

Jean-Christophe Berlin
Nicolas Bertrand

MASSAGE HANDBUCH

Entspannt von Kopf bis Fuß

Mit den besten Griffen und Techniken für
lockere Muskeln, bewegliche und schmerzfreie
Gelenke und ein gesundes Lymphsystem

riva

Einführung

In seinem Buch *Medizinalrat Kersten: Der Mann mit den magischen Händen* erzählt der Schriftsteller Joseph Kessel, wie der Massageguru von Heinrich Himmler den Lauf der Geschichte beeinflusste. Es gelang ihm nämlich, seinen Patienten, der traurige Berühmtheit erlangt hat, dazu zu bewegen, sich von Hitler zu lösen – wodurch er Millionen von Leben rettete. Allein das beweist schon, dass die Massage mehr ist als ein simples Wohlfühlinstrument!

Auch Freud setzte sie neben der Hypnose ein, um die Barrieren aufzulockern, die uns vom Unbewussten trennen. Und Aristoteles bezeichnete die Hand als das »Werkzeug der Werkzeuge«, weil sie die Verlängerung der Vernunft sei. Sie verbindet die Menschen miteinander. Die Mutter streichelt das Kind, das ins Leben tritt. Das Kind berührt alle Dinge zuerst mit der Hand, bevor es sie in den Mund steckt. Wer sehbehindert ist, »schaut« mit den Fingern. Der Schamane lindert Schmerzen durch Handauflegen. Und auch Friedensverträge werden geschlossen, indem man einen geschwisterlichen Handschlag tauscht.

Die Hand ist auch ein von vielen Therapeuten verwendetes Instrument der medizinischen Behandlung. Das Wort »Massage« kommt vom arabischen *mass*, was »berühren« heißt. Avicenna (ein persischer Arzt, 980 bis 1037) glaubte, dass die Berührung schädliche Substanzen aus den Muskeln ausleitet. Die Berührung war seiner Ansicht nach »eine Kraft, die in den Nerven der Haut und dem ganzen Körper wohnt«.

Die Weiterentwicklung der Massage ist eng verknüpft mit jener der Medizin. Bereits 5000 Jahre vor Christus beschrieben ägyptische Hieroglyphen verschiedene Massagetechniken. Etwa um die gleiche Zeit stimulierten in China Therapeuten per Massage Reflexzonen. Etwas später erhielt die Massage auch in den Behandlungsmethoden des indischen Ayurveda breiten Raum. Die griechischen Philosophen empfahlen Massage ebenfalls, und Hippokrates (460 bis 377 vor Christus) lobte ihre Vorzüge. Mit dem Aufstieg des Christentums, in dem Berührungen als suspekt angesehen wurden, verlangsamte sich die Verbreitung der Massage im Abendland. Dennoch berichteten auch die

Kreuzfahrer nach ihrer Rückkehr aus dem Heiligen Land über die orientalische Massage. Doch im Westen mussten wir bis zum 19. Jahrhundert warten, als die ersten Hygienemaßnahmen aufkamen und die Massage ihren Platz in der modernen Gesellschaft einnehmen konnte. Von da an aber gehörte die Massage zu den wichtigsten medizinischen Techniken. Das vorliegende Handbuch wird Sie inspirieren. Wir haben hier eine Fülle von Techniken aus aller Welt beschrieben. Jede hat ihre eigene Geschichte und eignet sich für bestimmte Krankheitserscheinungen. Das verbindende Element ist der Wunsch, der massierten Person etwas Gutes zu tun. Wenn das Ihr Anliegen ist, werden Sie ihr damit helfen können.

Die therapeutische Massage allerdings gehört in die Hände der Profis. In einer Gesellschaft, in der sich die Menschen immer stärker voneinander entfremden, ist die Massage ein echter Trost. Im Beruf, aber auch im Privatleben lernen wir, anderen Menschen zu misstrauen. Wir hoffen, dass die Massage dazu beiträgt, das Eis der Isolation schmelzen zu lassen.

