

Schwangerschaftsmassage in Seitenlage



Eine Massage in der Schwangerschaft ist ein Geschenk der Mutter an ihr Kind und an sich selbst. Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der eine Frau körperlich wie auch seelisch außergewöhnlich beansprucht wird. Eine liebevolle Massage während und nach der Schwangerschaft ist eine sanfte körperliche und seelische Entlastung für den sich verändernden Körper. Sie führt Mutter und Kind zu einem körperlichen Gleichgewicht und innerer Ruhe und Harmonie.

Leise Hintergrundmusik und Kerzenlicht und angenehme Düfte helfen dabei, sich zu entspannen.

Massage nach der Geburt:

Der eigene Körper braucht jetzt erst recht Unterstützung bei der Regeneration. Die Massage gibt Ihnen die Möglichkeit den Körper wieder als Ihren begrüßen zu dürfen und ermöglicht eine "Auszeit" vom Mutter-Kind-Alltag.

- noch vorhandene Wassereinlagerungen (Ödeme)
- verbessert Milchbildung durch Stressreduktion
- Lockerung der verspannten Muskulatur durch die Geburt
- Rücken- und Nackenverspannungen
- verringern des Narbengewebes nach Kaiserschnitt
- Erhöhung des Muskeltonus

Das Besondere - Die Esalen® Massage für Schwangere

Charakteristisch für diese Ganzkörpermassage sind die langen, sanften und integrierenden Streichungen, die über den ganzen Körper ausgeführt werden und ein tiefes Gefühl von Ganzheit vermitteln. Anders als bei der allgemeinen Esalen® Massage wird diese Behandlung zumeist in der Seitenlage ausgeführt und kann dadurch bis zur Geburt hin gegeben werden.

Ich arbeite bei dieser Massage mit gewärmtem Mandel- oder Sesamöl. Die Haut wird elastisch und kann sich nach der Geburt leichter regenerieren. Viele der üblichen Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, schwere Beine, Gliederschwellungen, Verspannungen in den Schultern, Schlaflosigkeit etc. können mit der Esalen® Massage gelindert werden.

Die Muskeln werden gelockert, der Stoffwechsel wird angeregt und das Lymph- sowie das Immunsystem werden stimuliert. Entspannung und Wohlbefinden durch langsam ausgeführte Bewegungen der Gelenke bieten die Möglichkeit, neue Spielräume der eigenen Beweglichkeit zu erfahren; bestehende Blockaden zu erkennen und diese eventuell aufzulösen.

Die Esalen® Massage führt auf diesem Weg zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden. Sie bringt Linderung und eröffnet einen Raum der Stille. Die werdende Mutter kann sich fallen lassen und die Streicheleinheiten genießen, die sich natürlich auch positiv auf das Baby auswirken.

Allgemeine Wirkung und Kontraindikationen

- Verringert Stress und fördert die Entspannung.
- Lindert Nacken- und Rückenschmerzen, verursacht durch schlechte Haltung, Muskelschwäche, Verspannungen und Gewichtszunahme.
- Bietet emotionale und physische Unterstützung, vor allem für diejenigen, die physisch während Schwangerschaft und Geburt alleine, oder deren Partner emotional abwesend ist.
- Erleichtert Schwierigkeiten mit den Gelenken, die Gewicht und muskuläre Strukturen tragen (Kreuzdarmbeingelenk, Brustwirbel- und Lendenwirbelsäule und Hüften).
- Erhöht den Blut- und Lymphkreislauf und erleichtert den physiologischen Vorgang der Schwangerschaft durch Unterstützung der Arbeit des Herzens, verringert Ödeme und trägt zur Beruhigung des sympathischen Nervensystems bei. Verringert die Möglichkeit von Schwellungen, Krampfaderproblemen und Krämpfen in den Beinen.
- Stimuliert die Drüsenabsonderungen, die ihrerseits zur Stabilisierung des Hormonspiegels beitragen und damit Angstzuständen und Depressionen entgegen wirken.
- Hilft die Elastizität der Haut zu bewahren, um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen.
- Positive Beeinflussung bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Übelkeit, und Blähungen.
- Fördert und erleichtert die Tiefenatmung.
- Verbessert den Schlaf
- Entwickelt das sensorische Empfinden und fördert die Entspannung, um eine aktive Teilnahme bei der Geburt zu gewährleisten (um zu gebären muss sich die Muskulatur der Beine, Rücken, Abdomen und des Beckenbodens entspannen, damit der Uterus ohne Widerstände arbeiten kann).

Die Massage darf nicht angewendet werden bei Fieber, akuten Infektionen, Hautpilz und Tumoren (wegen der Anregung des Lymphsystems).

Massage nach der Geburt

Der eigene Körper braucht jetzt erst recht Unterstützung bei der Regeneration. Die Massage gibt Ihnen die Möglichkeit den Körper wieder als Ihren begrüßen zu dürfen und ermöglicht eine "Auszeit" vom Mutter-Kind-Alltag.

Allgemeine Wirkung

- noch vorhandene Wassereinlagerungen (Ödeme) können sich schneller zurückbilden
- verbessert Milchbildung durch Stressreduktion
- Lockerung der verspannten Muskulatur durch die Geburt
- Rücken- und Nackenverspannungen
- verringern des Narbengewebes nach Kaiserschnitt
- Erhöhung des Muskeltonus

