

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/entspannungsmassage/print.html>

Entspannungsmassage

Die Massage gilt als eine der ältesten Behandlungsmethoden der Medizin, deren Elemente in allen Kulturen enthalten sind. Die ursprüngliche Technik kam aus dem fernen Osten nach Europa und reicht bereits Jahrtausende zurück. Sie wurde überwiegend zur Behandlung von Bewegungsstörungen verwendet. Man schätzte sie natürlich auch wegen ihrer überaus angenehmen und anregenden Wirkung.

Anwendung

Massage ist ein hervorragendes Entspannungsmittel und ist im Allgemeinen für jeden gut verträglich. Sie eignet sich zur Vorbeugung von vielen Krankheiten, da sie durch ihre vielfach stabilisierende Wirkung zur Gesundheitserhaltung beiträgt. Die Lebensqualität kann auf diese Weise beträchtlich gesteigert werden. Bei bestimmten Beschwerden sollte jedoch mit dem Arzt abgeklärt werden, ob eine Massage erfolgen kann. Vorsicht ist bei unterschiedlichen Infektionen und Entzündungskrankheiten, Krebserkrankungen, Fieber, Kreislaufbeschwerden und Problemen mit den Gefäßen geboten.

Geschichtlicher Überblick

Avicenna war ein arabischer Philosoph und Arzt aus dem 11. Jahrhundert. Er beschäftigte sich mit der Massage und interessierte sich für ihre Wirkung. Seine Theorie besagte, dass Massage körperlichen Abfall, der sich in den Muskeln festgesetzt hatte, wieder entfernen könne. Deswegen fühlten sich die Behandelten danach freier und wohler.

Die Klassische Massage, die in der griechischen und römischen Antike entstanden ist, wird auch als "Schwedische Massage" bezeichnet. Per Henrik Ling, ein schwedischer Krankengymnastik-Therapeut, setzte sich im 19. Jahrhundert ernsthaft mit dieser Technik auseinander, und entwickelte sie systematisch weiter. Ein weiterer Europäer, der die moderne Klassischen Massage wesentlich geprägt hat, ist der holländische Arzt Georg Mezger.

Bei der Klassischen Massage werden unterschiedliche Griffe angewendet, die vor allem auf die Haut, die Unterhaut, die Muskeln und das Bindegewebe wirken. Es können jedoch auch die Knochen und Gelenke sowie Bänder und Sehnen beeinflusst werden. Die Klassische Massage ist eine physiotherapeutische Behandlungsmethode, die eine regulierende Wirkung auf den Gesamtorganismus hat. Die Griffe wirken sowohl lokal an der massierten Stelle als auch über die Nervenbahnen an anderen Stellen des Körpers. Der Masseur oder die Masseurin muss ein umfangreiches Wissen über die menschliche Anatomie haben. Jeder Patient hat eine individuelle Verträglichkeit für den Druck, mit dem der Masseur seine Bewegungen ausführen darf.

Theorie

Massage ist für die Haut und Muskeln sehr positiv, indem sie deren Durchblutung anregt und zusätzlich den Transport von Ablagerungen aus dem Gewebe fördert. Verkrampfungen und Verhärtungen, die oft starke Schmerzen verursachen, werden aufgelöst. Die Muskulatur wird wieder locker und erlangt einen ausgeglichen Spannungszustand.

Die Wirkungen auf das vegetative Nervensystem führen zu einem psychischen Ausgleich. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Antistresshormonen angeregt. Nach einer Massage fühlen sich die

Patienten wieder wohl, da der Organismus einen Zustand der Harmonie erreicht. Man ist wieder entspannt und psychisch stabil, und Vitalität und Kräfte sind zurückgekehrt.

Technik

- Zuerst streicht man über die Muskeln, um mit dem Körper auf Tuchfühlung gehen zu können. Sensible Finger spüren, wo sich verhärtete Muskeln befinden. Die Richtung dieser Streichbewegungen soll zum Herzen hin und parallel zum Faserverlauf der Muskulatur erfolgen.
- Als zweiten Schritt versucht man, die Spannungen zu lösen, indem man die einzelnen Muskeln entlang ihrer beiden Verlaufsrichtungen gegeneinander drückt. Diese Vorgangsweise entspricht einem Kneten der Muskulatur; wobei es zur Dehnung der verspannten Muskeln kommt.
- Als nächsten Schritt kreisen Daumen und Fingerkuppen und erzeugen Reibungen im tiefer liegenden Muskelgewebe. Diese Reibungen lösen schmerzhafte Verknotungen auf.
- Zuletzt klopft oder klatscht man die massierten Muskeln ab. Dieses Klatschen sollte nicht zu hart erfolgen, damit der Körper entspannt bleibt und die Durchblutung gut angeregt werden kann. Dieser letzte Schritt hat zusätzlich eine aktivierende Wirkung auf das Nervensystem.