

Abby Ellsworth | Peggy Altman

# Massage Anatomie

Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen

# EINLEITUNG

**W**er jemals selbst eine professionelle Massage erhalten hat, weiß, wie wohltuend und heilsam das ist. Regelmäßig eine Massagepraxis aufzusuchen ist allerdings mit einem nicht unerheblichen Zeit- und Kostenaufwand verbunden. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen deshalb das Know-how vermitteln, das nötig ist, um zu Hause eine fachgerechte Massage durchzuführen.

Dieser detaillierte Ratgeber enthält alles, was Sie wissen müssen, um sprichwörtlich selbst »Hand anlegen« zu können. Bei der hier vorgestellten

Methode handelt es sich um eine sogenannte klassische oder schwedische Massage, in der Streichungen, Knetungen und »Friktionen« (mehr dazu später) verwendet werden, um alle relevanten Muskelgruppen zu lockern und zu entspannen. Darüber hinaus lässt sich mit diesen Grundgriffen auch die Beweglichkeit von Gelenken verbessern, Stress abbauen und die Durchblutung anregen.

*Massage-Anatomie* bietet Ihnen außerdem ein Höchstmaß an Flexibilität. Falls die Zeit einmal nicht für eine Ganzkörpermassage reicht, wählen Sie ein-





## HIER HILFT MASSAGE

Von innerer Unruhe bis Spannungskopfschmerzen: Es ist erwiesen, dass Massagen eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen lindern helfen. Hier nur eine kleine Auswahl. (Beachten Sie jedoch bitte, dass bei einigen Krankheiten die Massage einem Fachmann überlassen werden sollte, und lassen Sie sich entsprechend von Ihrem Arzt beraten.)

- Allergien
- Asthma
- Bronchitis
- Chronische Rückenschmerzen
- Depressive Verstimmungen
- Fibromyalgie
- Gelenkschmerzen (aufgrund von Entzündungen oder Verschleiß)
- Innere Unruhe und Stress
- Karpaltunnelsyndrom
- Kreuzschmerzen
- Schlafstörungen
- Schulterschmerzen
- Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung)
- Spannungskopfschmerzen
- Sportverletzungen

Wählen Sie einfach einige der vorgestellten Techniken aus und verkürzen so die Gesamtdauer der Massage. Wenn Ihr Partner nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, können Sie ihn (oder sie) mithilfe der Anleitung in diesem Buch beispielsweise mit einer entspannenden Fußmassage verwöhnen. Falls einmal ein Freund unter Spannungskopfschmerzen leidet, hilft eine gezielte Kopf- und Nackenmassage.

*Massage-Anatomie* setzt keine Vorkenntnisse voraus. Wir beginnen mit den handwerklichen Grundlagen der Massage. Dann erfahren Sie etwas darüber,



einrichtet, welche Gegenstände dort vorhanden sein sollten, wie man eine angenehme Atmosphäre schafft und sogar welche Öle sich am besten eignen. Anschließend richten wir unser Augenmerk auf die Massage selbst. Wir beginnen mit dem Rücken und arbeiten uns dann über die Beine, Füße, den Bauch und die Brust immer weiter nach oben vor, bis wir schließlich mit einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage abschließen, die der eines professionellen Masseurs in nichts nachsteht.

Zu jedem dieser Lernschritte gibt es ausführlich beschriftete anatomische Illustrationen, die nicht nur die zu behandelnden Muskeln abbilden, sondern





auch diejenigen Knochen, auf die Sie bei der Massage unbedingt achten sollten. Mit »Vorsicht« betitelte Kästen weisen Sie auf besonders wichtige Informationen hin, zum Beispiel in welchen Fällen Sie einen bestimmten Körperteil nicht massieren dürfen. In den »Massage-Tipps« gehen wir näher auf spezielle Techniken ein.

Am Ende des Buchs haben wir verschiedene Massage-Programme für Sie zusammengestellt, aber auch Vorschläge für kürzere Massagen, wenn die Zeit für eine Ganzkörpermassage nicht reicht. Außerdem finden Sie dort ein Glossar der am häufigsten verwendeten Fachbegriffe.



# GRUNDLAGEN

Die wichtigste Voraussetzung für eine gelungene Massage ist eine ruhige und entspannende Atmosphäre. Wählen Sie also Ort und Zeit für die Massage so, dass Sie möglichst nicht von spielenden Kindern, Haustieren oder dem Fernsehgerät gestört werden.

