

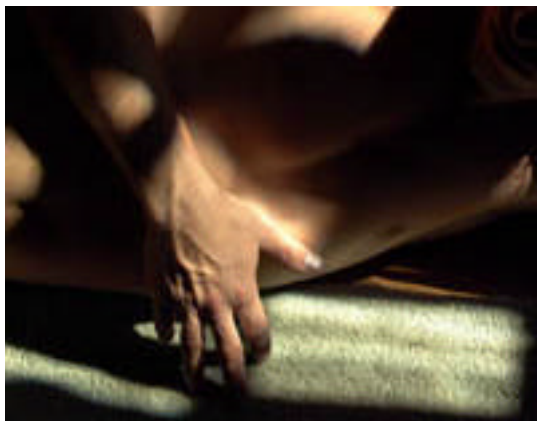
Massage als Heilraum

Berührung als Sprache der Begegnung

Der Berührungs- und Tastsinn gehört zu den ersten Wahrnehmungsmodalitäten, die sich beim Embryo entwickeln. Schon in der achten Woche im Mutterbauch sind beim Menschen die Tastzellen entwickelt, lange vor denen fürs Sehen oder Hören, und so klingen beim massiert werden womöglich Erinnerungen an ganz frühe Zustände des Urvertrauens und der Geborgenheit an.

Das Bedürfnis nach Berührung – körperlich, geistig und emotional – ist von klein auf tief in uns verwurzelt.

Berührungen sind die Sprache des Körpers und der Schlüssel zur Welt der Sinne.



Selbst etwas berühren, tasten, fühlen und hautnah erleben heißt Erfahrungen machen, Lernen. Hände sprechen die Ursprache, die Sprache der Haut, der Berührung. Hautkontakt und Nähe schaffen Vertrauen, schenken Wärme, regen Durchblutung und Stoffwechsel an. Haut und Seele stehen direkt miteinander in Verbindung.

Der Mensch braucht Berührung! Streicheleinheiten sind nicht nur Balsam für die Seele. Mit den Händen können auch wahre Heilungswunder vollbracht werden.



Zu den kompliziertesten Bewegungen, zu der ein Mensch fähig ist, gehören die der Hände. Obwohl nur ein winziger Knochen die Hand eines Menschen von der eines Affen unterscheidet ist sie einzigartig. Ein Muskel erlaubt es dem Menschen, den Finger zum Daumen zu bewegen. Dadurch sind kleine präzise Bewegungen zwischen dem Daumen und allen vier Fingern möglich. Und diese besondere Fähigkeit der menschlichen Hand und ihr Zusammenspiel mit dem Gehirn machten den Homo Sapiens zum intelligentesten Lebewesen. Die Bewegungsfähigkeit der Finger und der Hand bildet zusammen mit dem Tastsinn die motorische Grundlage alles Handelns. Mit den Händen "begreifen", prägen und verändern die Menschen ihre Umwelt. Erst nach der Hand entwickelten sich Gehirn, Sprache und Kultur. Die Hand führt das aus, was sich das Gehirn ausdenkt. Die Hand besitzt den kompliziertesten Bauplan aller menschlichen Gliedmaßen. Sie besteht aus 27 Knochen, 33 Muskeln und 22 Achsen, an denen sie beweglich ist. In jeder Handfläche liegen 17.000 Fühlkörperchen, die Druck, Bewegungs- und Vibrationsreize wahrnehmen. Freie Nervenenden registrieren minimalste Temperaturunterschiede und vervollkommen so die Wahrnehmung der Berührung.

Die Hände sind das wichtigste zwischenmenschliche Kommunikationsinstrument.

Mit Händen werden Freundschaften vermittelt, wird beschützt, werden Liebe und Zärtlichkeit ausgedrückt, Kinder beruhigt und aufgemuntert. Kranke werden mit den Händen getröstet und geheilt.

Im Volksglauben vieler Kulturen spielen Symbolik oder Darstellung von Händen eine wichtige Rolle. Mit der "Hand Fatimas" schützen sich Nordafrikaner vor dem "bösen Blick"; Hand-Amulette sollen entweder Glück bringen oder Unglück abwehren.

