# Handout Massage Basics

Inhalt:

Grundlegende Regeln der Massage

Griffe und Strukturen Teil I

Hintergründe und weitere Informationen auf der Seite
www.akkhaya.de

Informationen und Fotos dieses Handouts sind nur zum persönlichen Gebrauch der Teilnehmer bestimmt und dürfen nicht weitergegeben oder vervielfältigt werden.
Schickt die Menschen lieber vorbei, denn theoretisch lässt sich nicht lernen, was gute Berührungsarbeit ist!

© Shanti E. Morawa  Mai 2007

# Grundlegende Regeln der Massage

1/

Die Absicht der Massage ist es der anderen Personen etwas Gutes zu tun.Dies bedeutet, darauf zu achten, was der Person guttut und nicht persönlichen Absichten emotionaler Natur in die andere Person "hinein zu geben/ hinein zu massieren".

2/

An den Stellen, die längere Zeit nicht berührt werden, ist eine Abdeckung anzuraten. Ebenso gilt dies für den/die Schambereiche, es sei denn dies wird ausdrücklich gewünscht (z.b. in der Partnerschaft).

3/

Über den Körper der zu massierenden Person wird niemals gestiegen oder sich auf sie draufgesetzt, draufgelegt oder draufgestellt, es sei denn dies ist vorher ausdrücklich verabredet oder Teil der Massagemethodik (z.b. Neoreichianisch, Tandava Shiva, Erotische Partnermassage ).

4/

Mindestens eine Hand bleibt permanent während der Berührungszeit im Körperkontakt. Sollte dies für einen Moment nicht möglich sein, dann sind beide Augen des Massierenden auf den Körper auszurichten.

5/

Sollten noch andere Menschen im Raum sein oder äußerliche Störungen (Lärm etc.) auftreten interessiert uns das nicht. Unser ganzer Fokus gilt dem zu berührenden Körper. Neigen wir zum Abschweifen, dann ist es gut mit **geschlossenen** Augen zu massieren.

6/

Zu Beginn und zum Ende der Berührung gehen wir achtsam und vorsichtig zuerst mit dem Wärmefeld in Kontakt . Dann geben wir zuerst mit "ungeölten" Händen ohne viele Bewegungen dem Körper der Person "erdenden Kontakt" ,bevor wir langsam beginnen. Wir achten immer darauf ,dass der Ausatem tief bis in den Bauch- oder Beckenbereich hineinsinkt. Sollte dies plötzlich nicht mehr der Fall sein, verlangsamen wir den Kontakt.

7/

Die Hand liegt im Grundsatz immer vollflächig zu Beginn und bei ruhigeren Massagezeiten auf. Dies nennt sich "erdender Kontakt" und hängt damit zusammen, dass nur diese Berührungsart Vertrauen schafft. Genaueres dazu im Handout.

8/

Im Bereich der ungeschützten Organe massieren wir druckfrei und ohne Körpereinsatz. Auch direkt an der Wirbelsäule und am Brustbein setzten wir keinen massiven Druck ein!

9/

Wir achten immer auf eine entspannte persönliche Steh-(am Tisch) oder Sitzposition , und varieren diese, so dass es uns als berührender Person gutgeht..

10/

Fingernägel sind für die Massage immer kurz zu halten, um auch tiefere Griffe am Körper "setzen" zu können.

Der erste Schritt . Ein fester, erdender  Kontakt. Die Hände liegen vollflächig auf.

KNETEN

Die Daumen schieben (kneten) die Haut gegeneinander (Bild 1) oder miteinander (rollendes Kneten).

Je nach Stärke gehört dieser Form  in die Kategorie (Noch)– Streichen oder Kneten. Das Kneten dient zum Erwärmen des Körpers, fördert die Duchblutung und ist vor allem für die Förderung der Entschlackung sinnvoll. Eher wenig Öl.

Hier noch eine Variation:
Eine Hand hält, während die andere Hand schiebt oder auch knetet..
Hier ist auch der Übergang zu intensiven „schiebenden“ Griffen.