In den USA wurde kürzlich ein Versuch durchgeführt: Zwei Puppen, Nachbildungen erwachsener Affen, wurden in einen Käfig gesetzt. Die eine hatte eine Zitze mit warmer Muttermilch, die andere ein unglaublich weiches Fell. Dann ließ man ein Affenkind in den Käfig und erschreckte es, um zu sehen, zu welcher Puppe es sich flüchten würde. Es verkroch sich im weichen Fell, was ein klarer Beleg dafür ist, dass der taktile Trost wichtiger ist als Muttermilch.

Wir wünschen Ihnen, dass die Massage Ihnen das gleiche Gefühl von Schutz und Geborgenheit schenkt, die gleiche Entspannung und das Wohlbefinden, das unsere Kindheitserinnerungen prägt.

Wie nutzen Sie dieses Buch am besten?

Zum einen können Sie es von vorn nach hinten durchlesen, denn die Darstellung der Techniken ist so aufgebaut, dass Sie einen Überblick über alle Formen des Massierens bekommen. Aber natürlich können Sie das Buch auch kapitelweise lesen, denn jedes Kapitel ist eine in sich abgeschlossene Einheit. Die verschiedenen Massagetechniken werden mit Abbildungen erklärt und bauen vom Schwierigkeitsgrad her aufeinander auf. Die simple Handhabung macht dieses

Buch zum idealen Begleiter, sowohl für Erfahrene als auch für Laien, denn es lässt sich zum Lernen ebenso wie einfach zum Nachschlagen verwenden.

Uns ist beim Schreiben bewusst geworden, wie schwierig es ist, das eigene Wissen weiterzugeben. Denn gerade die Massage beruht eben nicht nur auf einer Kenntnis der Techniken, sondern vor allem auf Erfahrung. Daher haben wir auch viele Tipps aufgenommen, die unsere persönlichen Kenntnisse widerspiegeln. Aber das sind nur Hinweise, die nicht immer Ihren eigenen Empfindungen entsprechen müssen. Wir bilden uns nicht ein, im Besitz der einzig selig machenden Wahrheit zu sein.

Zusätzlich haben wir noch Videos gemacht, weil man durch Zuschauen leichter und schneller lernt, wie wir finden. Diese Videos können Sie mithilfe der im Buch (auf Seite 270) enthaltenen QR-Codes abrufen. Diese mit professioneller Unterstützung erstellten Videos haben wir ebenfalls nach Körperteilen geordnet, sodass Sie das Gelesene mithilfe dieser Videos gleich praktisch anwenden können. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie Ihr Tablet oder Ihren Computer sehen können, und lassen Sie sich von den Bildern leiten, wenn Sie mit Ihrem Massagepartner arbeiten.

Die Massage ist vor allem eine sinnliche Erfahrung. Wir vermitteln Ihnen hier das nötige Rüstzeug, aber am Ende zählt nur, was Sie daraus machen. Sie werden ständig dazulernen, bis Sie nicht nur irgendein Massageöl auftragen, sondern tatsächlich Masseur oder Masseurin sind.

Eines sollten Sie sich auf jeden Fall gut einprägen: Ein guter Masseur muss selbst massiert werden. Das ist unumgänglich! Denn wie wollen Sie eine Empfindung oder Emotion weitergeben, die Sie selbst nie erlebt haben? Also teilen Sie das Buch und die Erfahrung mit anderen Menschen.

Willkommen in der Welt neuer Sinneserfahrungen!

Bevor Sie anfangen – Ein paar Tipps in puncto Massage

Wie der Kinesiotherapeut Boris Dolto, der zusammen mit seiner Ehefrau Françoise Dolto die moderne Kinesiotherapie in Frankreich begründete, meinte, ist die Massage ein Kontakt »zwischen zwei Körpern«, bei dem Schritt für

Schritt die einzelnen Stücke eines Puzzles zusammengesetzt werden. Wenn alle am richtigen Platz sind, ist unser Körper ein anderer. Er hat ein neues »Bild« von sich. Man kann die Massage daher nicht auf die bloße Berührung reduzieren. Es handelt sich vielmehr um eine anspruchsvolle Technik, die alle Funktionen unseres Körpers beeinflusst.

