

# Massage





Karen Smith

# Massage

Das Programm für Entspannung,  
Energie und Beweglichkeit.  
Die besten Techniken von Kopf bis Fuß.

Studioaufnahmen: Antonia Deutsch

Bassermann

ISBN 978-3-8094-2947-0

© der deutschen Ausgabe 2012 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München  
Copyrights der englischen Originalausgabe: © 1998, 2011 Duncan Baird Publishers  
Textcopyrights: © 1998, 2011 Duncan Baird Publishers  
Copyright der Fotos: © 1998, 2011 Duncan Baird Publishers, außer den Fotos,  
die auf Seite 144 aufgeführt und Bestandteil dieses Copyrights sind.  
Originaltitel: Massage – A complete introduction to the power of touch

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung  
des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Layout: Gail Jones

Übersetzung: Susanne Ofner

Projektleitung: Karin Klose

Redaktion: Nina Andres, München

Herstellung: Sonja Storz

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Satz: Atelier Versen, Bad Aibling

Druck & Bindung: Neografia A.S., Martin

Printed in Slovakia

Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen



817 2635 4453 6271

*Der Arzt muss in vielerlei Dingen erfahren sein, doch ganz besonders im Reiben. Denn die Reibung festigt das Gelenk, das zu lose, und löst das Gelenk, das zu fest.*

Hippokrates, 5. Jahrhundert v. Chr.

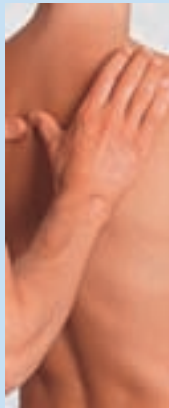
# Massage

## Inhalt

### Die Bedeutung von Körperkontakten 8

#### Berührungen und Düfte 12

Die Macht der Massage	14
Duftmischungen	16
Ätherische Öle in der Massage	18



Streichungen	20
Knetungen	22
Weitere Knetgriffe	24
Walkungen	26
Daumenstreichungen	28
Daumenkreise	30
Klopf- und Hackmassage	32
Fingerstreichungen	34
Knöchelmassage	36



#### Rundreise über den Körper 38

Rücken	40
Nacken und Schultern	46
Gesäß	50
Rückseite der Beine	52
Gesicht	56
Kopf und Kopfhaut	62
Brust	64
Arme	66
Hände	68
Bauch	70
Vorderseite der Beine	74
Füße	78

## **Sinne und Jahreszeit 82**

Der Einfluss der Jahreszeiten	84
Frühlingsmassage	86
Sommermassage	92
Herbstmassage	98
Wintermassage	104



## **Gesund durch Wasser 110**

Entspannung für Geist und Körper	112
Wellness zu Hause	114
Wassertherapien	116
Reinigung und Straffung der Haut	120

## **Stressabbau durch Massage 124**

Heilsame Berührungen	126
Stressbewältigung	128
Vorbeugung und Heilung	134



Ganzheitliche Erfahrung	138
Anhang: Mischtablette	140
Register	142
Nützliche Adressen, Dank und Bildnachweis	144

# Die Bedeutung von Körperkontakten

Wir leben in einer hektischen Welt, in der neben Arbeit und Ausbildung, Familie und Finanziellem oft wenig Zeit für Körperkontakte bleibt. Zu einem Leben in Gesundheit und Zufriedenheit gehören jedoch auch freundschaftliche Berührungen und herzliche Umarmungen.

Der Tastsinn entwickelt sich früher als alle anderen Sinne. Die Haut ist mit unzähligen Nervenenden ausgestattet, die Wärme- und Kältereize, sanfte und heftige Berührungen oder Schmerzen aufnehmen und als Signale über das Rückenmark an das Gehirn weiterleiten, wo die Eindrücke dann interpretiert und eingeordnet werden. Dadurch ist der Körper das ganze Leben hindurch 24 Stunden täglich mit der Außenwelt in Kontakt – auch während der Mensch schläft.

Neugeborene nehmen die Umwelt vor allem mittels ihrer Haut wahr. Im Mutterleib haben sie die Wände der Gebärmutter gespürt, in der sie sich neun Monate lang sicher fühlen konnten. Nach der Geburt fehlt diese schützende Nähe; daher



ist es wichtig, dem Kind durch Berührungen Geborgenheit zu vermitteln. Wenn die Mutter ihr Baby in den Armen hält, spürt es die Wärme ihres Körpers. Es ist vor Temperaturschwankungen geschützt und lernt zugleich ein Stück seiner Welt kennen.