Der Mensch braucht Zuwendung. Eine Berührung mit den Händen steigert sein geistiges, seelisches und körperliches Wohlbefinden. Berührung ist eine gemeinsame Sprache, die benutzt werden kann, um zu trösten, zu heilen, Schmerz zu lindern oder Spannungen zu lösen

Dass die Massage auf Körper und Seele wirkt, haben die Menschen schon sehr früh erkannt. Ganz automatisch reibt man sich schmerzende Stellen. Die einfachste Form der Massage, nämlich der gezielte Druck aufs Gewebe lindert den Schmerz. Massagen können sowohl eine verspannte (hypertone) als auch eine unterforderte (hypotone) Muskulatur wieder ins Gleichgewicht bringen. Sie verbessern den Blutzufuss in den behandelten Bereichen und sorgen so für eine optimale Versorgung der Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen, Zellen des Immunsystems und hormonellen Botenstoffen. Um diese Ziele zu erreichen, verfügt die Massage über verschiedene Techniken und Griffe, die je nach erwünschter Wirkung ausgeführt bzw. miteinander kombiniert werden. Dabei können Zug und Druck, Rhythmus, Bewegungsrichtung oder -geschwindigkeit geändert werden. Dadurch kann die Behandlung individuell auf den Klienten, aber auch auf seine Reaktionen auf den Massagereiz abgestimmt werden.

Mit Händen heilen und Schmerzen lindern wird seit alters her praktiziert. Berührungen sind Balsam für die Seele. Dabei werden unzählige Hormone ausgeschüttet. Sie steigern das Wohlbefinden, fördern die Durchblutung oder mindern Stress. Doch geschulte Hände können viel mehr als nur berühren.



Die Haut ist mit einer Oberfläche von etwa 1,6 Quadratmetern unser größtes Organ. Sie spielt neben den wichtigen Schutz-, Wärmeregulierungs-, Ausscheidungs- und Immunfunktionen eine ganz spezielle Rolle für unser Wohlbefinden.

Über 5 Millionen hochsensibler Sinneszellen warten nur darauf, „reizvolle“ Berührungen zu empfangen.

Sobald Haut auf Haut trifft, entsteht ein Reiz, der von winzigen Tastkörperchen (Rezeptoren) aufgenommen und blitzschnell auf Nervenbahnen über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet wird.

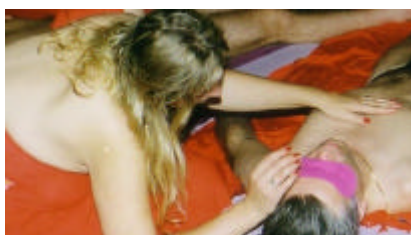
Durch den Druck warmer Hände, durch die streichenden, reibenden und knetenden Bewegungen wird das Hormon Oxytocin freigesetzt. Es mindert Stress, nimmt Angst und lindert Schmerzen. Gleichzeitig wird beim Massieren die Produktion von Glückshormonen (Endorphinen) angeregt. Sie sorgen für ein Wohlfühl, die Atmung wird ruhiger, Spannungen werden gelöst. Vielleicht gehört auch deshalb die Massage zu den ältesten, physikalischen Behandlungsmethoden. Jeder kennt die erste instinktive Reaktion auf einen Schmerz: Durch Reibung oder Druck mit den Fingern, den Händen, wird versucht, Spannungen zu lösen und Beschwerden zu lindern.

Die Wirkung der Massage ist vielseitig:

Die Haut wird bewegt, die Äderchen ziehen sich zusammen und erweitern sich. Muskeln, Bindegewebe und Sehnen werden angeregt. Lymphe und Blut strömen rascher und fördern die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken.

Die massierten Hautbereiche werden besser durchblutet und mit einer Extradosis an Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Auch der abführende Blutstrom in den Venen wird durch die Massage in dem behandelten Gebiet verstärkt.