Wir werden der Reihe nach den Einfluss der Massage auf alle Systeme kennenlernen, wie auf die Haut, den Kreislauf, die Muskeln. Aber es wäre falsch, diese Wirkungen isolieren zu wollen. Denn kaum berührt man den Körper – ob nun den eigenen oder einen fremden –, kommt eine Vielfalt von Reaktionen in Gang.

Daher geht es bei der Massage der Beine auch nicht nur um die Beine. Diese Massage beeinflusst auch den Blut- und Lymphkreislauf – das heißt Herz und Nieren – sowie das Nervensystem und damit alle Nervenstränge im Körper und das Gehirn. Diese Kettenreaktionen, die je nach Individuum sehr verschieden ausfallen können, machen aus der Massage die wirksamste Waffe gegen Stress.

Wir wissen schon aus der Einleitung, dass uns das Handauflegen ein Gefühl der Geborgenheit schenkt. Eine Massage von der Hand eines Menschen, dem wir vertrauen, sollte alle Spannungen lösen. Das ist der entscheidende Punkt. Sie können sich meine Überraschung vorstellen, als man mir in einem Frisiersalon in Dakar (Senegal) nach dem Schamponieren der Haare den Vorschlag machte, die Kopfhaut zu massieren. Ich war schon drauf und dran, Nein zu sagen, als das Mädchen meinte: »Aber das ist ein Vergnügen, mein Herr ...« Die sehr langsame und sanfte Massage bewirkte augenblicklich, dass sich mein ganzer Körper entspannte. Ich gab mich diesen klugen Fingern vollkommen hin. Die Empfindung war mir neu, und sie hat mich begeistert.

Im Nachhinein hat sich wieder einmal gezeigt, dass eine wohlwollende Berührung unsere Widerstände überwinden kann. Daher sollten Sie sich der Massage immer »hingeben«. Legen Sie die Uhr ab, denken Sie nicht mehr an den nächsten Termin. Vergessen Sie, zumindest für kurze Zeit, Ihre Sorgen.

Die Massage als Auszeit von Ihrem hektischen Leben trägt dazu bei, dass Sie Ihren Blickwinkel weiten können. Sie kann Ihnen eine umfassende Entspannung schenken.




1

DIE GRUNDTECHNIKEN

Wie Sie dieses Kapitel am besten für sich nutzen

Um eine Methode anzuwenden, muss man ihre Techniken beherrschen. Das gilt auch für die Massage. In diesem Kapitel werden wir Ihnen die in der traditionellen Massage am häufigsten angewandten Arbeitsweisen vorstellen: 22 Techniken, gestaffelt nach Schwierigkeitsgrad.

Lesen Sie sich die Instruktionen gründlich durch. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die einzelnen Abläufe optimal einsetzen. Je mehr Erfahrung Sie mit den einfacheren Techniken sammeln, desto eher können Sie die komplexeren Methoden einsetzen. Halten Sie sich an das hier vorgestellte Stufenmodell.

bislang ohne Erfahrung 	mittlere Erfahrung 	fortgeschrittene Erfahrung 
Effleurage (Streichung) Gleitender Druck Modellage Löschwiege Klavier Druck mit dem Daumen Striche ziehen Zupftechniken	Kreisende Massage Zugtechniken Knetungen Klopfungen Kamm Reibungen Dehnung Schaukel	Abtasten Torsion Rolltechniken Hinhorchen Décordage (Auseinanderziehen) Vibrationstechniken

So sind die Seiten aufgebaut



Druck der Hände



Bewegungsumfang



Rhythmus

grün: leicht
gelb: mittel
rot: intensiv



Effleurage

Zielsetzung

Die Effleurage ist eine Streichtechnik, bei der es um die Kontaktaufnahme geht. Sie berühren zum ersten Mal den Körper der massierten Person. Hier ist der erste Eindruck noch wichtiger als sonst, und zwar für beide Beteiligten.