Berührungen spielen auch im Alter eine wichtige Rolle, wenn man sich nicht mehr „am Puls der Zeit“ fühlt. Das Bedürfnis nach menschlicher Nähe nimmt dabei

nicht ab – ganz im Gegenteil. Wie Untersuchungen in Pflegeheimen ergaben, haben die Patientinnen und Patienten mehr Selbstachtung, je häufiger sie Körperkontakte erlebten. Ältere Menschen hören oft nicht mehr gut, ihre Sehkraft und der Bewegungsapparat werden schwächer. Sie fühlen sich hilflos und verletzlich. Berührungen sind eine Form der Zuwendung, die die Einsamkeit durchbricht und Wärme vermittelt. Viele ältere Menschen finden bei ihren Haustieren Geborgenheit – sie haben Gesellschaft, und das Streicheln des weichen Fells löst Berührungsreize aus, die sogar den Blutdruck erhöhen können.





Der Stellenwert von Berührungen ist je nach Gesellschaftsschicht und Land sehr unterschiedlich. Manche Völker sind richtiggehend berührungsfeindlich, während bei anderen Küsse und Umarmungen so häufig zu sehen sind, dass es auf Außenstehende befremdlich und peinlich wirkt. In Japan zum Beispiel sind öffentliche Berührungen verpönt, während in vielen südlichen Ländern oder bei Völkern mit hoher Analphabetenrate die körperliche Nähe eine sehr wichtige Rolle einnimmt. Unabhängig vom gesellschaftlichen Hintergrund hat jeder Mensch ein Bedürfnis nach Körperkontakt, was jedoch nicht immer leichtfällt. Die Massage kann eine Hilfestellung bieten. Das Massieren ist nicht nur aus medizinischer Sicht sinnvoll, sondern es fördert auch den Abbau von Berührungsängsten, die das Zugehen auf andere Menschen erschweren. Gerade in westlichen Ländern ist der Körperkontakt meist auf einige wenige Rituale beschränkt. Wir besitzen zwar viele luxuriöse Konsumgüter, die uns das Leben erleichtern, doch wir vergessen dabei, dass auch unsere Hände uns viele Annehmlichkeiten bereiten können.

In Asien sind Berührungen ein wichtiger Teil des täglichen Lebens, wobei Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. In der westlichen Medizin hingegen werden die körperlichen Symptome losgelöst vom übrigen Menschen betrachtet. Allerdings hat die Massage in der Geschichte immer schon eine



Bei den Yanomani-Indianern im brasilianischen Regenwald spielen Berührungen auch beim Austausch von Neuigkeiten eine wesentliche Rolle.

große Rolle gespielt, und Berührungen wurden zu den wichtigsten Behandlungsformen gezählt. Später verdrängten moderne Medikamente die Heilung durch Handgriffe.

Das erste Kapitel in diesem Buch behandelt die wichtigsten Massagetechniken, ihre Wirkungen auf die körperliche und geistige Befindlichkeit sowie den zusätzlichen Einsatz von ätherischen Ölen. Außerdem werden Richtlinien für die Vorbereitung auf die Massage sowie für die Schaffung einer angenehmen Atmosphäre vorgestellt.

Das zweite Kapitel beschreibt eine Rundreise über

den Körper. Dabei werden die einzelnen Körperteile und ihre jeweilige Bedeutung für den Organismus als Ganzes dargelegt. Die positiven Auswirkungen der Massage werden in einfachen Worten erklärt, wobei auch die entsprechenden Massagetechniken nicht zu kurz kommen.

Das dritte Kapitel behandelt die jahreszeitlichen Auswirkungen von Temperatur- und Lichtveränderungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Mit bestimmten Massagegriffen und Duftölen lassen sich jahreszeitlich bedingte Stimmungsschwankungen ausgleichen und das geminderte Selbstbewusstsein stärken.

Kapitel vier befasst sich mit den Heilwirkungen des Wassers. Nicht nur die Hände können heilen, auch ein heißes Bad zur Entspannung nach dem Arbeitsstress oder der Sprung ins kühle Nass an einem heißen Sommertag können die Gesundheit

fördern. Bei vielen Völkern und Kulturen wird die Reinigung des Körpers mit innerer Läuterung gleichgesetzt. So gilt etwa in der ayurvedischen Medizin das Bad als heilige Handlung, zu der auch Massage und feierlicher Gesang gehören. In Japan unterliegt das Bad einem ausgefeilten Ritual, in dem neben dem Körper vor allem auch der Geist eine umfassende Reinigung erfährt.

