der Tat einen unterschiedlichen und damit im Vergleich zur herkömmlichen Schulmedizin alternativen Weg ein, um den Körper zu heilen und seine Funktionen wiederherzustellen. Vor allem die asiatischen Massagetherapien übersehen auf ihrem Behandlungsweg dabei nicht die wechselseitigen und voneinander abhängigen Beziehungen zwischen Körper, Seele und Geist und tragen diesen Interdependenzen während der Behandlung entsprechend Rechnung. Zusammen mit der Chiropraktik bietet die Massagetherapie eine

ausgezeichnete und komplementäre Form der Alternativmedizin, die Sie nicht ungenutzt lassen sollten.

8

TERMINOLOGIE

Dieses Kapitel soll dazu beitragen, Begriffsbezeichnungen, die in diesem Buch erwähnt wurden, näher zu erläutern. Viele dieser Begriffe wurden in der Regel bereits in dem entsprechenden Kapitel kurz definiert. Die folgende Liste ist alphabetisch angeordnet, um das Auffinden eines bestimmten Begriffs etwas zu erleichtern.

Akupressur:

Traditionelle chinesische Massageform, bei der vor allem die Finger Druck auf bestimmte Punkte entlang der zentralen "Qi" oder "Ki" Energiekanäle bzw. Meridiane ausüben. Zu den therapeutischen Massagen, die die Akupressur verwenden, gehört beispielsweise die "Shiatsu" Massage.

Amma:

Traditionelle japanische Massageform. Amma oder Anna basiert auf der Traditionellen chinesischen Massageform. Bei der Amma Massageform werden Akupressur, Streichen, Kneten und Abklopfen

entlang der Meridiane als Behandlungsmethoden verwendet.

Aromatherapie Massage:

Diese Massageform zeichnet sich vor allem durch die Verwendung von ätherischen Ölen aus, um auf diese Weise den Entspannungs- und Heilungsprozess zu beschleunigen.

Asiatische Massagetherapie:

Oberbegriff bzw. Sammelsurium für die verschiedenen Arten therapeutischer Massagen, deren Ursprünge in den östlichen bzw. asiatischen Breitengraden zu finden sind. Bezeichnend für die asiatischen Massagetherapien ist, dass der Behandlungsfokus nicht nur auf den physischen Körper gerichtet ist. Der Behandlungsansatz ist vielmehr ein ganzheitlicher und schließt daher Seele, Geist, Emotionen und Körper als integrale Bestandteile des Heilungsprozesses ein. Die asiatische Massagetherapie stützt sich auch auf ein traditionelles asiatisches Verständnis für medizinische Zusammenhänge und körperliche Eigenschaften, einschließlich der Anatomie des Körpers. Dies hat zur Folge, dass der Therapeut seine Aufgabe vor allem in der (Wieder-

)Freisetzung der Lebensenergie, dem sogenannten "Ki", "Qi" oder "Chi" (alle drei Begriffe werden synonym verwendet) sieht. Vor diesem Hintergrund untersucht der Therapeut zunächst inwieweit ein ungehinderter Energiefluss durch ein System der Chakren, Kanäle oder Meridiane erfolgt und ergreift durch Druckausübung, Kneten u.ä. Methoden entsprechende Korrekturmaßnahmen an solchen Kanälen, in denen der ungestörte Energiefluss gefährdet erscheint. Zu den asiatischen Massagetherapien gehören Massageformen wie z.B. Shiatsu, Amma, Tui Na und die Thai Massage.

Ayurveda:

Eine Therapieform, die auf alte vedische (Vorgängersprache des Sanskrits) Aufzeichnungen aus Indien basiert. Deepak Chopra ist ein klassisches Beispiel für diese Heilungsmethode. Bei dieser Therapiemethode wird die therapeutische Massage als *ein* Teil eines integrierten Heilungsansatzes betrachtet.

Chakras:

Oft auch als Aura bezeichnet stellt ein Chakra eines der sieben Energiezentren dar, die den Energiefluss

zwischen Körper und Geist regeln. Der Begriff "Chakra" stammt aus dem Indischen und wird daher oft auch in der Terminologie der Reiki sowie der New Age Therapeuten verwendet.