Ziehen Sie außerdem die Vorhänge zu, und regeln Sie das Licht herunter. Wenn Sie mögen, können Sie auch einige Kerzen anzünden. Falls Sie für die Massage bereits ein Duftöl verwenden, eignen sich herkömmliche, duftlose Kerzen am besten. Denn wenn

sich verschiedene Düfte im Raum überlagern, könnte dies Ihren Partner irritieren und möglicherweise sogar eine allergische Reaktion auslösen. Dasselbe gilt natürlich auch für Sie: Vermeiden Sie intensives Parfüm oder Rasierwasser. Für den Fall, dass die zu massierende Person eine Vorliebe für bestimmte Duftkerzen oder sogar Räucherstäbchen hat, können Sie dies natürlich jederzeit berücksichtigen. Die Raumtemperatur sollte angenehm sein, da man bei der Massage naturgemäß weitgehend unbekleidet ist (von einem Handtuch oder Laken abgesehen).





## VORBEREITUNG DER LIEGE

Neben den Hilfsmitteln, mit denen Sie eine angenehme Atmosphäre schaffen, benötigen Sie auch noch einige andere Dinge, bevor Sie mit dem Massieren beginnen können. Abgesehen von einer passenden Liege (oder einer anderen stabilen Unterlage) sind mindestens zwei Laken vonnöten: eines, um die Liegefläche zu schützen, und eines, um die zu massierende Person zuzudecken. Baumwolltücher sind besonders gut geeignet, aber verwenden Sie am besten preisgünstige Stücke, denn der eine oder andere Tropfen Öl wird sicher darauf landen. Und noch ein Tipp: Greifen Sie zu gemusterten Tüchern, da Flecken auf einfarbigen Stoffen stärker auffallen.





Die Verwendung von Massageöl ist unabdingbar, denn nur so können Ihre Hände geschmeidig über die Haut Ihres Partners gleiten. Zu den beliebtesten Massageölen zählen Mandelöl (auf das Sie im Fall einer Nussallergie allerdings verzichten sollten), Aprikosenkern- sowie Jojobaöl (Letzteres ist eigentlich ein flüssiges Wachs). Ebenfalls wichtig ist, dass Sie jederzeit problemlos auf das Öl zugreifen können.

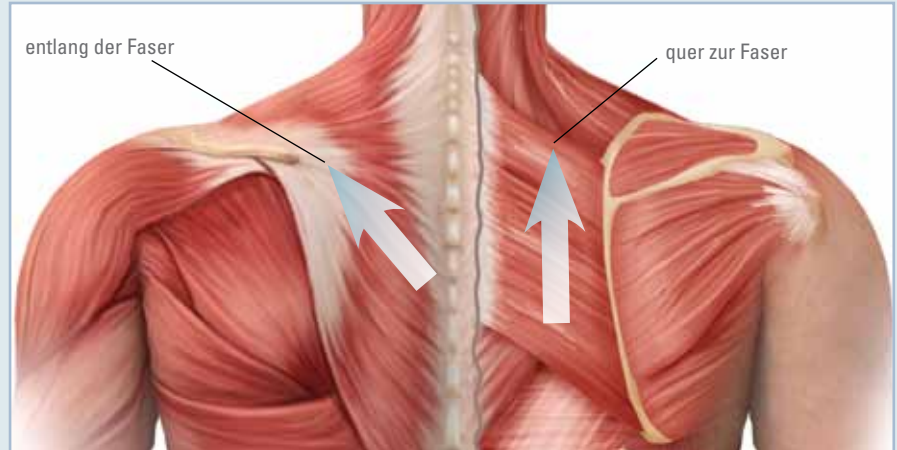
Welche Kleidung Sie beim Massieren tragen, spielt eigentlich keine Rolle, allerdings können lange Ärmel in Kontakt mit dem Öl kommen und dabei unvermeidlich Flecken davontragen, oder sie kitzeln Ihren Partner und lenken ihn so von der Massage ab. Sie sollten also grundsätzlich kurzärmeligen Oberteilen den Vorzug geben.