Kapitel fünf behandelt Stressbelastungen durch Umwelteinflüsse, falsche Ernährung und zu große Hektik. Zum Stressabbau ist eine Massage hervorragend geeignet. Gegen geistige Überlastung hilft eine indische Kopfmassage, die in Verbindung mit Entspannungs- und Meditationsübungen wahre Wunder wirken kann. Auch bei Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Verstopfung ist eine Massage in Verbindung mit ätherischen Ölen empfehlenswert.





Berührungen und

# Düfte

---

Berührungen sind eine gute Möglichkeit, um die Barrieren zwischen zwei Menschen zu brechen. Selbst Paare, die schon jahrelang zusammenleben, haben mitunter Probleme, einander ungezwungen zu berühren. Dennoch wohnt in jedem Menschen ein Bedürfnis nach Körperkontakt, das durch eine Massage bestens befriedigt werden kann.

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Massagegriffe und ihre Auswirkung auf Körper und Seele beschrieben. Wenn bei der Massage auch noch ätherische Öle eingesetzt werden, werden die Sinne umfassend angesprochen. Das Thema Duftmischungen und die Frage der richtigen Atmosphäre spielen auch eine Rolle.



# Die Macht der Massage

---

*Das Wesen der Massage besteht im Zerstreuen der verbrauchten Stoffe in den Muskeln, die nicht durch die Bewegung des Körpers ausgestoßen werden.*

Avicenna, arabischer Philosoph und Arzt aus dem 11. Jahrhundert

Der Begriff „Massage“ lässt sich sowohl aus dem griechischen Wort für „kneten“ als auch aus dem arabischen Wort für „sicheren Druck“ herleiten. Im alten Persien, Japan und Ägypten diente die Massage kosmetischen Zwecken. Die Kreter ölteten ihre Körper täglich ein und auch die römischen Gladiatoren wurden vor dem Kampf eingeölt und massiert. Über den Einsatz der Massage im Mittelalter gibt es kaum Belege, aber in der Medizin der

Renaissance kann sie bereits vielfach nachgewiesen werden. Im 19. Jahrhundert kombinierte der schwedische Gymnastiker Per Henrik Ling seine Kenntnisse im Bereich des Sports mit der alten chinesischen Massagelehre und führte die Begriffe „Effleurage“ (Streichung) und „Petrissage“ (Knetung) ein.

Heute ist die Massage eine beliebte Ergänzung zu herkömmlichen medizinischen Behandlungsformen. Sie ist kein Luxus mehr, sondern ein Teil unseres Alltags. Eine Massage lindert all jene Beschwerden, die durch Stress und emotionale Spannungen ausgelöst werden. Unterdrückte Gefühle bewirken oftmals Muskelverhärtungen und können durch eine Massage gelöst werden, sodass Körper wie Geist profitieren. Der Zeitaufwand ist gering: Schon nach einer 10- oder 15-minütigen Rückenmassage ist eine Heilwirkung zu spüren, denn von der Wirbelsäule aus führen 33 Nervenpaare zu den einzelnen Organen. Bei einer Fuß- oder Handmassage wiederum werden die Reflexzonen angeregt, die über Nervenbahnen mit den jeweiligen Körperteilen in Verbindung stehen.

Je nach Massagetechnik werden Verspannungen gelöst oder Schadstoffe abgebaut. Zudem lassen sich Stauungen in den Lymphgefäßen beseitigen, Fettpölsterchen lösen oder die Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren. Die Massage wirkt auch durchblutungs- und verdauungsfördernd und verbessert daher das Aussehen der Haut.



# Das Wissen um ätherische Öle

Der Tastsinn ist ein Eckpfeiler unseres Wahrnehmungsvermögens und stellt in Verbindung mit dem Geruchssinn (wie etwa bei der Aromatherapie) eine wesentliche Voraussetzung für das Wohlbefinden dar. Wir sind zwar von Tausenden Gerüchen umgeben, dennoch ist sich kaum jemand ihrer großen Bedeutung bewusst. Die Gehirnnerven, die durch Gerüche stimuliert werden, stehen in direktem Kontakt mit dem sogenannten limbischen System (Riechhirn), das mit dem Hypothalamus im Zwischenhirn verbunden ist, der wiederum die Hirnanhangdrüse und damit das Hormonsystem beeinflusst. Daher können durch Gerüche Erinnerungen auftauchen, Gefahren erkannt sowie Erregung und Gefühle des Wohlbefindens ausgelöst werden.