Zielsetzung: Sie erfahren, welchen Zweck diese Technik hat und worauf sie einwirkt.

Beschreibung

Legen Sie die Hand flach auf den Körper der behandelten Person. Entspannen Sie Ihre Hände, sodass Sie den maximalen Kontakt mit der Haut und der massierten Körperregion haben. Der Druck bleibt schwach, aber gleichmäßig. So lassen Sie Ihre Hände in eine Richtung gleiten und kehren dann zum Ausgangspunkt zurück. Versuchen Sie, so flächig wie möglich zu arbeiten. Sobald Sie sanft über die ganze Region hinweggestrichen haben, können Sie zu einer anderen Technik übergehen.

Beschreibung: Hier wird genau erklärt, wie die Technik auszuführen ist. Die Hand ist ein komplexes Werkzeug. Wie wird sie aufgesetzt? Welcher Teil der Hand wird gebraucht? All diese Dinge erfahren Sie unter diesem Punkt.



Varianten

Diese Bewegung lässt sich endlos abwandeln. Sie können die Richtung des Streichens ändern und die Region, über die Ihre Hände wandern. Streichen Sie zunächst mit beiden Händen über den ganzen Körper, dann abwechselnd mit der einen und der anderen Hand. Oder machen Sie Kreisbewegungen (im Uhrzeigersinn). Oder Sie arbeiten mit dem Unterarm, ohne jedoch großen Druck auszuüben. Mit dem Streichen signalisieren Sie, welche Körperpartien Sie massieren werden.

Was Sie spüren: Wir versuchen hier, Ihre Wahrnehmung bei dieser Technik zu schärfen, indem wir unsere Erfahrung mit Ihnen teilen.

Was die massierte Person spürt: Teilen Sie Ihre Empfindungen, damit auch Sie Fortschritte erzielen.

Was Sie spüren: Ein saches Streichen, ohne Druck, fast wie ein Streicheln. Konzentrieren Sie sich auf die Informationen, die Ihre Hand Ihnen liefert: Wärme, Hautbeschaffenheit, Muskelspannung.

Was die behandelte Person spürt: Eine warme, freundliche Hand ohne besondere Absichten, welche die Grenzen des Massagebereichs verdeutlicht.

Körperpartien: Hier geht es um die Körperregionen, bei denen diese Technik am besten wirkt.

Körperpartien: ganzer Körper

Wann und wo: Sie erfahren, wann die Technik am besten angewandt wird und wo sie in der gesamten Massage ihren Platz hat.

Wann und wo: Diese Technik wird zu Beginn und zum Ende jeder Massage eingesetzt. Zwischenrind vermittelt sie die Übergänge zwischen neuen Bereichen oder neuen Techniken.

TIPP: Vermeiden Sie jedes Kitzeln, das in diesem Moment unangebracht ist. Passen Sie sich der vor Ihnen liegenden Person und dem zu massierenden Körperbereich an. Es sind nicht alle Körperbereiche beziehungsweise Menschen gleich sensibel.

Tipps oder Hinweise zur Vorsicht: So können Sie Ihre Sensibilität weiter verfeinern.



Effleurage

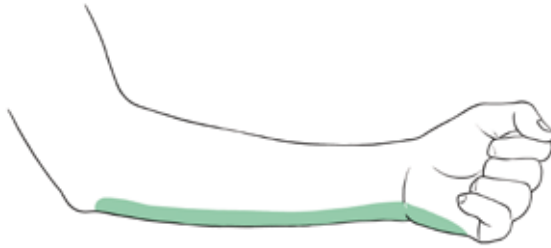
Zielsetzung

Die Effleurage ist eine Streichtechnik, bei der es um die Kontaktaufnahme geht. Sie berühren zum ersten Mal den Körper der massierten Person. Hier ist der erste Eindruck noch wichtiger als sonst, und zwar für beide Beteiligten.