Studien belegen, dass Massagen das Immunsystem stimulieren und stärken. Massage ist die „Kunst der sanften Berührung“. Sie schenkt dem Menschen neue Kraft und Vitalität, sie stellt die Harmonie des Organismus wieder her, sie steigert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, aktiviert den Kreislauf und kräftigt die Muskulatur.



Die einfachste und die wohl bekannteste Massageform ist die „Klassische Massage“ auch „Schwedische Massage“ genannt. Sie besteht aus vier verschiedenen Techniken, die nacheinander ausgeführt werden:

1. Streichung

Der erste Kontakt zum Patienten wird über sanfte, fließende Streichungen aufgebaut. Verspannungen und Verhärtungen werden erspürt, Spannungen gelöst (körperliche und seelische Blockaden), die Durchblutung gefördert. Die Atmung wird ruhiger, tiefer.

2. Kneten

Beim Kneten wird verspannte und harte Muskulatur gelockert, wird wieder weich und elastisch. Die gesteigerte Durchblutung sorgt für eine optimale Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

3. Reibung

Bei der Reibung werden die aufgespürten Muskelverhärtungen erst mit leichtem, dann unter stärkerem Druck massiert. Die kreisenden Bewegungen gehen in die Tiefe der Muskulatur.

4. Klopfen & Klatschen

Leichtes Klopfen & Klatschen steigert die Durchblutung der Muskulatur auch in der Tiefe und stimuliert das Nervensystem.

Andere Formen der Massage gehen tiefer auf die weniger physiologische Ebene ein und arbeiten mehr mit den energetischen Komponenten.

Die wesentliche Wirkung in der Massage entsteht hier durch die innere Haltung des Masseurs. Er handelt aus der Mitte, der Leere, dem „inneren Zeuge Sein“ heraus.

Um aus und mit diesem Zustand heraus zu arbeiten, muss die Fähigkeit des Masseurs zu eigener Innenwahrnehmung und zum Handeln aus einem Geist der Leere vom Masseur geübt sein.

Wenn dies nicht zutrifft, gibt es energetische Kopplungen. Am besten übt man dies durch stille Meditation und durch Zentrierungsübungen.

Wesentlich ist, den Geist leer zu halten und aus einer nicht- wertenden Haltung zu handeln.

Daraus resultiert eine 100- ige Präsenz für die Person.

Menschen, die sich kinästhetisch in ihrer Wahrnehmung versammeln, haben es damit sehr leicht. Visuell orientierte Menschen sind oft sehr mit der Kombination Auge und verstandesgemäße Wertung beschäftigt.

(„Ah, da haben wir einen suuper- verspannten Rückenstrecker. Der sieht ja auch wie ein Preisboxer.... Mein Gott, sind das Halsmuskeln. Da kann man ja Klavier drauf spielen. Keine Wunder, dass kein Mann diese Echse..“).

Der Raum einer Massage ist ein Deep Space, ein Raum tiefen inneren Kontaktes. Als Heilraum kreiert er sich durch die 100ige Präsenz zweier Personen und den Energiefluss.

Die Methoden der „Psychic Massage“ von Sagarpriya de Long Miller und der „Chakra Massage“ von Richard Moss repräsentieren dies am wesentlichsten.

Auch intensivere Formen der Körperarbeit können dafür sorgen, das nachgehendere Massagen intensiver und balsamischer werden.

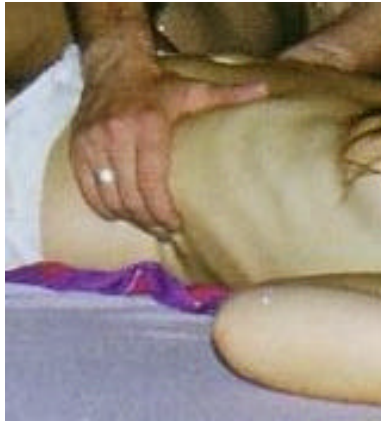


Je feiner die Kontaktebene ist, desto mehr entsteht Verstehen für Energie und die grob- kristalline Verhaftungen innerhalb der Körperstruktur lösen sich auf.

