

Massage - Technik I

Rückenmassage: Effleurage

Der Rücken ist eine gute Arbeitsfläche, ganz besonders für Massageanfänger. Auf der großen Hautfläche, die schnell auf Berührungen reagiert, können Massagetechniken sehr gut eingeübt werden. Die Effleurage – die erste Schritt der Rückenmassage – besteht aus sanftem, beruhigendem Streichen mit der ganzen Hand des Masseurs.

Geben Sie etwas von einem Massageöl in Ihre Handfläche



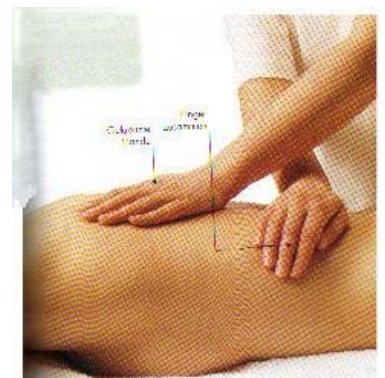
1. Gleiten Sie vom unteren Rücken nach oben, eine Hand an jeder Seite der Wirbelsäule. Streichen Sie über die Schultern und gleiten Sie mit den Händen an den Seiten wieder nach unten. Wiederholen Sie dies mindestens sechsmal. Entwickeln Sie einen Arbeitsrhythmus.



2. Beginnen Sie am unteren Rücken, die Handballen seitlich zur Wirbelsäule, die Finger zeigen zu den Seiten. Beschreiben Sie mit den Händen einen kleinen Kreis. Wiederholen Sie diese Bewegung je dreimal auf dem unteren und mittleren Rücken sowie auf den Schultern.



3. Beschreiben Sie mit beiden Händen, beginnend an der linken unteren Rückseite, eine lang gezogene Acht bis nach oben über die Schultern und dann über die rechte Seite wieder nach unten.



Anwärmen: Der Druck bei diesen Bewegungen sollte sanft, aber bestimmt sein, da dies den Rücken für die kommende Tiefenmassage anwärmt und entspannt. Beginnen Sie jede Massagesitzung auf diese Weise, da sie sonst sehr schnell unangenehm oder sogar schmerzhaft wird.

Massage - Technik II

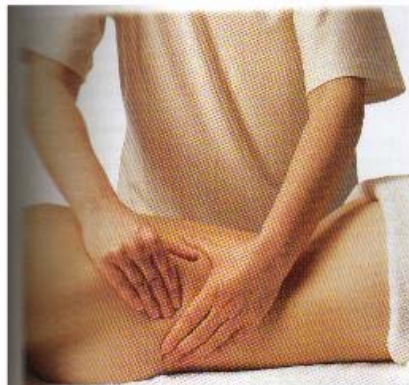
Rückenmassage: Kneten

Gehen Sie jetzt zu einer Reihe von tieferen Griffen über, bei denen die Hände große Muskelflächen kneten. Die Bewegung ähnelt ein bisschen dem Kneten eines Teiges: eine Hand folgt der anderen und drückt die Muskeln, um Spannungen aus dem Gewebe zu lösen. Die richtige Knetetechnik braucht einige Übung. Am besten probieren Sie die Bewegungen zuerst an einem Kissen aus. Versichern Sie sich bei dem Massierten, dass Sie ihn nicht kneifen, was recht unangenehm sein kann. Langsames Kneten ist sehr entspannend, während schnellere Arbeit belebend wirkt.

1. Greifen und kneten Sie die großen Muskeln (Trapezmuskeln) auf beiden Schultern. Sie können dies mit einer Hand auf jeder Seite oder beiden Händen auf einer Seite durchführen. Kneten Sie die Muskeln einige Minuten.



2. Arbeiten Sie sich die ganze Seite mit festen, nicht kitzelnden Bewegungen hinunter. Gehen Sie zur anderen Seite über und arbeiten Sie sich wieder hoch zur Schulter. Zweimal wiederholen.



Massage - Technik III

Rückenmassage: Druck

Bei dieser speziellen Massagetechnik wird der Druck hauptsächlich durch die Daumen ausgeübt. Dabei legen Sie Ihr gesamtes Körpergewicht in die Bewegung hinein. Steigern Sie den Druck langsam, da sich Ihre Daumen erst daran gewöhnen müssen und stellen Sie sicher, dass der Druck für den Massierten nicht zu stark ist. Wenn der Bereich sehr steif ist, ist ein wenig Schmerz nicht vermeidbar, aber er sollte nicht unerträglich werden. Streichen Sie anschließend den Bereich aus, um den Druck wieder zu lösen.

1. Drehen Sie vorsichtig den Arm des Massierten so auf seinen Rücken, dass es noch angenehm für ihn ist. Sie können jetzt am Schulterblatt arbeiten.



2. Stützen Sie die Schulter mit einer Hand von unten. Drücken Sie mit dem Daumen der anderen Hand ein Dreieck rund um das Schulterblatt. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Arm. Diese Bewegung hilft sehr bei steifen Schultern.



3. Legen Sie die Daumen seitlich an die Wirbelsäule und üben Sie jeweils ca. 10 Sekunden lang Druck aus. Arbeiten Sie sich so bis zu den Schultern hoch. Wiederholen Sie dieses zweimal.



4. Am unteren Ende der Wirbelsäule ist ein großer knochiger Bereich – das Kreuzbein. Arbeiten Sie sich mit sanftem Druck von den äußeren Rändern bis zum Steißbein vor.



5. Wiederholen Sie die Folge mit mehr Druck. Entwickeln Sie einen Rhythmus und wiederholen Sie alles mehrfach. Ihre Hände werden sehr warm.



6. Halten Sie Ihre hohlen Hände über das Ende der Wirbelsäule, bis Sie merken, dass sich Wärme sammelt. Heben Sie die Hände langsam an. Der Massierte hat nun das Gefühl zu schweben.

