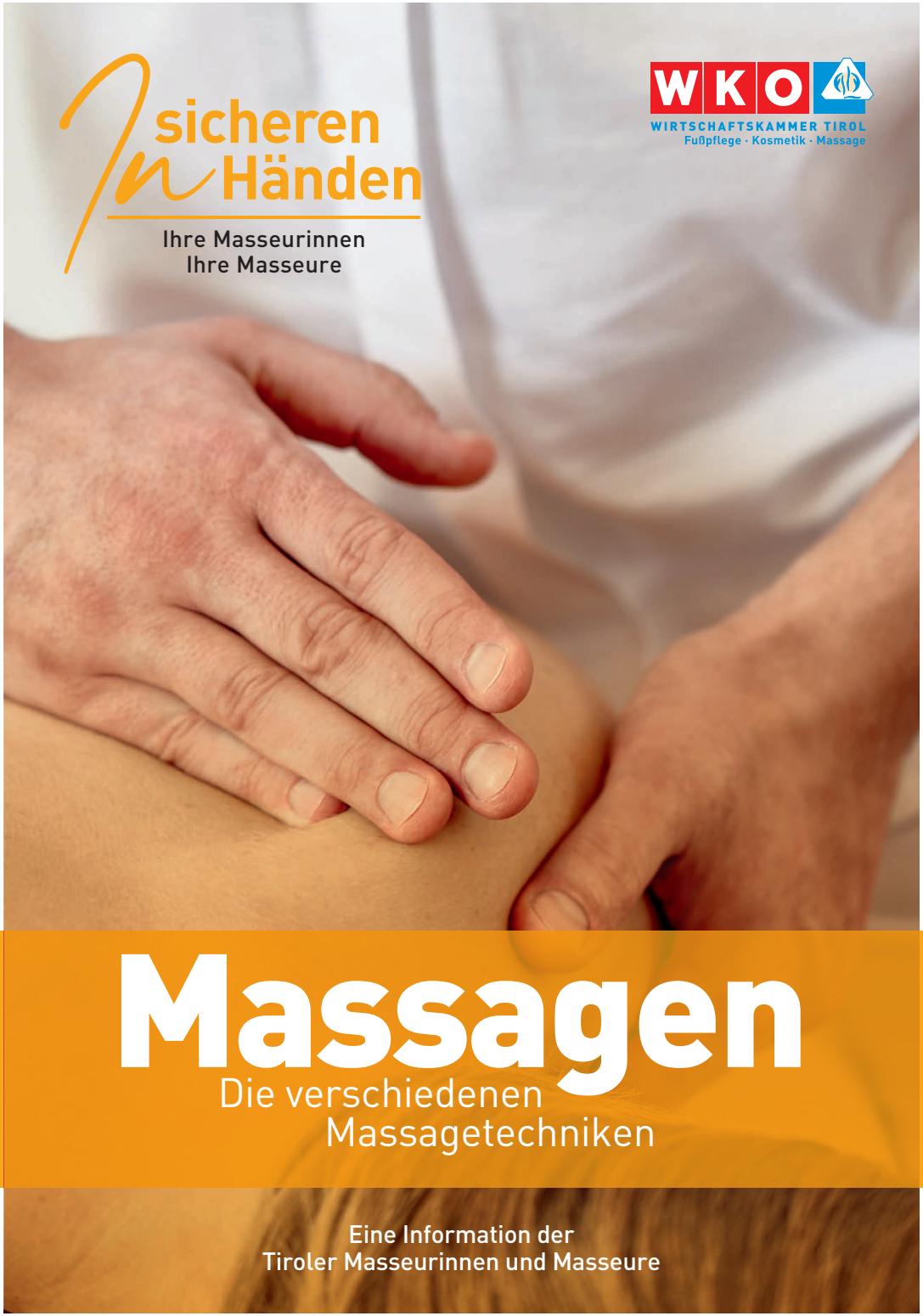

In sicheren Händen

Ihre Masseurinnen
Ihre Masseure

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER TIROL
Fußpflege · Kosmetik · Massage

Massagen

Die verschiedenen Massagetechniken

Eine Information der
Tiroler Masseurinnen und Masseure

Massagen gehören zu den ursprünglichsten Formen von Behandlungen. Sie sind aus dem Bedürfnis der Menschen nach wohltuenden Berührungen entstanden. Massagen dienen einerseits dem Wohlbefinden und der Gesundheitserhaltung, andererseits dürfen bestimmte, speziell ausgebildete Masseurinnen und Masseure auf Verordnung des Arztes Massagen auch zur Heilung anwenden.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Massage stammen aus China und sind fast 5000 Jahre alt. Ab dem 19. Jahrhundert erkennt die Schulmedizin Massagen als unterstützende Maßnahmen an. Auch Universitäten beschäftigen sich heute mit der Kraft der Berührung. In Zeiten des Social Distancing gewinnt die **Berührungsforschung** an Bedeutung. Forscher ergründen, welche Prozesse Berührungen in uns auslösen – und was mit uns passiert, wenn sie fehlen.

