



# MASSAGE

von Basics bis Specials

&

**Zum Wohlfühlen und Wiedererlangen des körperlichen, seelischen und geistigen Gleichgewichts**

- 1745 mittwochs 1045-1237
- 2053 mittwochs 1715-1907
- 1732 donnerstags 1800-1952,
- 1922 samstags 1000-1152

Durch das gegenseitige Massieren lernen wir **die richtige Massage** „aus der Praxis für die Praxis“.

Weltweit wird meist die klassische oder auch schwedische Massage angewendet. Nicht nur zur Regeneration und Entspannung, die „Kunst der Berührung“ kann noch mehr, wie kanadische und US-amerikanische Forscher herausgefunden haben: Es ist möglich, dass sie den Heilungsprozess verletzter Muskelfasern ankurbelt, etwa nach einem anstrengenden Training. Außerdem kann sie die Entzündungsreaktion abschwächen – und somit wie ein Schmerzmittel wirken. Auch bei psychischen Erkrankungen wirkt die Berührung während einer Massage wohltuend. Stress wird reduziert,

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Feinfühligkeit tragen dazu bei, dass der Massierende zum Wohlfühlen und Wiedererlangen des körperlichen, seelischen und geistigen Gleichgewichts beiträgt. Er trägt dazu bei Ungleichgewichte zu beseitigen, ermöglicht er das Erleben von [Gelassenheit](#), [Zufriedenheit](#) und Wohlbefinden. Entspannung stellt sich ein. Die Massage ist im weitesten Sinne ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der klassischen Massage unter **einer fachkundigen Anleitung** angeboten.

Die **Massage** (von [frz.](#) masser „massieren“, aus [arab.](#) „berühren; betasten“ oder aus [griech.](#) „kneten“) dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

## Gibt es besondere Griffe?

Insgesamt fünf. Bei der **Effleurage/Streichung** streicht der Massierende über den Körper – um ihn an seine Hände zu gewöhnen und das Öl zu verteilen. **Petrissage/Knetung** bedeutet, dass Haut und Muskulatur geknetet werden. Dafür kann ein Masseur schon mal mit beiden Händen zupacken. Die **Friktion/Reibung** wendet man meist an, um Verhärtungen in den Muskeln zu lockern. Dabei führen Handballen oder Fingerspitzen kreisende Bewegungen auf den betroffenen Muskeln aus. Das **Tapotement/Klopfung** ist auch als Klopfmassage bekannt und sorgt für eine bessere Durchblutung. Mithilfe von **Vibrationen**, werden Verkrampfungen und tiefe Verspannungen gelöst.