Beschreibung

Legen Sie die Hand flach auf den Körper der behandelten Person. Entspannen Sie Ihre Hände, sodass Sie den maximalen Kontakt mit der Haut und der massierten Körperregion haben. Der Druck bleibt schwach, aber gleichmäßig. So lassen Sie Ihre Hände in eine Richtung gleiten und kehren dann zum Ausgangspunkt zurück. Versuchen Sie, so flächig wie möglich zu arbeiten. Sobald Sie sanft über die ganze Region hinweggestrichen haben, können Sie zu einer anderen Technik übergehen.





Varianten

Diese Bewegung lässt sich endlos abwandeln. Sie können die Richtung des Streichens ändern und die Region, über die Ihre Hände wandern. Streichen Sie zunächst mit beiden Händen über den ganzen Körper, dann abwechselnd mit der einen und der anderen Hand. Oder machen Sie Kreisbewegungen (im Uhrzeigersinn). Oder Sie arbeiten mit dem Unterarm, ohne jedoch großen Druck auszuüben. Mit dem Streichen signalisieren Sie, welche Körperpartien Sie massieren werden.

Was Sie spüren: Ein saches Streichen, ohne Druck, fast wie ein Streicheln. Konzentrieren Sie sich auf die Informationen, die Ihre Hand Ihnen liefert: Wärme, Hautbeschaffenheit, Muskelspannung.

Was die behandelte Person spürt: Eine warme, freundliche Hand ohne besondere Absichten, welche die Grenzen des Massagebereichs verdeutlicht.

Körperpartien: ganzer Körper

Wann und wo: Diese Technik wird zu Beginn und zum Ende jeder Massage eingesetzt. Zwischendrin vermittelt sie die Übergänge zwischen neuen Bereichen oder neuen Techniken.

TIPP: Vermeiden Sie jedes Kitzeln, das in diesem Moment unangebracht ist. Passen Sie sich der vor Ihnen liegenden Person und dem zu massierenden Körperbereich an. Es sind nicht alle Körperbereiche beziehungsweise Menschen gleich sensibel.



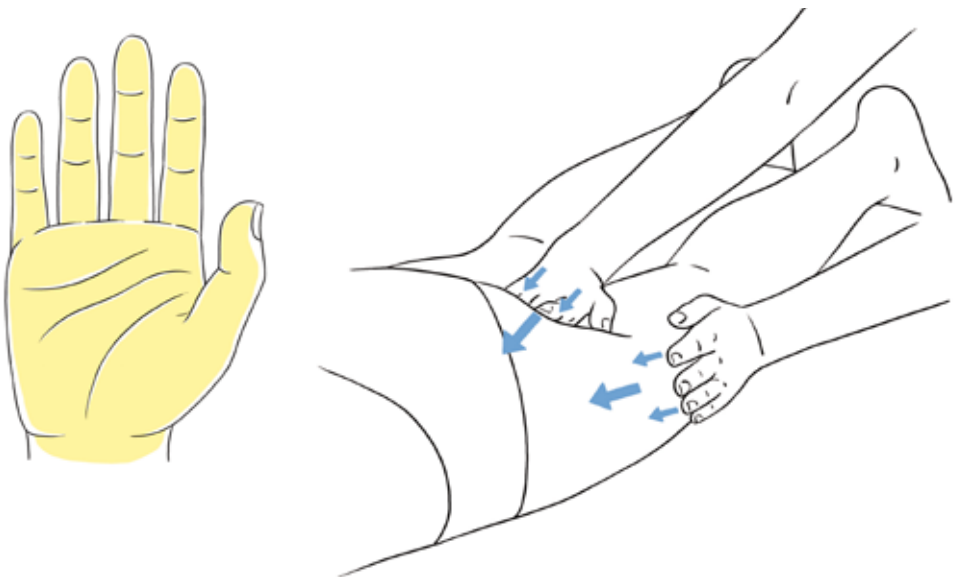
Gleitender Druck

Zielsetzung

Das ist eine der häufigsten Techniken bei der Massage. Sie ist einfach anzuwenden und wird von der massierten Person meist genossen. Je nach Stärke des Drucks erzielen Sie verschiedene Wirkungen: Entspannung, Anregung oder Entwässerung. Überlegen Sie sich gleich zu Beginn, welche Wirkung Sie beabsichtigen. Diese lässt Sie den richtigen Druck schnell finden.