Die Aromatherapie geht auf die alten Großreiche der Ägypter, Chinesen und Griechen zurück. In Ägypten wurden ätherische Öle zu kosmetischen und medizinischen Zwecken sowie zum Einbalsamieren der Toten eingesetzt. In den reichen chinesischen Haushalten wurde bei Geburten Beifuß verbrannt, um die Wehen zu erleichtern und das Neugeborene zu beruhigen. Auch Hippokrates empfahl zur Gesunderhaltung ein aromatisches Bad und eine Duftmassage pro Tag.

Rund 1000 Jahre vor Christus entdeckte der berühmte arabische Arzt Avicenna die Heilkraft des Rosenduftes und entwickelte das Destillationsverfahren zur Gewinnung des reinen Aromas weiter. Vom 13. Jahrhundert an wurde in England Lavendel angebaut, dessen Arzneiwirkung der

französische Chemiker René Maurice Gattefosse um 1920 zufällig wiederentdeckte. Er hatte sich die Hand verbrannt und tauchte sie irrtümlich statt ins Wasser in Lavendelöl. Die Schmerzen ließen erstaunlich bald nach und die Wunde heilte rasch. Er begann nun die ätherischen Öle näher zu erforschen und machte sie in Europa bekannt. Nelken-, Thymian- und Zitronenöl waren auch vorher zum Sterilisieren medizinischer Geräte und zum Ausräuchern von Krankenhäusern verwendet worden, doch nun erst wurde man auf ihre Heilwirkung aufmerksam. Die Öle wurden zur Stärkung des Immunsystems, bei Hautkrankheiten, Verdauungsstörungen, Ängsten und Depressionen und zur Förderung der Wundheilung angewandt. Gattefosses Nachfolger Jean Valnet verwendete sie zur Behandlung der Verwundeten des Zweiten Weltkriegs und 1980 erschien sein **Handbuch der Aromatherapie**.

Die österreichische Biochemikerin Marguerite Maury entwickelte auf der Basis von Gattefosses Forschungen eine Massageform mit ätherischen Ölen und erstellte Duftmischungen gegen Hautkrankheiten, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder Schmerzen. Für ihre Forschungen erhielt sie internationale Auszeichnungen. Die heutige moderne Aromatherapie geht auf die Arbeiten Gattefosses, Valnets und Maurys zurück.



# Duftmischungen

Ätherische Öle gelten als die „Seele“ der Pflanze. Sie werden in den winzigen Drüsen von Blütenblättern, Holzstämmen und Rinden sowie der Schalen vieler Früchte erzeugt. Jedes Öl besteht aus mindestens 100 verschiedenen Substanzen wie Aldehyden, Oxiden, Ketonen, Phenolen, Estern, Terpenen und Alkoholen, die zusammen ein unverwechselbares Aroma ergeben. Durch entsprechende Kombination verschiedener Substanzen ergibt sich dann eine typische Wirkung (beruhigend, entspannend, anregend usw.). Bei rund 300 Ölen konnte bislang eine Heilwirkung beobachtet werden und laufend werden neue entdeckt. Jedoch nicht alle ätherischen Öle eignen sich für eine Aromatherapie.

Durch das Mischen mehrerer Öle werden die einzelnen Heilwirkungen genutzt, zugleich entsteht ein typisches Aroma. Es gibt keine strengen Regeln für Duftmischungen, Sie können daher eigene Kombinationen versuchen. Geben Sie der Person das Duftöl zu riechen, um sicherzugehen, dass ihr das Aroma zusagt. Ein und derselbe Duftstoff wird oft sehr unterschiedlich wahrgenommen und nicht jedes Öl eignet sich für jeden Hauttyp. Der individuelle Körpergeruch wird durch Gene, ethnische Herkunft, Gesundheitszustand, Hormone, Medikamente und eine etwaige Schwangerschaft mitbestimmt. Daher kann ein Parfüm auf der Haut zweier Menschen ganz unterschiedlich riechen.

Die Aromen bilden gleichsam ein „Duftorchester“, aus dem man bestimmte Noten auswählt. Im 19. Jahrhundert entwickelte der Parfümeur Septimus Piesse eine Duftnotenskala basierend auf dem System der Musiknoten. Die Öle werden je nach ihrer Flüchtigkeit in Kopf-, Herz- und Basisnoten eingeteilt. Kopfnoten sind etwa Teebaum, Eukalyptus, Mandarine, Zitrone, Orange, Bergamotte, Basilikum und Koriander. Es handelt sich dabei um leichte Aromen, die sich schnell verflüchtigen. Ebenso rasch entfalten sich diese Düfte.