Bei der Wahl einer geeigneten Liegefläche gilt es ebenfalls einige Dinge zu berücksichtigen. Grundsätzlich sollte die Massage für beide Beteiligten gleichermaßen angenehm sein. Für den Masseur bedeutet dies in erster Linie, dass der Partner auf einer geeigneten Höhe vor ihm liegt, die sich wie folgt ermitteln lässt: Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein, und lassen Sie die Arme seitlich an Ihrem Körper herabhängen. Ballen Sie die Hände nun zu Fäusten, und überprüfen Sie, wo sich Ihre Fingergrundgelenke befinden. Auf dieser Höhe sollte sich die Liegefläche befinden. Ist sie zu hoch oder zu niedrig, laufen Sie Gefahr, eine Haltung einzunehmen, die zu Verspannungen und Schmerzen



## DIE BEDEUTUNG DER MUSKELFASERRICHTUNG

Muskelfasern verlaufen stets in eine Richtung, wodurch sich ähnlich wie bei Holz eine bestimmte »Maserung« ergibt. Im Rahmen dieses Buches werden wir Sie immer wieder darauf hinweisen, ob Sie einen bestimmten Muskel mit oder gegen seine Faserrichtung massieren sollen. Das Massieren gegen den Faserverlauf dient in einigen Fällen dazu, Narbengewebe zu reduzieren und die Beweglichkeit der entsprechenden Körperstelle zu erhöhen.



Für die Massage zu Hause sollten Sie unbedingt einige Grundregeln beachten, denn für ein echtes Wellness-Erlebnis kommt es ganz wesentlich darauf an, dass sich beide Parteien gleichermaßen wohlfühlen. Bevor Sie anfangen, sollten Sie deshalb die zu massierende Person darum bitten, Ihnen umgehend mitzuteilen, falls ihr etwas unangenehm ist. Wichtig ist auch, dass Sie sich beim Massieren nicht verspannen, etwa weil Ihr Partner nicht optimal vor Ihnen liegt. Achten Sie deshalb immer auf eine Haltung, in der Sie die Körperpartie, die Sie gerade bearbeiten, gut erreichen.

Eine Massage sollte niemals schmerzhaft sein! Verzichten Sie also auf bestimmte Griffe oder Techniken, sofern diese Schmerzen verursachen.

Bei der Massage steht der Körperkontakt im Mittelpunkt. Sie sollten daher versuchen, Ihren Partner stets mit mindestens einer Hand zu berühren. Einige Menschen empfinden es als sehr unangenehm, wenn während der Massage plötzlich der Körperkontakt zum Masseur abbricht. Darauf sollten Sie unbedingt achten – vor allem bei den Übergängen von einem Körperteil zum nächsten. Sie werden überrascht sein, wie aufmerksam Sie sein müssen!



## MASSAGE-GRUNDREGELN

- Beide Beteiligten sollten sich stets wohlfühlen.
- Bitten Sie Ihren Partner darum, Sie sofort zu informieren, wenn er sich unwohl fühlt oder ihm zu warm oder kalt ist.
- Eine Massage sollte nie schmerzhaft sein; falls doch, massieren Sie bitte nicht weiter.
- Üben Sie niemals Druck auf die Wirbelsäule aus, und sparen Sie sie bei der Massage aus.
- Wenn Ihr Partner sehr kitzlig ist, sollten Sie die Geschwindigkeit reduzieren und etwas fester kneten oder streichen.
- Ziehen Sie Ihre Hände nicht plötzlich weg. Versuchen Sie stets, mit mindestens einer Hand Körperkontakt zu halten.

## DIE WAHL DER LIEGEFLÄCHE

Die Höhe der Unterlage ist vor allem für die massierende Person von Bedeutung. Ist die Liege zu hoch oder zu niedrig, riskiert man leicht eine Überlastung der eigenen Muskeln und Gelenke.

Die auf Seite 12 angegebenen Richtlinien für die Höhe eignen sich für eine klassische Massage, bei der durchschnittlich viel Druck ausgeübt wird. Wenn Ihre Massage etwas sanfter ausfallen soll, können Sie auch eine höhere Liege verwenden; für eine kraftvolle Massage hingegen kann die Unterlage etwas niedriger sein.

Jemanden auf einem Bett zu massieren ist durchaus akzeptabel, solange der Massierte seinen Rücken flach halten kann und nicht bäuchlings einsinkt. Eine harte Matratze oder ein Futon eignen sich am besten; weiche Matratzen dagegen bieten nicht genügend Halt.



## WISSENSWERTES ÜBER MASSAGEÖLE



Verwenden Sie bei der Massage ein Öl, das Ihre Hände geschmeidig über die Haut gleiten lässt. Im Notfall können Sie auch herkömmliche Körperlotionen verwenden; diese sind in der Regel jedoch nicht besonders gleitfähig, sodass Sie vermutlich größere Mengen davon auftragen müssen.