Beschreibung

Diese Technik hat zwei Phasen: eine Druck- und eine Gleitphase. Die Druckphase ist wichtig, weil sie die Tiefenwirkung der Massage bestimmt und damit die angesprochenen Gewebeschichten. Behalten Sie den Druck auch während der Gleitphase bei. Letztere legt die Richtung fest und die behandelte Körperfläche bei der Massage. Bei dieser Technik wird langsam gestrichen. Ihre Hände liegen flach auf dem Körper der massierten Person und decken die maximale Fläche ab.





Varianten

Sie können diese Technik auch mit dem Unterarm ausführen, vor allem am Rücken der massierten Person, der flächigere Bewegungen zulässt.

Was Sie spüren: Ihre Hand gleitet frei in jede Richtung. Verweilen Sie etwas länger bei verspannten Stellen.

Was die behandelte Person spürt: Je flächiger die Technik angewandt wird, desto angenehmer wird sie empfunden. Diese Methode entspannt, wenn sich die massierte Person darauf einlassen kann.

Körperpartien: ganzer Körper

Wann und wo: Diese Technik lässt sich in jede Massage einbauen. Variieren Sie den Druck, um sämtliche Möglichkeiten auszuprobieren.

TIPP: Werden Sie kreativ. (Ihre Fantasie zeigt Ihnen die verschiedensten Möglichkeiten auf.) Variieren Sie den Druck und die Richtung, um das entsprechende Ergebnis zu erzielen.



Modellage

Zielsetzung

Eine Oberflächentechnik, welche die Haut mobilisiert und ihren Zustand verbessert. Unser Ziel ist, den Austausch zwischen den verschiedenen Hautschichten zu verbessern.

Beschreibung

Hier nehmen Sie sanft die Haut zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Dann rollen Sie sie sanft, als würden Sie Teig rollen. Setzen Sie die Finger beim nächsten Griff an anderer Stelle an, sodass Sie die gesamte beabsichtigte Region bearbeiten.



Selbstmassage zur Muskelentspannung

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine völlig neue Erfahrung vermitteln: wie Sie sich selbst massieren können. Die Selbstmassage ist in vielen Kulturen bekannt. Vor allem das Do-In ist von den Techniken der traditionellen chinesischen Medizin inspiriert und nimmt Bezug auf Akupunkturpunkte, denn in Japan glaubt man, dass solche Massagen die Selbstheilungskräfte anregen. Wir bemerken es meist gar nicht, wenn wir unwillkürlich an einer schmerzenden Stelle reiben. Diese instinktive Geste muss ihre Nützlichkeit nicht mehr unter Beweis stellen.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen zahlreiche Techniken aus der Osteopathie, der Kinesiotherapie, der Knap-Methode, der Triggerpunktbehandlung und dem Do-In. Mit all diesen Techniken haben wir persönliche Erfahrungen gesammelt. Lernen Sie jetzt mit uns, sich etwas Gutes zu tun.

Geeignete Techniken

Die hier vorgestellten Maßnahmen reduzieren Stress ebenso wie muskuläre Verspannungen. Und sie helfen Ihnen, wenn Sie sich erschöpft oder unkonzentriert fühlen. Die Erfahrungen, die Sie durch Selbstmassage sammeln, werden Ihnen auch bei der Massage anderer Menschen nützlich sein. Und wer die Massage gut beherrscht, kann auch sich selbst massieren. Probieren Sie aus, was Sie brauchen oder was Sie interessiert. Wechseln Sie immer mal wieder, um die Wirkung zu vergleichen. Lassen Sie sich von den hier vorgestellten Techniken inspirieren. Und nehmen Sie sich die Zeit, um all diese Übungen auszuprobieren: Schalten Sie das Handy stumm und machen Sie es sich bequem.