Solche Öle wirken meist anregend. Herznoten bilden das Zentrum der Düfteskala. Dazu zählen in etwa Geranie, Ylang-Ylang. Diese Öle ver-

Solche Öle wirken meist anregend. Herznoten bilden das Zentrum der Düfteskala. Dazu zählen in etwa Geranie, Ylang-Ylang. Diese Öle ver-





sich nicht sofort, bleibt dafür aber länger erhalten. Die Herznoten sind meist allgemein gesundheitsfördernd. Die tiefen, schweren Basisnoten wie Rose, Jasmin, Benzoe, Weihrauch, Myrrhe, Patschuli, Vetiver und Sandelholz verflüchtigen sich nur langsam. Ihr Aroma entwickelt sich relativ spät und bleibt lange wahrnehmbar. Die schweren Aromen „binden“ die leichteren Bestandteile der Duftmischung und wirken meist beruhigend.

Das Mischen der Öle ist dem Komponieren ähnlich – es kommt auf die richtigen Noten an. Man muss mit der Nase „hören“ und gezielt an der Duftmischung arbeiten, denn das ideale Gesamtaroma entsteht nicht von selbst. Ist man mit dem Duftorchester einigermaßen vertraut, lässt sich die Aromasymphonie auch „aus dem Bauch heraus“ komponieren. Grundsätzlich gilt, dass starke Aromen nur in kleinen Mengen eingesetzt werden, während die leichteren Öle höher dosiert werden dürfen.

Für die Massage werden die ätherischen Öle mit einem Trägeröl verdünnt. Dazu eignen sich leichte Öle wie Süßmandelöl und kalt-gepresstes Sonnenblumenöl oder andere gute Öle wie Weizenkeim-, Nachtkerzen-, Avocado-, Haselnuss- oder Pfirsichkernöl. Zum Zweck einer Gesichtsmassage reicht ein Tropfen ätherisches Öl auf 2 ml Trägeröl. Für eine Ganzkörpermassage benötigt man zwei bis sechs Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl. Bei empfindlicher Haut sind stärkere Verdünnungen günstiger.

Das Öl muss kühl und lichtgeschützt in gut verschließbaren Fläschchen aufbewahrt werden, wie sie im Handel erhältlich sind. Bereiten Sie die Mischungen immer nur in kleinen Mengen zu, damit das Öl nicht ranzig wird. Größeren Mengen wird etwas Weizenkeimöl beigegeben, das die Haltbarkeit der Ölmischung bei einer Lagerung im Kühlschrank verlängert.



#### Die Duftfamilien

Die ätherischen Öle werden in fünf Gruppen unterteilt. Untersuchungen zufolge schätzen Männer zumeist die Holz- und Gewürzdufte. Frauen reagieren positiv auf Blumen- und Zitrusdüfte. Grüne Öle sagen beiden Geschlechtern gleichermaßen zu. Die Aromen einer Familie lassen sich in der Regel gut mischen.

- Zitrusöle: Bergamotte, Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone
- Blumenöle: Geranie, Jasmin, Kamille, Lavendel, Melisse, Neroli, Rose, Ylang-Ylang
- Grüne Öle: Basilikum, Eukalyptus, Majoran, Pfefferminze, Rosmarin
- Gewürzöle: Myrrhe, schwarzer Pfeffer, Teebaum, Wacholder
- Holzöle: Pinie, Rosenholz, Sandelholz, Weihrauch, Zeder, Zypresse

Die Öle werden oft auch nach ihrer Wirkung unterschieden:

- Anregend: Basilikum, Eukalyptus, Koriander, schwarzer Pfeffer, Pfefferminze, Pinie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone, Zitronengras
- Erfrischend: Basilikum, Bergamotte, Geranie, Lavendel, Limette, Mandarine, Melisse, Orange, Petitgrain, Pfefferminze, Pinie, Rosmarin, Wacholder, Zitrone, Zitronengras, Zypresse
- Wärmend: Benzoe, Gewürznelke, Ingwer, Kajeput, Kamille, Koriander, Muskatellersalbei, Majoran, schwarzer Pfeffer
- Entspannend: Benzoe, Geranie, Jasmin, Kamille, Lavendel, Majoran, Muskatellersalbei, Neroli, Patschuli, Petitgrain, Rose, Rosenholz, Sandelholz, Weihrauch, Ylang-Ylang, Zeder

# Ätherische Öle in der Massage



Bei einer Massage geht es in erster Linie darum, das Energiegleichgewicht des Körpers wiederherzustellen. Ein blockierter Energiefluss stört die Harmonie von Körper und Seele. Hier kann die entspannende Wirkung mancher ätherischer Öle Abhilfe schaffen. Stress, der sich oft in körperlicher Anspannung ausdrückt, wird abgebaut.

