

INFORMATIONSBLETT FOLGE 420

MASSAGE UND ENTSPANNUNGSTECHNIK

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.

Allgemeine Wirkung:

- Lokale Steigerung der **Durchblutung**
- Senkung von **Blutdruck** und **Pulsfrequenz**
- Entspannung der Muskulatur, **Entspannung** von Haut und Bindegewebe
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Schmerzlinderung
- Einwirken auf innere Organe über **Reflexbögen**
- Psychische Entspannung, Reduktion von **Stress**
- Verbesserung des **Zellstoffwechsels** im Gewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

(Quelle: Wikipedia)

Durch das gegenseitige Massieren lernen wir **die richtige Massage** mit den typischen Grifftechniken der klassischen Massage **aus der Praxis für die Praxis**".

Entspannungstechniken sind **übende Verfahren** zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung. Körperliche Entspannung und das Erleben von **Gelassenheit**, **Zufriedenheit** und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Entspannungsverfahren werden als **Behandlungsverfahren** in der **Psychotherapie** und allgemein zur **Psychohygiene** genutzt.

Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson entwickelte die Progressive Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation) ungefähr in der gleichen Zeit, als das Autogene Training entwickelt wurde. Bei diesem Entspannungsverfahren spannt der Übende einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los. Wesentliches Element der Übung ist die **Achtsamkeit** des Übenden für die empfundenen Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung.

(Quelle: Wikipedia)

Diese Methode ist relativ leicht zu erlernen. In unserem Kurs wird **eine fachkundige Anleitung** angeboten.

Dr. Barfuss Michael

Unbedingt mitzubringen:

Badetuch, Leintuch, Massage

öl und eine gesunde Einstellung zum Körper.

Bekleidungsempfehlung:

Badeanzug, Badehose



Wien, im Februar 2011/info420