Bei diesem Griff schieben die Finger die Muskulatur vom mittleren Rücken nach Oben.
Kategorie: festes Streichen. Dieser Griff ist nützlich bei verspannter Muskulatur im oberen und mittleren Rückenbereich.

Dieser Griff kombiniert Streichen und Ziehen mit den Fingerspitzen. Er dient zur Durchblutungsanregung und ist ein „fühlender“ Griff: mit ihm erfahren die Fingerspitzen den Grad der Verspannung in der Rippenmuskulatur.

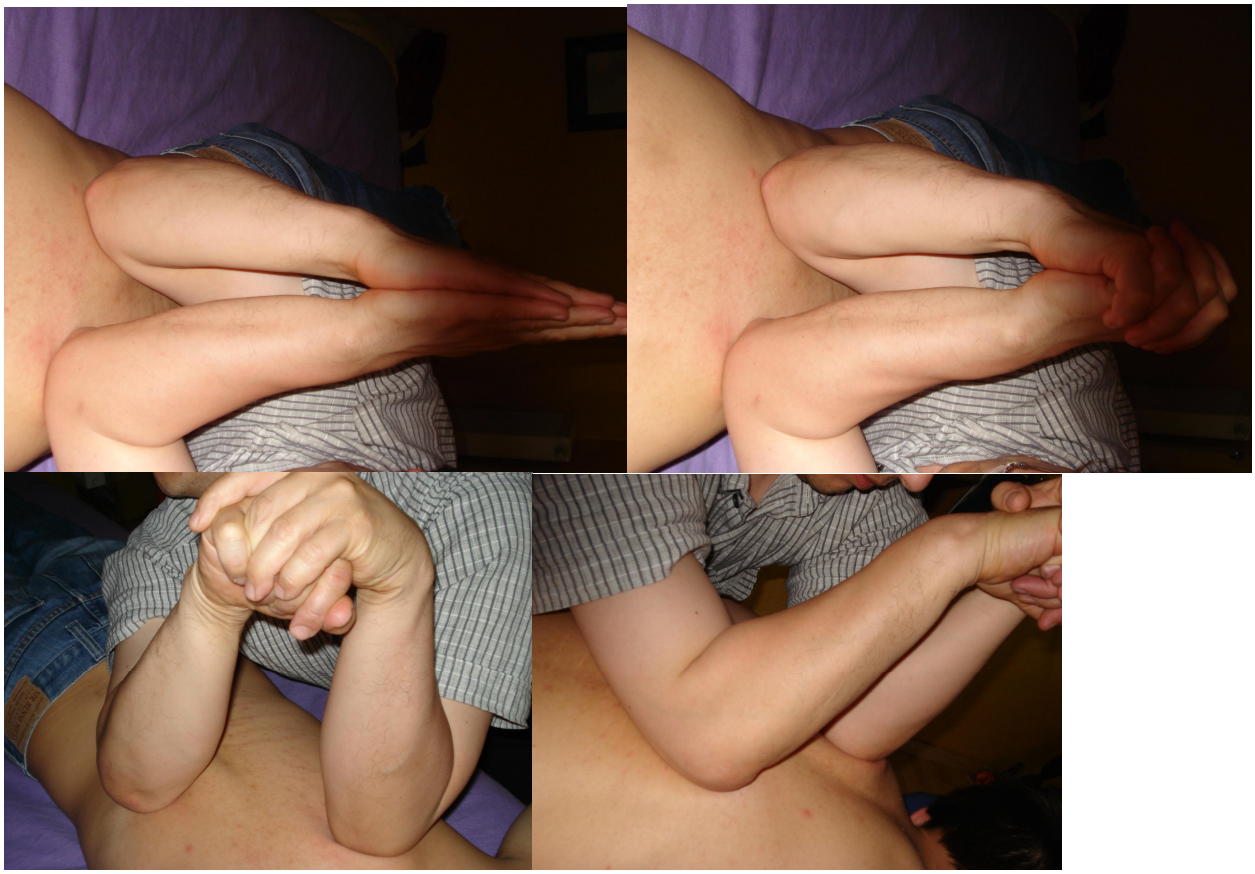
Bei den sogenannten Strokes wird außer der Hand auch der gesamte Unterarm, bei bestimmten Strokes auch der Oberarm eingesetzt.
Der Arm und die Hand liegen vollflächig auf. Strokes können einseitig, kreisförmig im Wechsel auf beiden Rückenseiten gezogen werden. Bei bestimmten Massageformen geht der Stroke über den Körper bis zum Ende des Oberschenkels.
Strokes auf der Vorderseite erfordern viel Fingerspitzengefühl und müssen den Druck sehr genau variieren, da die Vorderseite des Körpers viel offener ist.