Die Aromatherapie-Massage ist eine besonders sanfte, langsame Massage. Je nach Gesundheitszustand und dem Anteil an Fettgewebe dauert es wenige Minuten bis mehrere Stunden, bis der Körper das Öl aufgenommen hat.

Auch für Schwangere ist diese Massage geeignet. In den ersten fünf Schwangerschaftsmonaten soll jedoch der Bauch nicht mitbehandelt werden. Zur Vorbeugung gegen Dehnungsstreifen kann man Bauch und Hüften vorsichtig mit einer Mischung aus Weizenkeim- oder Süßmandelöl

und zwei bis drei Prozent Neroli- oder Mandarinenöl massieren. Bei geschwollenen Füßen ist Geranienöl zu empfehlen.

Babys können mit einer Verdünnung mit geringerem Ölanteil (ein Tropfen auf 10 ml) massiert werden. Gegen Krämpfe hilft es, Kamille- und Lavendelöl vorsichtig im Uhrzeigersinn auf die Bauch- oder Kreuzregion zu streichen. Diese beiden Öle sind auch hilfreich bei Windel-ekzemen. Mandarinenöl wiederum hilft gegen Verstopfung. Durch die Massage genießt das Kleinkind einen wohlthuenden Körperkontakt, sodass es sich geborgen fühlt und leichter einschlafen kann.

## Warnhinweise

- Ätherische Öle keinesfalls einnehmen.
- Die Öle mit Ausnahme kleiner Mengen Lavendel- oder Teebaumöl nicht unverdünnt auftragen.
- Achten Sie darauf, dass das Öl nicht in die Augen gelangt. Andernfalls die Augen mit Wasser ausspülen.
- Nach schweren Mahlzeiten keine Aromatherapie-Massage vornehmen.
- Infizierte oder entzündete Hautstellen, Blutgerinnsel, entzündete oder thrombotische Venen nicht massieren.
- Bei einer Allergie gegen bestimmte Parfüms muss abgeklärt werden, ob die Ölmischung keine allergieauslösenden Substanzen enthält.
- Personen, die homöopathische Arzneien nehmen, nicht mit schwarzem Pfeffer-, Kampfer-, Eukalyptus- oder Pfefferminzöl massieren.
- Beim Sonnenbaden und im Bräunungsstudio kein Bergamotte-, Orangen-, Verbena- oder Zitronenöl verwenden.
- Epileptiker(-innen) nicht mit Ysop-, Fenchel- oder Beifußöl massieren.
- Bei hohem Blutdruck kein Ysop-, Hagebutten-, Salbei- oder Thymianöl verwenden.
- Im Fall einer Krebserkrankung mit dem Arzt besprechen, ob ätherische Öle verwendet werden dürfen.
- Während einer Chemotherapie oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente ist vom Einsatz ätherischer Öle abzuraten.
- Folgende Aromen sind während der Schwangerschaft ungeeignet: Arnika, Basilikum, Birke, Fenchel, Majoran, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder, Zeder und Zypresse.

# Vorbereitung auf die Massage

Eine Massage soll beide Beteiligten entspannen. Es ist daher wichtig, für eine gute Atmosphäre zu sorgen. Am besten eignen sich Räume, die in warmen, sanften Farbtönen (etwa hellrosa, creme- oder pfirsichfarben) gehalten sind. Blau wird oft als zu kalt empfunden. Das Zimmer muss ausreichend warm sein (ca. 22 °C). Die Körpertemperatur sinkt während der Massage und die Muskeln ziehen sich bei Kälte zusammen, sodass sich der Körper nicht entspannen kann. Die Körperteile, die nicht massiert werden, sind mit einem Badetuch bedeckt.

Das Licht sollte nicht zu grell sein. Mit einem Dimmer können Sie die Beleuchtung gut regulieren. Auch Kerzenlicht ist sehr angenehm – Sie können einige Tropfen Duftöl in das geschmolzene Wachs träufeln oder eine Duftlampe anzünden. Achten Sie in diesem Fall darauf, dass die Aromen von Duftlampe und Massageöl einander nicht stören. Wenn möglich, sollten hektik verbreitende Geräusche vermieden werden. Sie können zum Beispiel Telefon und Anrufbeantworter leise stellen und den Straßenlärm durch beruhigende Musik in den Hintergrund treten lassen. Die Musik gibt Ihnen zugleich einen Massagerhythmus vor, dem Sie sich angleichen können, während Sie langsam und tief ein- und ausatmen.

