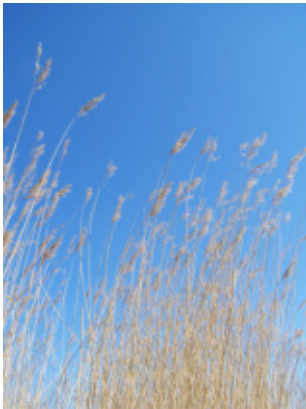


## Esalen® Massage

### Die Massage mit dem sanften Touch und der tiefen Wirkung

Die Esalen® Massage wird auch als **«Kunst der bewussten Berührung»** bezeichnet. Sie ist eine Ganzkörpermassage mit hochwertigen Ölen.



Während der Behandlung bedecken Tücher all jene Körperstellen, welche nicht massiert werden. Der Umgang mit dem Körper ist respektvoll und behutsam. Die Esalen® Massage besteht aus fließenden und integrierenden Streichungen über die Gesamtlänge des Körpers, passiven Gelenkbewegungen und tiefer Strukturarbeit an Muskeln und Gelenken. Sanfte, wiegende Bewegungen, verbunden mit energetischem Ausgleichen des Körpers, stets im Einklang mit der Atmung, bieten die Möglichkeit das gegenwärtige Befinden zu spüren.

Mit der Esalen® Massage werden durch bewusste Berührungen die Haut- und Blutzirkulation, sowie das metabolische und lymphatische System angeregt und die Muskeln und das Nervensystem entspannen sich. Sehnen und Gelenkbänder werden über die Muskulatur gedehnt und ein Gefühl von Entspannung breitet sich im gesamten Körper aus.

Der Ansatz der Esalen® Massage ist nicht technisch, sondern philosophisch orientiert und es entsteht ebenso eine Verbindung zur Seele. Die Einheit von Körper, Geist und Seele wird dem Patienten bei der Massage besonders bewusst.

Durch die bewusste Berührung wird die sensorische Wahrnehmung des Körpers geschärft und eine harmonische Balance stellt sich ein.

## Allgemeine Wirkung und Kontraindikationen

- Verringert Stress und fördert die Entspannung
- Lindert chronische Nacken- und Rückenschmerzen
- Löst Verklebungen in Muskeln und Organen
- Hilft Spannungen in Muskeln und Gelenken abzubauen
- Hilft bei Kopfschmerzen und Migräne
- Senkt Stresshormone und hilft bei Schlafstörungen
- Verbessert die Blutzirkulation
- Hilft tiefer und bewusster zu Atmen
- Erhöht die Sinneswahrnehmung und die Ausgeglichenheit im Körper
- Mobilisiert die Selbstheilungskräfte
- Wirkt präventiv und unterstützend zusammen mit anderen Therapien

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

## Ursprung

Die Esalen® Massage fand ihren Ursprung 1962 in am weltbekanntem und renommierten Esalen® Institut - einem Zentrum für Therapie und Körperarbeit - im kalifornischen Big Sur an der amerikanischen Pazifikküste, südlich von San Francisco. Dieses Zentrum wurde zum wichtigsten Anziehungspunkt für die gesamte „Human-Potential-Bewegung“ der späteren 1960er Jahre und lockte namenhafte Philosophen und Psychologen, Künstler und Denker, Autoren und Therapeuten wie Fritz Perls (Entwickler der Gestalttherapie), Ida Rolf (Rolfing), Moshé Feldenkrais, Milton Trager (Trager Massage) und Deane Juhan, Stanislav und Christina Grof, Henry Miller; Aldous Huxley u.a. an, die östliche Weisheiten mit westlichen Erkenntnissen durch innovative Ansätze zu verknüpfen versuchten.

Die Esalen® Massage ist eine Ganzkörpermassage mit verschiedenen Techniken, die sich zu einem fließenden Massagestil verbinden.

Mit dem Namen "**ESALEN**" sollte die alte Kultur der **Esselen Indianer** geehrt werden, welche früher diese Gegend um die natürlichen, heißen Schwefelquellen besiedelt haben.

Die Grundlage der Esalen® Massage basiert auf der schwedischen Massage, die auf sehr präzise Weise das Kreislaufsystem und die Muskeln bearbeitet. Diese Massageform wurde mit wohltuenden und gefühlsbetonten Streichungen verbunden und so entstand die Esalen® Massage.

Im Jahre 1982 wurde die Massageform von Therapeuten des Esalen® Institutes nach Europa gebracht. Hier entwickelten sich die Tiefe und der Umfang weiter. Besonders für Menschen die durch Hektik und Stress unter Verspannungen leiden, bewirkt die Esalen® Massage eine Erholung der Sinne und des Körpers.

Über all die Jahre sind weitere Elemente aus verschiedenen Richtungen der Körperarbeit, wie Trager, Feldenkrais, Cranio Sacrale Therapie, Tiefengewebearbeit, Polarity und Akupressur in die Esalen® Massage

und in ihre Philosophie integriert worden. Die unterschiedlichen Elemente bieten ein reichhaltiges Sortiment. Sie dienen dem Practitioner, um sich dem Bedürfnis des Individuums in seiner Ganzheit, was bedeutet, körperlich, emotionell, geistig und seelisch, zu widmen. Auf diese Art entwickelt jeder Esalen® Massage Practitioner seinen eigenen, einzigartigen Esalen® Massage-Stil in Übereinstimmung mit seinem Hintergrund, der Erfahrung, den Gefühlen und seinen Fähigkeiten.

Eine Massage dauert in der Regel 90 Minuten. Je nach Bedürfnissen des Patienten werden verschiedene Techniken der Esalen® Massage angewandt. Sie kann in Bauch-, Rücken- oder in der Seitenlage ausgeführt werden. Deshalb können auch Kinder und Schwangere die wohltuende Massage nutzen.

Die zentrale Fähigkeit der Kunst ist, nicht nur mit den Händen zu arbeiten, auch mit dem Herzen erlernt der Esalen® Practitioner nicht nur durch Übung, sondern auch aus eigener Erfahrung.

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*

Im Unterschied zur Sportmassage wird durch die sanfte und bewusste Massage eine harmonische Balance herbeigeführt. Somit zeigt sich die Technik und die Philosophie der Esalen® Massage, dass sich körperliche Symptome durch die Einstellung des Menschen verändern. Der Körper und die Sinne werden neu betrachtet und ein Gefühl der Ganzheit tritt auf. Nach der Sitzung fühlt sich der Mensch von Spannungen in Gelenken und Muskeln befreit. Er erfährt tiefe Stille und eine vollständige Entspannung. Die Kraft, die Stimmung und die Gesundheit haben sich spürbar verbessert. Der Mensch lernt sich auf eine ungewohnte, doch wunderbare Weise neu kennen.