Grundsätzlich eignet sich fast jedes pflanzliche Öl, jedoch sollte man auch die olfaktorische Komponente nicht vernachlässigen: Wenn Sie also nicht möchten, dass Ihr Partner nach der Massage wie ein Salat duftet, dann sollten Sie auf Olivenöl verzichten und sich lieber für ein spezielles Massageöl entscheiden. Das kostet zwar etwas mehr, auf lange Sicht werden Sie es aber sparsamer dosieren können als herkömmliche Öle, die zähflüssiger sind und sich nicht so gut verteilen lassen.

Nach der Massage sollten Sie auf eine zügige Reinigung der Laken achten. Je schneller dies geschieht, desto leichter lassen sich eventuell entstandene Ölflecken wieder herauswaschen. Und ein letzter wichtiger Hinweis: Stellen Sie Kerzen und andere Feuerquellen in ausreichendem Sicherheitsabstand zu Öl und Laken auf.

**E**s gibt einige Körperteile, die nicht massiert werden dürfen, und zwar normalerweise deshalb, weil sich dort Blutgefäße, Nerven oder Organe dicht unter der Hautoberfläche befinden. Diese nachfolgend »Gefahrenzonen« genannten Bereiche sollten Sie bei der heimischen Massage also aussparen.

Zu den Gefahrenzonen des Körpers zählen beispielsweise Augenhöhlen, Wirbelsäule, Hals, das untere Ende des Brustbeins (Schwertfortsatz), die weiche Partie zwischen der untersten Rippe und dem Hüftknochen, das Knie und der Ellennerv, der entlang der gesamten Arminnenseite verläuft.

In den folgenden Kapiteln werden wir Sie sowohl im Haupttext als auch in den mit »Vorsicht« überschriebenen Kästen auf die Gefahrenzonen hinweisen.

Ebenso sollten Menschen mit bestimmten Vorbelastungen oder körperlichen Beeinträchtigungen generell nicht zu Hause massiert werden. Schwangere zum Beispiel sollten sich stets in die Hände eines ausgebildeten Masseurs begeben; dasselbe gilt für Personen, die an fortgeschrittener Osteoporose leiden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich eine Erkältung oder Grippe zugezogen haben, sollten Sie nicht zuletzt wegen einer möglichen Ansteckungsgefahr ebenfalls darauf verzichten, zu massieren oder massiert zu werden. Jemand, der an Krampfadern leidet, kann zwar massiert werden, die betroffenen Körperstellen sollten dabei jedoch ausgespart werden.