Ideal ist es natürlich, wenn Sie über eine professionelle Massageliege verfügen. Sie können aber mit einer Steppdecke, einem Futon oder einer Schaumstoffmatte improvisieren.



Betten sind nicht zu empfehlen, denn die massierende Person bekommt vor allem bei weichen Matratzen leicht Rückenschmerzen. Um Ölflecken zu vermeiden, legen Sie am besten ein Badetuch auf die Massagefläche. Für die Massage in Bauchlage ist es günstig, zur Entlastung der Knie ein Kissen oder ein eingerolltes Handtuch unter die Fußgelenke zu schieben. Bei Männern ist ein Kissen unter dem Becken zu empfehlen. Für die Massage in Rückenlage brauchen Sie ein flaches Kissen für den Kopf und bei Rückenschmerzen ein weiteres für das Kreuz. Die Knie werden durch ein eingerolltes Handtuch oder ein schmales Kissen entlastet. Bitten Sie die Person, die Sie massieren, eventuelle Kontaktlinsen zu entfernen und langes Haar zusammenzubinden.



Beim Massieren müssen die Hände sauber und die Nägel kurz geschnitten sein. Geben Sie das Öl zum Vorwärmen zunächst auf die eigenen Hände. Träufeln Sie es nie direkt auf die Haut der Person, die Sie massieren. Das Öl soll die Haut geschmeidig machen, ohne dass Sie deswegen abrutschen. Auch wenn Sie Öl nachgeben müssen, soll der Körperkontakt bestehen bleiben. Eine Hand bleibt daher immer auf der Haut liegen.

# Streichungen

Bei den Streichungen (Effleurage) handelt es sich um Griffe, die sich vor allem am Beginn einer Massage gut eignen, da die rhythmischen Bewegungen es der massierten Person ermöglichen, sich an die Hände der Masseurin oder des Masseurs zu gewöhnen. Streichungen wirken beruhigend und wärmen die betreffenden Hautpartien an. Zugleich wird das Öl auf der Haut verteilt. Hier sind langsame, rhythmische Bewegungen besonders wichtig.

Die Effleurage kann an jedem Körperteil angewandt werden, die Handhaltung ist jedoch nicht immer dieselbe. Der Rücken wird mit den Handflächen massiert, die man in langen Strichen mit dem Blutstrom zum Herzen hin und mit den Lymphbahnen in Richtung Lymphknoten bewegt. Bei der Aufwärtsbewegung kann mehr Druck als beim Streichen nach unten ausgeübt werden.

Diese Technik wird auch für die Vorder- und Rückseite der Beine eingesetzt. Hier kommt je nach Größe der Gliedmaßen vor allem für die Waden auch eine Klopfmassage mit der gewölbten Hand in Frage. Empfindliche, kleinere Muskeln werden nur mit den Fingerspitzen massiert. Die Streichungen erfolgen abwechselnd mit der rechten und linken Hand oder mit beiden Händen zugleich. Es kann auch eine Hand durch die andere unterstützt werden. Die Bewegungen folgen stets der Form des behandelten Körperteils.

Die sogenannten tiefen Streichungen erhöhen die Durchblutung sowie die Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut, weil die Talgproduktion angeregt wird. Man kann die Effleurage im Verlauf der Massage immer wieder abwechselnd mit den anderen Techniken einsetzen.



## **Oberschenkelstreichung**

Die massierte Person liegt auf dem Bauch. Die rechte Hand liegt mit nach außen weisenden Fingern 10 cm oberhalb des Knies quer zur Rückseite des linken Oberschenkels. Bis zum Gesäß streichen. Dann die gewölbte linke Hand mit den Fingern nach innen vom Ausgangspunkt über dem Knie ebenfalls aufwärts führen. Die Bewegung acht- bis zehnmal wiederholen. Dann wird das rechte Bein ebenso massiert.





### Obere Brustregion und Schultern

**1** Sie knien rittlings hinter dem Kopf. Träufeln Sie Öl auf die Handflächen und legen Sie sie in die Mitte der oberen Brustregion. Die Finger zeigen zueinander. Der Druck soll nicht zu groß sein, da die Brust relativ empfindlich ist. Halten Sie die Hände einige Sekunden ruhig und streichen Sie dann langsam mit beiden Händen zu den Schultern hin.