Chi:

Chi bezeichnet das chinesische Wort für Energie oder Lebenskraft. In der traditionellen chinesischen Medizin wird sie für die Gesundheit von Körper, Geist und Emotionen verantwortlich gemacht. Sie fließt durch verschiedene Meridiane im ganzen Körper. Hierbei wird unterstellt, dass zu viel Chi, zu wenig Chi oder eine "Chi-Blockade" die eigentliche Ursache für Krankheiten ist. Traditionelle Therapeuten sind daher in erster Linie um die Wiederherstellung des Gleichgewichts von Chi bemüht, um die Genesungsphase so schnell wie möglich wieder einzuleiten. Der Begriff "Qi" wird oft als Synonym für "Chi" verwendet. Das japanische Wort dafür ist "Ki". Die indische Sprache verwendet hingegen "Prana" als Begriffsbezeichnung für Energie bzw. Lebenskraft.

Effleurage:

Eine grundlegende Technik der Schwedischen Massage, bei der der Heilmasseur beide Hände

verwendet, um glatte und gleitende (Streich-)Bewegungen auszuführen.

Esalen Massage:

Eine Form der Massage, die auf der Schwedischen Massage basiert. Sie sieht ihr Behandlungsziel vor allem in einer Verschärfung der Sinnes- bzw. Körperwahrnehmung sowie in der Vertiefung des Bewusstseins für das jeweilige Umfeld, in dem man sich gerade befindet. Diese Form wurde am Esalen Institut in Big Sur in Kalifornien entwickelt.

Faszie:

Bindegewebe, das die Muskeln, Organe und Knochen des Körpers umhüllt und verbindet.

Friktion:

Eine grundlegende Technik der Schwedischen Massage, bei der beide Hände verwendet werden, um den Körper durch kreisende Bewegungen zu reiben.

Fußreflexzonenmassage:

Diese Art der Massage konzentriert sich auf die Reflexzonen der Füße und manchmal auch auf die der Hände. Der Therapeut übt hierbei Druck auf diese Zonen aus, um Schmerzen und

Anspannungen der jeweiligen mit diesen Zonen verbundenen Körperteile zu lindern bzw. zu lösen.

Kanal:

Als Kanal bezeichnet man einen unsichtbaren "Durchgang" für den Energiefluss durch den ganzen Körper. Synonym verwendet man dafür manchmal auch den Begriff "Meridian". Kanäle spielen in den östlichen bzw. asiatischen Therapieformen eine wesentliche Rolle in der medizinischen Begriffswelt und dem allgemeinen medizinischen Verständnis.

Ki:

Das japanische Wort für Energie oder Lebenskraft. Das chinesische Wort dafür ist "Chi".

Klopfmassage:

Eine Grundtechnik der Schwedischen Massage, bei der die hohlen Hände, die Handkante oder die Finger verwendet werden, um kurze, schnelle und leichte Schläge (Klaps) auszuführen.

Kurashova Methode:

Russische Massagetherapie, die mehr als 100 Formen von Streichelarten verwendet, um sowohl gegen bestehende Schmerzen wirksam vorzugehen

als auch um die Erholungs- bzw. Regenerationsphase von Spitzensportlern zu verkürzen.

Medizinische Massage:

Die medizinische Massage ist eine Form der Schwedischen Massage. Auf Anweisung eines behandelnden Arztes ist diese therapeutische Massage ganz speziell auf den jeweiligen "Problemfall" ausgerichtet.

Meridian:

Siehe dazu die Anmerkungen zu: Kanal

Myofascial Release:

Diese Technik der Massage konzentriert sich auf die Faszien. Sie verwendet Hände, Finger, Ellbogen, Unterarme und Handflächen, um glatte, langsame und lange Streichbewegungen auszuführen und auf diese Weise die Faszien zu dehnen.

Östliche Massagetherapie:

Siehe asiatische Massagetherapie.

Petrissage:

Eine Technik der Schwedischen Massage, die sich vor allem durch Massagebewegungen auszeichnet, bei der der Körper "geknetet" wird.

Prana:

Das indische Wort für Energie oder Lebenskraft. Im Chinesischen spricht man von "Chi/Qi" und in der japanischen Sprache bezeichnet man diese Energie als "Ki".

Rolfing:

Die Rolfing-Methode ist eine Technik, die ihren Behandlungsschwerpunkt vor allem auf das myofasziale System des Körpers legt.

Schwedische Massage:

Die Schwedische Massage gilt als die klassische und gleichzeitig beliebteste Form unter den westlichen Massagetherapien. Der Behandlungsfokus ist ausschließlich auf die Heilung des *Körpers* gerichtet. Aus der Schwedischen Massage entsprangen viele andere Massageformen, wie z.B. die Tiefengewebsmassage (Deep Tissue Massage), Sportmassage, medizinische Massage und Rolfing. Die Grundtechniken bestehen aus Effleurage, Petrissage, Friktion und Abklopfen.