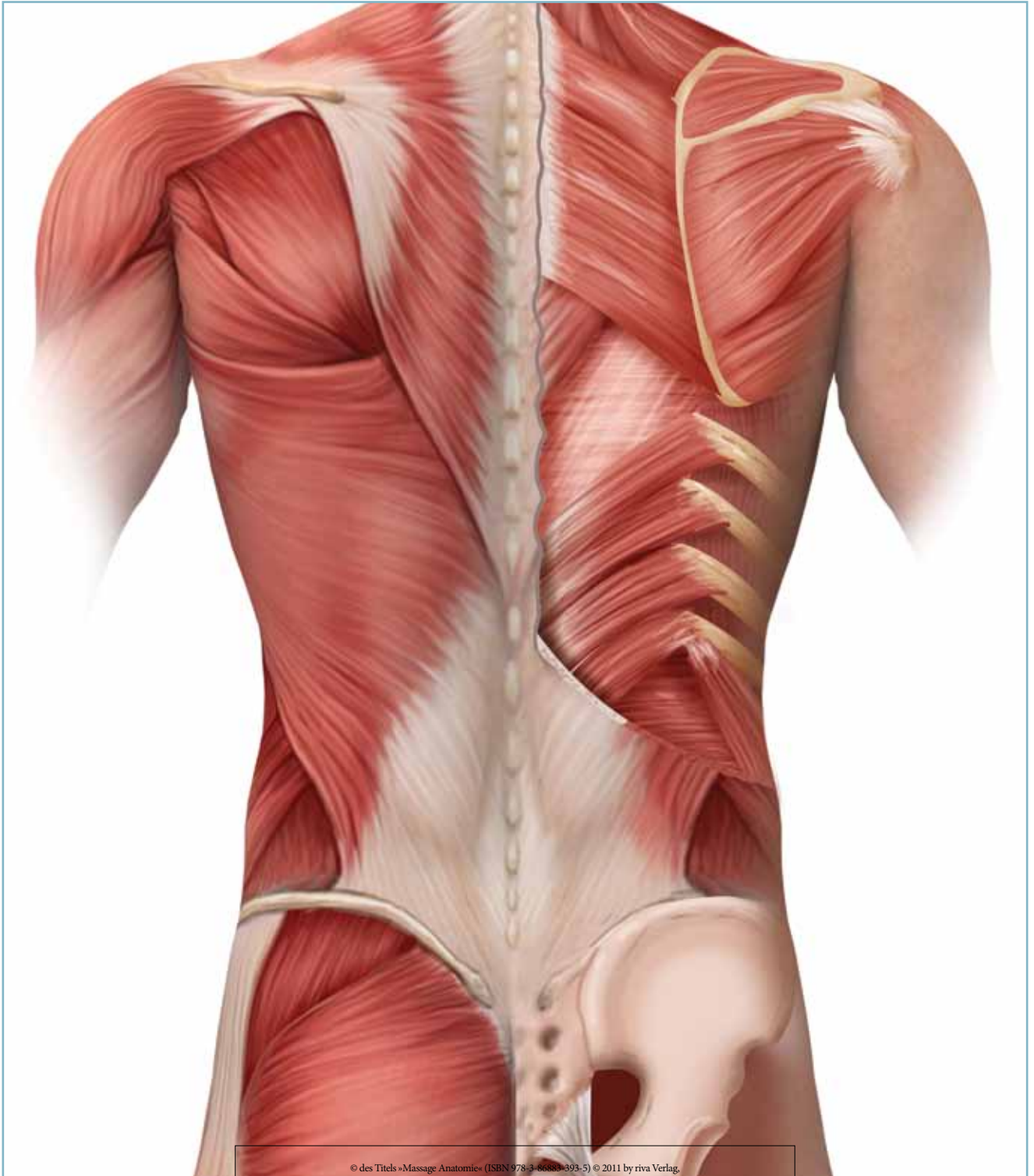
## GEGENANZEIGEN



- Schwangere sollten einen professionellen Masseur aufsuchen und sich nicht zu Hause massieren lassen. Menschen, die an einer der folgenden gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sollten ebenfalls von einer Massage Abstand nehmen. Falls Sie chronisch krank sind oder sich diesbezüglich nicht sicher sind, fragen Sie bitte vor einer Massage Ihren Arzt.
- Erkältung oder Grippe
- Fieber
- Fortgeschrittene Osteoporose. Gegen eine sanfte Massage ist in leichten Fällen aber nichts einzuwenden.
- Frische oder noch nicht ausgeheilte Verletzungen (sparen Sie die betroffene Stelle aus)
- Hautausschläge oder Blasen (sparen Sie die betroffenen Stellen aus). Manche Ausschläge oder Infektionen (wie Fußpilz) können durch eine Massage auf andere Körperbereiche übertragen werden.
- Knochenbrüche (sparen Sie die betroffene Stelle aus)
- Krampfadern

- Krebs





# ① OBERKÖRPER: DER RÜCKEN

**W**ir beginnen unsere Ganzkörpermassage am Rücken. Falls Ihre letzte Massage darin bestand, dass Sie jemanden ein paar Mal herzhaft in die Schultern gekniffen haben (oder gekniffen wurden), stellen Sie sich schon einmal auf eine ebenso lehrreiche wie angenehme Überraschung ein. Als Einstieg empfehlen wir die sogenannte Effleurage – großzügige, streichende Berührungen, mit denen Sie den gesamten Rücken bedecken. Danach arbeiten Sie sich langsam zu den Hüften vor.





# DER RÜCKEN



**D**er arme, viel geplagte Rücken! Was muss er nicht alles aushalten: Stress, eine schlechte Körperhaltung, das Ziehen und Heben von Koffern und anderen schweren Gegenständen, Autofahren, hohe Absätze ... aber auch das Gehen in Flip-Flops – kein Wunder also, dass unser Rücken so häufig schmerzt. Dieser Teil der Massage hilft uns dabei zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen, und lindert den Schmerz.

Ein Warnung an dieser Stelle: Die Wirbelsäule ist eine Gefahrenzone; auf sie darf niemals direkter Druck ausgeübt werden.

## VORSICHT

### VERZICHTEN SIE AUF EINE RÜCKENMASSAGE, WENN SIE ODER IHR PARTNER

- an akuten Rückenbeschwerden leiden.
- stechende Schmerzen im Rücken verspüren.