**2** Drehen Sie während der Streichung die Hände, bis die Finger nach außen zeigen, umfassen die Schultern und üben mit den Ballen vorsichtig etwas Druck aus. Während Sie nach unten drücken, können Sie sich leicht vorbeugen, ohne den eigenen Rücken zu sehr zu belasten.



**3** Die Schultern mit den Händen umfassen; die Finger zeigen nach oben. Die Schulterblätter entlangstreichen, sodass die Hände eine volle Kreisbewegung ausführen.

**4** (rechts) Wenn die Finger am Hals angelangt sind, die Hände übereinanderschieben. Die Daumen nicht an die Kehle, sondern auf die Halsseite oder in den Nacken legen. Die Hände nun zum Kopfansatz führen und den Hals gleichzeitig sanft dehnen. Die Hände anschließend langsam heben und die gesamte Bewegungsabfolge zwei- bis viermal wiederholen. Beim letzten Mal werden die Hände über den Hinterkopf nach oben geführt.



# Knetungen

Bei der Knetung (Pettrissage) wird Druck ausgeübt, um Verspannungen zu lösen. Die Muskeln sollen geknetet, gewalkt und gerollt werden. Diese Technik wird meist mit den Daumen oder Fingerspitzen an weichen Stellen über einem Knochen oder an einzelnen Muskeln ausgeführt. Vor allem Hals, Schultern, Gesäß und Beine werden häufig geknetet, da die betreffenden Muskeln besonders oft verspannt sind. Durch das rhythmische Anheben und Kneten werden Muskeln und Gewebe besser mit Nährstoffen versorgt und da auch die tieferen Blut- und Lymphgefäße miterfasst werden, wird der Abbau von Stoffwechselprodukten gefördert.



## Knetung mit den Daumen

**1** Knien Sie sich rittlings hinter die Beine oder seitlich daneben (wobei Sie jedoch den Rücken leicht verdrehen müssen). Nun legen Sie die Daumen am Kreuz links und rechts von der Wirbelsäule auf. Drücken Sie nach unten und leicht von sich weg und lassen Sie dann wieder locker.

Knetungen werden mit mittlerem bis festem Druck in Kreisbewegungen oder diagonal zu den Muskeln ausgeführt. So werden Verhärtungen ertastet. Verspannte Stellen sollen nicht zu lange massiert werden. Besser ist es, wenn Sie der betreffenden Partie Pausen gönnen und sie während des Massierens erneut bearbeiten.

Man kann mit nur einer Hand kneten oder beidhändig arbeiten, um den Muskel in gegenläufiger Richtung durchwalken zu können. Wie bei allen Massagegriffen ist es auch hier wichtig, die Hände möglichst entspannt zu halten und sich nicht zu verkrampfen. Gehen Sie bei jeder Bewegung auch mit dem Körper locker mit.



**2** Arbeiten Sie sich die Wirbelsäule entlang aufwärts, wobei Sie sich beim Massieren des oberen Rückenbereichs weiter aufrichten. Durch den Massagedruck leicht gerötete Haut ist ein gutes Zeichen, denn eine gesteigerte Durchblutung unterstützt die Muskellockerung. Wiederholen Sie den Ablauf zwei- bis dreimal.



**Knetung mit den Fingerkuppen**

Sie knien vor dem Kopf und legen die Hände mit geschlossenen Fingern links und rechts von der Wirbelsäule auf den oberen Rücken. Nun drücken Sie die Fingerkuppen in einer leichten Vorwärtsbewegung nach unten und lassen wieder locker. Arbeiten Sie sich zwei- bis dreimal hintereinander bis zum Kreuzbein vor.



Karen Smith

### **Massage**

Das Programm für Entspannung, Energie und Beweglichkeit -  
Die besten Techniken von Kopf bis Fuß

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 19,0 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-8094-2947-0

Bassermann

Erscheinungstermin: März 2012

Unschätzbar: Die heilende Kraft der Berührung

Dieses Buch ist eine ausgezeichnete Einführung in alle Massagetechniken zur Linderung möglicher Probleme - von Rückenschmerzen bis zu Cellulite -, aber natürlich auch solche, die der reinen Entspannung und dem Wohlfühlen dienen. Auf mehr als 200 detaillierten Schritt-für-Schritt-Fotos wird gezeigt, wie die Griffe ausgeführt werden müssen, um verspannte Körperregionen zu lockern. Dazu gibt es Informationen über die effektivsten Massage- und Aromaöle und Vorschläge für eine Wellnessoase zu Hause.



[Der Titel im Katalog](#)