



Tiefenentspannungsmassage nach Esalen[®]

Massage gehört zu den ältesten bekannten Heilmethoden überhaupt. Ihre Wirkung kann dich dabei unterstützen, körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen im Leben zu stehen.

Was ist Esalen-Massage?

Typisch für die Esalen-Massage sind besonders achtsame Berührungen, fließende Langstreichungen, Stille, passive Gelenklockerungen und Dehnbewegungen, Verbindung mit dem Atem und zum Teil tiefe Strukturarbeit an Muskeln und Bindegewebe. So werden Haut und Blutzirkulation stimuliert, Muskeln und Nervensystem entspannt, Stoffwechsel und Lymphe werden angeregt.

Jede Esalen-Massage ist einzigartig und erfolgt intuitiv. Sie unterstützt dich dabei tief zu entspannen, einzutauchen in neue Erlebnisräume und die Selbstheilungskräfte deines Körpers zu aktivieren. Durch das tief berührende Erleben können ganz neue Erfahrungen Platz erhalten, die den Kontakt zu deinen eigenen inneren Räumen, aus denen sich Kreativität und persönliches Wachstum entfalten, vertiefen. Hierdurch kann Esalen-Massage ein wichtiger Begleiter auf deinem Weg in die eigene Richtung – auf dem Weg zu dir selbst – sein.

Indikationen

Regelmässige Massagen sind die beste Vorsorge für ein ausgeglichenes Leben, für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit. Ich empfehle besonders die Esalen-Massage

- zur Vorbeugung gegen körperliche oder emotionale Überlastung,
- zur allgemeinen Entspannung,
- zur Unterstützung deines Selbstheilungsprozesses,
- zur Vertiefung der Wahrnehmung deines eigenen Körpers und
- zur Energetisierung in hektischen Zeiten.

Weitere Indikationen sind zum Beispiel:

- Stress
- Sorgen und Ängste
- Verspannungen, Verhärtungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Posttraumatische Veränderungen
- Schlafstörungen
- Spannungskopfschmerzen
- Chronische Nacken- und Rückenschmerzen
- Migräne
- Chronische Müdigkeit
- Durchblutungsstörungen
- Hoher Blutdruck

Ursprünge der Esalen-Massage

Die Esalen-Massage wurde in den späten sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts in den USA (Big Sur/Kalifornien) am Esalen Institut entwickelt. Ihr Name stammt von den Esselen-Indianern, die früher in dieser Region lebten. . Wissenschaftler aller Richtungen, Pioniere unterschiedlicher Körpertherapien und Künstler trafen sich hier mit der Vision, eine freie Welt zu schaffen, in der die Menschen ihr volles Potential leben können. Vor diesem Hintergrund entwickelte sich die Esalen-Massage mit Elementen aus verschiedenen Richtungen wie der klassischen Massage, Shiatsu, Gestalttherapie, Rolfing, Feldenkrais, Trager und vielen anderen.