Materialien

Wir haben im ersten Teil des Buches vor allem die Bedeutung der massierenden Hand betont, weil die Hand das Werkzeug ist, das am besten fühlt und

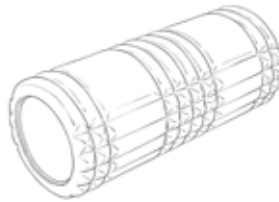
Ihnen ermöglicht, an Ihren Wahrnehmungen zu wachsen. Bei der Selbstmassage, während der Sie gleichzeitig massieren und massiert werden, sind nun einige Hilfsmittel sinnvoll, weil Sie damit an bestimmte Punkte kommen, die Sie anders nicht erreichen, zum Beispiel am Rücken. Oder die Ihnen helfen, an bestimmten Stellen einen höheren Druck auszuüben, um die Muskeln zu entspannen.

Ein Ball oder ein Massagegerät aus Holz ist äußerst praktisch. Wir sind nur etwas skeptisch, was Massagerollen angeht. Mit ihnen lässt sich der Druck schlecht dosieren, was mitunter zu Muskelfaserrissen führt. Das haben uns vor allem Kollegen bestätigt, die Leistungssportler betreuen. Hier waren Verletzungen durch intensiven Einsatz von Massagerollen zur Selbstbehandlung zu beobachten.

Wir verwenden zum Beispiel Tennisbälle, aber es gibt im Fachhandel auch Bälle hoher Dichte, die sich für eine Tiefenmassage eignen. Und wir benutzen gern lange Socken, in die wir einen harten Ball stecken. Auf diese Weise können Sie leicht kontrollieren, welche Stelle am Rücken Sie lockern wollen.



Massageball
Er übt auf die Triggerpunkte einen punktförmigen Druck aus.



Faszienrolle
Hier nutzen Sie Ihr Körpergewicht, um eine Tiefenmassage zu erreichen.



Triggerpunkt-Drücker
Wirkt breiter oder punktförmig, je nachdem, wie man ihn aufsetzt.



Massagestick
Damit können Sie Punkte bearbeiten, die für die Hand unerreichbar sind.



Massageball in einem langen Strumpf

Auf der Suche nach dem TFL



Zielsetzung

Hinter diesem Kürzel versteckt sich der *Tensor fasciae latae* (Schenkelbindenspanner), der zur äußeren Hüftmuskulatur gehört. Er ist besonders kräftig, was zur Folge hat, dass er immer Zicken macht, wenn es Ärger mit der Hüfte gibt. Spannungen dort verursachen Knieschmerzen, Kreislaufprobleme, Schmerzen an der äußeren Hüfte und sogar Cellulite. Diesen Muskel zu entspannen, bringt also maximalen Nutzen.

Beschreibung

Legen Sie die Hände auf den äußeren Oberschenkel, bis Sie eine vergleichsweise dichte Zone ertasten. Massieren Sie diese durch intensiven gleitenden Druck. Über die harten Punkte gehen Sie mit kreisenden Massagen. Setzen Sie die Massage fort, bis Sie spüren, wie das Fasergewebe des Muskels nachgibt. Sie spüren den Muskel am besten auf, wenn Sie sich auf die Seite legen. Dann lässt sich der Muskel am oberen Bein in all seinen Konturen leicht ertasten.

TIPP: Anfangs ist die Massage vielleicht nicht so angenehm, möglicherweise rötet sich die behandelte Stelle. Massieren Sie langsam weiter, ohne etwas forcieren zu wollen. Manche Menschen gehen hier mit der Faszienrolle zu Werke, aber der hohe Druck kann die Muskelfasern auch reizen.

