



Naturheilkundliche Perspektiven:

Massagen – eine Behandlung, die Körper, Geist und Seele bewegt und verbindet



Heilpraktiker Jan Laucken

Der Winter, die dunkle, die stille Jahreszeit, ist eine Zeit des Nachdenkens, der Ruhe, der Besinnlichkeit, und so auch eine Zeit der Regeneration. Im Winter rücken die Menschen zusammen, sie kommen sich näher. So war es zumindest in früheren Zeiten, aber auch heute noch sehnen wir uns nach solcher Geborgenheit.

Geborgen wollen wir uns nicht nur geistig, seelisch und mitmenschlich fühlen, sondern auch leiblich. Wir Menschen sind leibliche Wesen. Der Leib des Menschen erschöpft sich nicht darin, Hülle zu sein. Der Leib verbindet die Menschen mit der Welt und mit den Mitmenschen. Wer kennt nicht die wohltuende Umarmung durch einen Mitmenschen? Wer kennt nicht das sich umarmende Teilen von Freude und Leid? Wer kennt nicht die Wärme, die einen Menschen durchströmt, wenn ein liebevoller Mitmensch seine Hand ergreift und zärtlich hält? Leibliche Geborgenheit ist ein wichtiger Bestandteil lebensfrohen Daseins. Leider wird diesem Daseinsmoment heute, da wir oft nur noch medial vermittelt verkehren, zu geringe Beachtung geschenkt.

Es ist die Haut, die des Menschen Leib von der Umgebung abgrenzt, es ist aber auch die Haut, die ihn mit ihr verbindet.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Die Empfindungen des Spürens, des Berührens, des Tastens erschließen ihm die Außenwelt. Auf Berührungsreize reagiert er sehr empfindlich, und im Laufe seines Lebens erwirbt er ein weites Repertoire an Empfindlichkeiten. Bestimmte Sensibilitäten sind uns, evolutionsbiologisch gesehen, mitgegeben. Zwischen ihnen und bestimmten Organen oder Teilen des Nervensystems bestehen feste Verbindungen. Der/die Therapeut/in kann diese in heilsamer Weise nutzen. Die Massage (arab. „mass“: berühren, betasten) ist der Königsweg, um des Menschen Leib heilsam zu berühren und zu „bearbeiten“.

Es gibt verschiedene Arten der Massage für jeweils verschiedene Einsatzgebiete. Es fängt an bei der Klassischen Massage. Sie wird allgemein bei Beschwerden des Bewegungsapparats eingesetzt. Es folgen die Wohlfühl- und Entspannungsmassagen. Und es reicht hin bis zu ganz speziellen Massagen (oder Therapieformen) wie der Ayurvedamassage oder der Fußreflexzonenmassage.

Übergreifend lässt sich sagen, dass Massagen der Gesundheit und damit auch dem Wohlbefinden eines Menschen sehr dienlich sind: die Haut wird durchblutet, Muskeln entspannen sich, Gelenke werden beweglicher. Neben diesen körperlichen Diensten sollten jedoch die geistig-seelischen nicht vergessen werden: die Zuneigung, die Zuwendung, die Pflege und das Mitgefühl, die Patient/in und Therapeut/in verbinden. Die „Energie“, die dabei von einem Menschen auf den anderen „überfließt“, ist eine wichtige Heilkraft.

Viele Naturheilpraxen bieten verschiedene Formen der Massage an, jeweils abgestimmt auf die Wünsche und die Bedürfnisse der Patienten/innen. Ich werde Ihnen im Folgenden ein paar Massageformen kurz vorstellen.

Ayurveda Ganzkörper Öl-Massage (Abhyanga)

Die Bedeutung der Ayurvedamassage lässt sich nicht isoliert darstellen, sie er-

gibt sich erst als Teil einer umfassenden Gesundheitslehre, die ihren Ursprung in Indien hat.

Ein zentraler Begriff im Ayurveda sind die drei Doshas (Konstitutionstypen): Vata, Pitta und Kapha. Es handelt sich dabei um feine Steuerungsinstanzen, die den Menschen nicht nur prägen, sondern auch seine Körperfunktionen kontrollieren. Jedes Dosha ist in allen Zellen und Organen des Körpers wirksam. Ziel jeder Behandlung ist es, die einem bestimmten Dosha innewohnende Balance und Harmonie zu erhalten oder wieder herzustellen. Um das zu leisten, sollten Schlacken (Stoffwechselgifte) aus dem Körper ausgeleitet werden.

Hier nun hat die Ayurvedamassage ihren Platz. Durch streichende Bewegungen werden der Lymphfluss und die Blutzirkulation angeregt. Dabei werden individuell ausgesuchte und zusammengestellte Öle verwendet. Sie werden vor der Massage erwärmt und haben so auch noch eine äußerst entspannende Wirkung.

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage (oder -therapie) beruht auf Vorstellungen, die jenen der Meridiane bei der Akupunktur gleichen. So wie die Meridiane verschiedene Körperteile verbinden, so bestehen Zusammenhänge zwischen bestimmten Zonen des Fußes und bestimmten Organen und anderen Körperstrukturen. Alle Bereiche des menschlichen Körpers werden so in verkleinerter Form in entsprechenden Zonen des Fußes reflektiert.