Bei diesem Stroke werden die Fingerknöchel und der ganze Arm gesetzt und es wird seitwärts gezogen. Diese Technik wird im Regelfall mit viel Öl verwandt und regt die Zwerchfellmuskulatur durch indirekten Kontakt an.

Cross- Stroke in gegenläufige Richtungen.
Dehnung der Muskulatur und der Wirbelsäulenansätze.

Diese Technik zeigt zwei Elemente: das eine ist das sogenannte Heckseln, eine Kantentechnik, die normalerweise in der Sportmassage verwendet wird. Hier in diesem Beispiel wird das Heckseln subtiler verwandt (ohne Druck und in Zeitlupe)und mit einem Stretch des Rippenfells kombiniert.

Schaukel-und Vibrationsgriffe dienen dazu die Atmung über das Zwerchfell hinaus zu aktivieren. Sie werden meist länger durchgeführt bei Menschen mit hoher Muskelspannung oder kontrahierter Muskulatur.



Diese Serie zeigt einen Vibrationsgriff, bei dem die Ellbogen auf dem Körper sitzen und die Hände wie ein Ventilator hin- und hervibrieren oder miteinander verknotet noch tiefer in die an den Sehnen ansitzende Muskulatur Vibration schicken.
Ideales Anwendungsgebiet ist das verspannte Gesäss.

Hier zwei Griffe aus der Methode des Ziehens,die erst im späteren Verlauf der Massage angebracht sind. Beim tiefen Ziehen wird die Haut und die Muskulatur langsamst gezupft. Beim schiebenden  und drehenden Ziehen entlang der Wirbelsäulen werden die Bandscheiben vorsichtig “beatmet”.
Wichtig hier ist eine tiefe Atmung des Berührten und ein gut vorgewärmter Rücken.
(sehen wir hier an seiner Durchblutung)

Diese Griffe arbeiten an der Vorderseite des Beckenrandes in den Hüften und sorgen für eine tief Öffnung der gesamten Beckenmuskulatur.

Nabeldrehen mit den Fingerspitzen und Klavierspielen sind weitere Variationen auf der Vorderseite bei gut vorentspanntem Körper. Hier kann man sehen, dass noch Spannung im Körper des Massierten ist, also ist Langsamkeit angetraten!

Anwendungsserie von Griffen und Zügen den Rücken rauf und runter in gleichmässigem Takt! Einmal von unten & einmal von oben. Den festen Kontakt auch hier beachten!

Zwei unterschiedliche Muster zum Schluss. Der erste ist Griff ist sehr tief und wird auch als nährend/ stützend beschrieben. Er wird langsam ausgeführt.
Das zweite Griffmuster ist ein aus einer Serie dehnender Griffe bestehendes “SET” auf der Vorderseite der Oberkörpers. Dieser GRUNDGRIFF dient zur Ausdehnung der Schulter- und Brustmuskuatur bei zuviel Büroarbeit und “ängstlicher “ Struktur.

Fotos: H.Ziegler Masseur: S.E. Morawa Berührte Person : M. Morawa