

Klassische Massage

Entstehung der klassische Massage

Das Massieren ist eine Jahrtausende alte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparats. Mit Hilfe bestimmter Massagetechniken können aber auch erkrankte innere Organe günstig beeinflusst werden. Die klassische Massage ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Massageform. Sie wird auch «schwedische Massage» genannt, da ihre Technik um die Jahrhundertwende vom schwedischen Studenten Henri Peter Ling entwickelt worden ist.

Philosophie der klassischen Massage

Die «Kunst der Berührung», wie die Massage auch genannt wird, gehört zu den Behandlungsformen, mit denen dem Menschen Kraft und Vitalität zurückgegeben werden sollen. Die Praxis des Massierens kommt ursprünglich aus dem fernen Osten. Der Begriff «massieren» soll einen arabischen Ursprung haben. Der Hauptzweck der Massage liegt darin, die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung zu bewahren oder wiederherzustellen.

Technik der klassischen Massage

Die klassische Massage besteht aus vier verschiedenen Techniken, die nacheinander durchgeführt werden:

1. *Streichung* (Effleurage)
Sanfte, leichte Massage parallel zum Verlauf der Muskelfasern. Die Streichbewegung erfolgt meistens in Richtung Herzen. Mit der Streichung nimmt der Maßneur Kontakt mit der zu behandelnden Person auf und erspürt Verspannungen oder Verhärtungen.
2. *Knetung* (Petrissage)
Beim Kneten werden die Muskeln gegeneinander geschoben und dabei gedehnt. Die Knetung erfolgt jeweils in beide Verlaufsrichtungen des Muskels. Sie dient im wesentlichen der vermehrten Durchblutung der Muskulatur und dem Lösen von Verspannungen.
3. *Reibung* (Frikktion)
Bei der Reibung macht der Maßneur kreisende Bewegungen mit den Daumen und den Fingerkuppen in die Tiefe der Muskulatur. Die Reibungen dienen dazu, sogenannte Myogelosen aufzuheben. Dies sind fühlbare, harte Knoten im Muskelgewebe.
4. *Klopfen, Klatschen* (Tapotement)
Durch leichtes Schlagen, Klopfen oder Klatschen mit lockerer Hand wird die Durchblutung der Muskulatur in der Tiefe gefördert. Gleichzeitig regt diese Massagetechnik das Nervensystem an.

Einsatzgebiete der klassischen Massage

Die klassische Massage dient vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur. Typische Beschwerden, die jemanden zum Massage führen, sind:

- Rheumatische Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen aufgrund von verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur
- verhärtete Muskulatur nach größeren sportlichen Leistungen
- Bewegungseinschränkungen, die durch eine verspannte oder verkürzte Muskulatur bedingt sind
- Entspannung und allgemeine Lockerung
- Verbesserung der Durchblutung von Haut und Muskulatur