Bei der Behandlung werden bestimmte Zonen des Fußgewebes mit speziellen Griffen (ohne Verwendung von Apparaten oder anderen Hilfsmittel) „bearbeitet“. Es werden stets beide Füße in gleicher Weise massiert. Zonen, die auf Grund der Diagnose besonderer Beachtung bedürfen, werden gezielt intensiver bearbeitet.

Die Fußreflexzonenmassage lässt sich in jedem Alter einsetzen, vom Säugling bis zum alten Menschen. Nicht nur bei akuten, auch bei chronischen Erkran-

kungen hat sie sich bewährt. Sie gehört zum Behandlungsarsenal der Komplementärmedizin, der es darum geht nicht nur Symptome bestimmter Krankheiten zu lindern, sondern die Selbstheilungskräfte der Menschen zu aktivieren. Die Fußreflexzonenmassage ist eine sehr entspannende und harmonisierende Methode. Sie kann als alleinige Behandlung oder in Kombination mit anderen Methoden eingesetzt werden.

Wohlfühl- und Entspannungsmassage

Bei der Wohlfühl- und Entspannungsmassage handelt es sich um eine sehr sanfte und beruhigende Massage. Einfühlsame, wohltuende Berührungen können sich heilend und stärkend auf den Körper auswirken. Diese Massage eignet sich besonders gut für Menschen, die sich auf Grund besonderer Lebensumstände erschöpft, kraftlos und ausgezehrt fühlen. Bei dieser Massage werden Öle verwendet, die mit natürlichen Duftstoffen versetzt sind (z.B. Rosen-, Lavendel-, Zitronenöl). Während der Massage wird der Körper in eine Decke oder ein Tuch gehüllt. Nur der zu massierende Körperteil wird aufgedeckt und massiert. Dadurch fühlt man sich geborgen. Es entsteht angenehme Wärme.

Klassische Massage

Der Klassischen Massage geht es um die Wiederherstellung von Kraft und

Vitalität. Dies geschieht dadurch, dass die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung bewahrt oder wiederhergestellt wird. Bei dieser Massage gibt es fünf klassische Grifftechniken: Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Erschüttern (Vibration).

Alle Griffe werden mit der Hand ausgeführt. Durch die Reizung bestimmter Hautzonen kommt es zu einer reflektorischen Beeinflussung bestimmter Bereiche des Organismus. Durch die Massage wird die Durchblutung gefördert, die Muskulatur wird gelockert, gedehnt und entkrampft, und Stoffwechselprodukte (Schlacken) werden abtransportiert.

Die Klassische Massage, man unterscheidet bei ihr noch zwischen Ganzkörper- und Teilmassage, kann allein oder in Kombination mit anderen Behandlungsformen eingesetzt werden.

Alle hier kurz besprochenen Massagen sind Eingriffe. Sie hinterlassen bei den Menschen, die sich ihnen unterziehen, Wirkungen. Ergänzend können diese Massagen in den Vollzug einer ganzheitlichen naturheilkundlichen Behandlung eingebettet werden.

Verfasser:

Jan Laucken

Heilpraktiker

Neckarhalde 5

72070 Tübingen

Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de



... das tut gut

Foto: Jan Laucken

Tübingen im Fokus

Die Stadtzeitung

www.tif-tuebingen.de

Erscheint im

Schlossgarten Verlag GbR

Geschäftsführer: Volker Rudolph
Engelfriedshalde 28 • 72076 Tübingen
Telefon 0 70 71/9 79 88 80
Fax 0 70 71/9 79 88 90

Auflage: 30.000 Exemplare

*Aufgrund der langen Bearbeitungszeit werden wir das Zertifikat der Auflagenkontrolle erst in ein paar Wochen erhalten.

TiF wird verteilt in:

Stadtmitte/Altstadt, Weststadt, Südstadt, Derendingen, Gartenstadt, Loretto, Französisches Viertel, Österberg, Bebenhausen, Lustnau, Herrlesberg, Pfrondorf, WHO, Wanne, Schönblick, Hagelloch, Unterjesingen, Hirschau, Weilheim, Kilchberg, Bühl, Kiebingen, Wurmlingen, Wankheim, Kusterdingen.

Anzeigenannahme

(telefonischer Anzeigenservice)

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80

E-Mail: anzeigen@tif-tuebingen.de

Anzeigenschluss

Private Kleinanzeigen Dienstag 12 Uhr

Millimeteranzeigen Dienstag 12 Uhr

Redaktion

Volker Rudolph

Telefon 0 70 71/9 79 88 88

Telefax 0 70 71/9 79 88 90

Email: redaktion@tif-tuebingen.de

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen sowie für den Inhalt eingereicherter Berichte und Kolumnen wird keine Haftung übernommen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen oder Bildmaterial gilt die gleiche Regelung.

Für die Herstellung unserer Zeitung verwenden wir Recycling-Papier.

Druck

Dürrschnabel Druckerei und Verlag GmbH
Schulstr. 12, 76477 Elchesheim-Illingen

Telefon 0 72 45/92 70-0

Fax 0 72 45/92 70-50

Email: info@duerschnabel.com

Internet: www.duerschnabel.com