Massage des inneren Fußgewölbes



Zielsetzung

Ein Gewölbe dient in der Architektur dazu, eine Struktur zu tragen. Und genau das macht das Fußgewölbe für den menschlichen Körper. Auch die Reflexzonenmassage schreibt dieser Stelle eine enorme Bedeutung zu, weil sie in Verbindung mit dem Rücken steht.

Beschreibung

Legen Sie die Hände in die Wölbung der Fußsohle, dann üben Sie steigenden Druck auf diese weiche Partie aus, sodass Ihre Finger tiefer eindringen. Sie werden da und dort Verhärtungen spüren. Massieren Sie diese mit kleinen, kreisenden Bewegungen. Anfangs fühlen sich diese Stellen beinahe kristallin an, dann aber geben sie nach. Achtung: Diese Partie ist hochempfindlich.

TIPP: Um die Technik zu optimieren, können Sie die Zehen abwechselnd ausstrecken und wieder anziehen. Oder Sie verwenden einen Massageball, um rhythmisch zwischen Druck und Loslassen zu wechseln.

Gut zu Fuß



Zielsetzung

Die Fuß steht in ständigem Kontakt mit dem Boden und muss auf dessen Beschaffenheit reagieren. Das Gehen ist anstrengend. Wenn man erst weiß, welche Bedeutung der Fuß für den ganzen Körper hat, versteht man besser, warum die unten vorgestellte Technik so wichtig ist: Sie entspannt nicht nur die Fußsohle, sondern verbessert auch den venösen Rückfluss zum Herzen. Und das hat mit der sogenannten »Venenpumpe« zu tun.

Beschreibung

Legen Sie einen Tennis- oder Massageball unter die Fußsohle und rollen Sie diesen von der Ferse bis zu den Zehen und zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung, bis sich die Fußsohle weich anfühlt.

TIPP: Hier können Sie ruhig stark auf den Ball drücken. Die Strukturen der Fußsohle sind sehr dicht, was heißt, dass es Druck braucht, um tiefere Schichten anzusprechen.

Die Wade und der venöse Rückfluss



Zielsetzung

Wenn Sie die Wadenmuskulatur entspannen, stärken Sie die Venen und dehnen gleichzeitig eine beim Gehen stark beanspruchte Muskelregion. Die Kontraktion dieser Muskeln sorgt dafür, dass das venöse Blut zum Herzen zurückfließt.

Beschreibung

Lassen Sie Ihre Finger über die Wade gleiten. Sie werden dabei spannungsreiche Punkte entdecken. Verweilen Sie dort und massieren Sie kreisend mit den Fingern. In einem zweiten Schritt gehen Sie mit gleitendem Druck vom Knöchel bis zum Knie. Lassen Sie locker, wenn Sie zum Ausgangspunkt zurückkehren. Überprüfen Sie die Wirkung der Massage, indem Sie die Wadenmuskeln schütteln. Sind sie locker?

TIPP: Setzen Sie sich bequem hin, sodass der Rücken nicht schmerzt. Sie können die Wadenmassage mit einer Kniemassage (Seite 89) ergänzen.

Dehnung des unteren Rückens



1.



2.



3.



4.

Zielsetzung

Der untere Rücken leidet immer, wenn wir sitzen, ob nun bei der Arbeit oder beim Autofahren. Die hier vorgestellte Technik ist also bei vielen Problemen sinnvoll.

Beschreibung

Legen Sie sich mit angezogenen Knien auf den Rücken. Nun ziehen Sie die Knie mit den Händen an sich und schließlich weiter zur Brust. In dieser Stellung fangen Sie dann an, leicht nach rechts und links zu schaukeln. Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück und ruhen Sie sich kurz aus. Dann wiederholen Sie die Bewegung, bis Sie spüren, dass sich der untere Rücken entspannt hat.

TIPP: Die Knie bleiben während der ganzen Übung angezogen. Das entlastet den Rücken.