Eine gelungene Massage, gleich ob Fuß, Hand, Kopf, Rücken, Beine, Po, Herz, Bauch, Brust oder auch Genital ist eine tantrische Massage, da die Energie und das Potential des Heilungsraumes vorhanden sind.

Ist von seiten des Masseurs oder auch des Klienten ein „Ich brauche etwas“ da, wird im energetischen die Massage nicht die volle Wirkung entfalten.

Hier ist es gut auf einer persönlicher Ebene durch Arbeit mit Körperbewusstheit, Atem oder auch Gespräche die Ebene des Genährtseins zu erreichen, und dann mit „heilenden Hände“ zu arbeiten. Eric Berne und die Transaktionsanalyse sprechen vom elementaren Hunger nach „Streicheleinheiten“, der uns Menschen dazu bringt, alle möglichen psychologischen und neurotischen „Spiele“ zu spielen, deren Auflösung dann Thema und Aufgabe in Beratung und Therapie sind.



Auf die lebensbejahende Kraft der Berührung in der Kommunikation mit unseren KlientInnen zu verzichten, würde uns vieler Kontakt- und Unterstützungsmöglichkeiten berauben. Respektvolle und achtsame Berührungen vermögen die Selbstakzeptanz der KlientInnen oft deutlicher, eben „spürbarer“ zu stärken, als viele rein verbale Beteuerungen. Dies gilt in besonderem Maße für diejenigen unter ihnen, die „kinästhetische“ Typen sind (wie noch fast alle Kinder) und deren Hauptrepräsentationssystem eben nicht visuell oder akustisch ist (Erkenntnisse aus dem NLP). Im Rahmen einer ganzheitlichen Kommunikation steht es also jeder Beraterin und jedem Berater frei, je nach ihrem/seinem persönlichen Begegnungsstil und der Vertrautheit mit seinen KlientInnen, sie in bestimmten Phasen des Beratungsprozesses z.B. zum Trost, zur Beruhigung oder zur Ermunterung auch anzufassen und durch diesen körperlichen Kontakt zu unterstützen. Die Ebene der Neutralität in der Berührung für „geladene“ KlientInnen ermöglichen „strömende“ Stille Formen des Kontaktes, wie dies z.B. beim Reiki der Fall ist. Reiki, die heute auch in Europa sehr verbreitete japanische Form des Handauflegens, war Jahrtausende selbst im Lande Nippons in Vergessenheit geraten, bis sie der Mönch Dr. Mikao Usui Ende des 19. Jahrhunderts wiederentdeckte. Reiki-Übungen sollen die inneren Energien stimulieren und so die gegensätzlichen Kräfte, Ying und Yang, wieder ins Gleichgewicht bringen.

Wenn wir im Tantra (gerade bei Männern ist dies ja oft der Fall), eher mit bedürftigen, kleinen Jungs als mit echten Männern (ich schreibe das bewusst provokativ) zu tun haben, ist es also eine gute Möglichkeit erst einmal eine halbe Stunde Reiki als weibliche Masseurin vor jede Massage zu packen, um das grundlegende „Un-Genährtsein/ Denourishment“ an dieser Stelle abzuheken. Oft verfliegt dann auch eine unbewusst intendierte begehrlche sexuelle Ladung und der Kontakt ist dann tiefgründig, berührend und „begehrenzerschmelzend“.

Zum Abschluss bleibt festzuhalten, das die Kunst der Berührung von jedem erlernbar ist und auch keine Begrenzung hinsichtlich Zeit und Ort hat, aber das sie letzt endlich nur durch die Berührung selbst vermittelbar ist. Ein Text über Massage ersetzt also keine Massage.

Mehr über Massage kann in unseren Angeboten, sei es im Rahmen von Abendgruppen, Veranstaltungen, Wochenenden oder auch bei Einzelsessions erfahren werden.

Keep in Touch!



Tara Sattva Institut
Autor: Shanti E. Morawa
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach
shanti@tarasattvatantra.de
02202 284848