Shiatsu:

Japanische Form der Akupressur. Übersetzt bedeutet Shiatsu so viel wie "Fingerdruck". Dabei wird Druck auf bestimmte Kanäle bzw. Meridiane ausgeübt, um die Balance der (Lebens-)Energie wiederherzustellen. Shiatsu ist in den westlichen und asiatischen Kulturen eine sehr beliebte Therapieform.

Sportmassage:

Die Sportmassage stellt eine Variation der Schwedischen Massage dar. Während die Schwedische Massage den ganzen Körper behandelt, konzentriert sich die Sportmassage nur auf bestimmte Körperzonen. Sie ist vor allem auf die Erhaltung, Verbesserung und Rehabilitation der Gesundheit von Athleten ausgerichtet. Die Sportmassage wird in der Regel in drei Fällen angewandt: a) zur Aufrechterhaltung der Leistung, b) als Rehabilitationsmaßnahme sowie c) "ereignisbezogen".

Thaimassage:

Eine Form unter den asiatischen Massagetherapien, die auf den Prinzipien des asiatischen bzw. östlichen Medizinverständnisses basiert. Typisch

für die Thaimassage ist die Kombination mehrerer Massagetechniken während der Behandlung. Dazu gehören z.B. die Akupressur oder auch Yoga, weshalb die Thaimassage deshalb oft auch als Thai Yogamassage bezeichnet wird.

Tiefengewebsmassage:

Die Tiefengewebsmassage ist sowohl eine eigenständige Massageform als auch eine Technik, die bei anderen therapeutischen Massagen verwendet wird. Ihr Fokus liegt auf einer intensiven "Bearbeitung" des myofaszialen Bindegewebes. Die Tiefengewebsmassage hat ihre Wurzeln in der Schwedischen Massage.

Triggerpunkt-Massage:

Die Triggerpunkt-Massage ist eine Massageform, deren Behandlung hauptsächlich auf die sogenannten "Triggerpunkte" ausgerichtet ist. Triggerpunkte sind Zentren, die sich in der Regel in den Muskeln befinden und die Schmerzen in ganz anderen Teilen des Körpers auslösen. Bei der Triggerpunkt-Massage geht es daher darum, die Triggerpunkte wirksam zu behandeln, um auf diese Weise ihre in anderen Körperteilen schmerzauslösenden Eigenschaften zu reduzieren.

Tui Na:

Tui Na gehört zu den ältesten Massagetechniken innerhalb der traditionellen chinesischen Heilkunst. Sie basiert auf dem Konzept der entlang der Meridiane oder Kanäle fließenden Lebensenergie "Qi" bzw. "Chi". Bei dieser Massageform geht es daher um die Wiederherstellung dieser Energie oder Lebenskraft, die als Voraussetzung für ein allgemeines Wohlbefinden angesehen wird. Sie verwendet dafür die Akupressur, Reiben, Pressen, Schütteln sowie das Abklopfen.

Warmsteinmassage:

Die Warmsteinmassage ist eine sehr beliebte Therapieform, um bestimmte Beschwerden zu lindern oder zu heilen. Zu diesem Zweck werden unterschiedlich große und beheizte Steine auf die betroffenen (schmerzenden) Körperteile gelegt. Einige Heilmasseure kombinieren die Warmsteinmassage mit Shiatsu oder anderen asiatischen Massagetherapien, indem sie die Steine auf bestimmte Meridiane, Kanäle, Druckpunkte oder Chakren legen.

Westliche Massagetherapie:

Unter diesem Begriff versteht man die Arten der therapeutischen Massage, die ihren Ursprung in den westlichen Ländern haben und die sich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis auf ein westlich-orientiertes medizinisches Verständnis stützen. Vor diesem Hintergrund liegt der Behandlungsschwerpunkt bei den traditionellen westlichen Massagetherapien immer auf dem Körper. Hierin unterscheidet sich die westliche Massagetherapie von der asiatischen bzw. östlichen Massagetherapie, die grundsätzlich einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Seele und Geist einschließt, zugrundelegt. Typische Beispiele für westliche Massagetherapien sind die Schwedische

Massage, die Sportmassage sowie die medizinische Massage.

9

WEITERE BÜCHER DES AUTORS

Besuchen Sie gerne auch meine **Shopify Webseite**. Dort finden Sie meine gesamten veröffentlichten Bücher. Ein Besuch lohnt sich!

Scannen Sie dazu bitte den folgenden QR-Code. Dann gelangen Sie direkt zu meiner Shopify Webseite.

