

Ganzkörper Massage

Zu Beginn können Sie den Masseur in einem kurzen **Vorgespräch** auf eventuelle Besonderheiten hinweisen, zum Beispiel auf Allergien oder körperliche Einschränkungen. Ziel ist es, dass Sie während der gesamten Anwendung bestmöglich entspannen können.

Anschliessend machen Sie es sich auf der Liege bequem.

Ihr Körper wird zuerst in Bauch-, danach in Rückenlage **von unten nach oben** mit warmem Öl massiert. Dabei widmet sich der Masseur von den Zehen über Beine, Körpermitte und Rücken, bis zu den Armen, Schultern und dem Nacken nacheinander jedem einzelnen Körperteil. Mit streichenden, knetenden und reibenden Bewegungen arbeitet er sich jeweils in tiefere Gewebeschichten vor.

Nach dieser Entspannungsmassage können Sie noch ein Weilchen auf der Liege **nachruhen**

*Das **Druck- und Schmerzempfinden** ist von Mensch zu Mensch verschieden und hängt mitunter auch von der Tagesform ab. Damit sich der Masseur optimal auf Ihre Bedürfnisse einstellen kann, ist es wichtig, dass Sie ihm mitteilen, wenn Ihnen die Griffe zu sanft oder zu fest sind.*

Funktion und Wirkung von Massagen

Professionelle Massagen haben eine positive Wirkung. Sie führen zu weniger Schmerzen, einem Rückgang depressiver Verstimmungen oder Ängste, besserem Schlaf und einem stärkeren Immunsystem.

Wie funktioniert eine klassische Massage?

Eine klassische Massage beginnt mit dem Ausstreichen. Dabei werden vor allem die oberen Hautschichten mit relativ wenig Druck und großflächigem Kontakt der Hände bearbeitet. Sie verschieben sich gegeneinander. Der Körper wird lockerer, erwärmt sich, wird besser durchblutet. Es folgen dann Knetungen zur Normalisierung der Muskelspannung und Friktionen, das sind kreisende Bewegungen, die durch Druck mit den Fingerspitzen die tieferen Verhärtungen bearbeiten. Möglich sind auch Klopfungen mit der hohlen Hand, den Fingerspitzen oder der Handkante und schließlich das Schütteln, eine Art Lockerung besonders für Arme und Beine.

Was passiert dabei im Körper?

Unter der Wärme und den unterschiedlichen Griffen lösen sich Muskelverspannungen. Das wirkt sich auf die Rezeptoren aus. Durch die Reize, etwa Dehnung, nimmt die Spannung im Muskel ab, und er lässt locker. Die bessere Durchblutung versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff. Auch das entspannt die Muskeln. Außerdem wird der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt. Klopfungen können auch über mäßigen Schleim in den Bronchien lösen, um leichter abzuhusten.

Wirken die Griffe nur auf die Muskeln?

Über Reflexbögen ist die Haut mit Organzonen verbunden. Ein erfahrener Therapeut erkennt am Gewebe, an Dellen und Einziehungen, wo im Körper etwas nicht stimmt. Es kann in bestimmten Zonen auch zu Überempfindlichkeiten in Bezug auf Schmerz, Temperatur und Berührung kommen. Der Körper ist sehr raffiniert, er leitet seine Leiden manchmal um. Ein Therapeut macht sich wie ein Detektiv an die Arbeit, um die Quelle der Schmerzen zu finden. So kann z. B. der Auslöser für Rückenschmerzen auch eine verkürzte Bauchmuskulatur sein oder eine Überempfindlichkeit am Schlüsselbein auf eine Atemwegserkrankung hindeuten.

Warum fühlen wir uns nach Massagen auch psychisch entspannt?

Durch eine Massage werden mehr Endorphine ausgestossen, die sogenannten Glückshormone. Das reduziert nicht nur die Schmerzen, sondern baut auch Stress ab. Es werden weniger Stresshormone gebildet. Das stärkt automatisch das Immunsystem und macht den Körper bereit, sich selbst zu heilen.