Heute steht in Europa eine Fülle an westlichen und östlichen Massage-Techniken und Praktiken zur Verfügung. Sie werden hier in der Folge vorgestellt. Auf **www.insicherenhaenden.at** gibt es zu jeder dieser Massagen auch erklärende, anschauliche Videos.

Gut ausgebildete und geprüfte Masseurinnen und Masseure, Heilmasseurinnen und Heilmasseure sowie die Praktikerinnen und Praktiker der "in sich geschlossenen Systeme" * sind Mitglieder der Wirtschaftskammer.

Wer sicher sein will, in sicheren gut ausgebildeten Händen zu sein, sieht nach, ob die Person ihres Vertrauens im Firmen A–Z der Wirtschaftskammer Tirol auf www.wkoa-z.at gelistet ist.

* zu den „in sich geschlossenen Systemen" zählen die Tuina Anmo-, Ayurveda-, Shiatsu- und Jamche-Kunye-Praktiker.

Heilmassage

Heilmassagen dürfen in Österreich nur auf Verordnung der Ärztin, des Arztes zu Heilzwecken angewendet werden. Aus der ärztlichen Verordnung und Diagnose ergeben sich die adäquaten Massagetechniken für die jeweils zu behandelnden Areale.

Das Wirkungsspektrum der Heilmassage umfasst eine Vielzahl von Massagetechniken wie klassische Massage, Bindegewebsmassage, Segmentmassage, Lymphdrainage, Akupunkt-Meridian-Massage, Fußreflexzonenmassage etc. Unterschiedlichste Krankheitsbilder des Bewegungsapparates, Zustände nach Operationen und traumatischen Ereignissen und organische Störungen können positiv beeinflusst werden. Die Heilmassage hat sowohl lokale Wirkungen wie Verbesserung des Gewebestoffwechsels, Spannungsregulierung der Muskulatur, Steigerung von Beweglichkeit und Elastizität sowie Schmerzreduktion, als auch Regulationsmöglichkeiten, die sich positiv auf Psyche, Hormon- und Nervensystem auswirken können.

Die Ausbildung zur Heilmasseurin, zum Heilmasseur dauert etwa 2.700 Stunden.

Gewerbliche Massage

Die gewerbliche Massage wird auch Wellnessmassage genannt und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Massage dient zur allgemeinen Entspannung nach dem Sport oder nach Wanderungen, aber auch nach Arbeitstagen am Schreibtisch im Büro – vor allem zur Prävention von krankhaften Zuständen.

Das Wirkungsspektrum der gewerblichen Massage umfasst eine Vielzahl von Massagetechniken wie klassische Massage, Sportmassage, Bindegewebsmassage, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage etc. Gemeinsam mit der Masseurin bzw. dem Masseur entscheidet der Kunde, auf welchen Körperregionen die Voll- oder Teilmassagen angewendet werden.

Ayurveda

Ayurveda

Ayurveda, die alte indische Gesundheitslehre, bedeutet übersetzt „das Wissen vom langen Leben“. Die ayurvedischen Anwendungen dienen der Gesunderhaltung und der Stärkung der Resilienz (psychische Widerstandskraft oder -fähigkeit).

Bei vielen Anwendungen kommen warme, meist mit Kräutern versetzte Öle zum Einsatz.

Wohl am bekanntesten ist die Abhyanga, eine sanfte und ruhige Ganzkörper-massage mit warmem Öl, die traditionell auch synchron von zwei Masseurinnen durchgeführt wird.

Weniger bekannt sind die Güsse, bei denen warmes Kräuteröl lokal aufgetragen wird, z. B. an der Wirbelsäule oder auch am Knie.

Besonders vielfältig sind die Stempelmassagen, je nachdem mit welchen Zutaten die Stempel – Reis, Kräuter, Zitrone, Kokos – gefüllt werden.

Für den ganzen Körper anregend, besonders für das Verdauungssystem, wirkt die Kansu Massage, eine Fußmassage mit kupferlegierter Schale.

Shiatsu

Shiatsu ist eine eigenständige Form der ganzheitlichen Körperarbeit. Sie hat ihren Ursprung in den traditionellen japanischen und chinesischen Gesundheitslehren. Es werden Gesundheit und Balance gefördert, Selbstheilungskräfte aktiviert und körperliches Wohlbefinden gefördert.

Shiatsu wird meistens auf einer Matte am Boden und über die Kleidung ausgeführt. Die aufmerksame, achtsame Berührung wirkt tief und regenerierend. Zu den vielfältigen Techniken im Shiatsu gehört entspannter Druck mit Handflächen, Fingern, Knien oder Ellenbogen, der entlang der Meridiane ausgeübt wird. Ergänzend werden Rotationen und Dehnungen eingesetzt.

Wesentlich sind aber auch die Momente der Stille und des tiefen Durchatmens im geschützten Raum.

Shiatsu

Jamche Kunye

Die Jamche Kunye-Praktik ist Teil der alten tibetischen Medizin und steht unter buddhistischem Einfluss. Am Beginn der Massage steht ein ausführliches Gespräch mit dem Praktiker. Diese Massage kann sowohl als Wellnessanwendung, als auch als Unterstützung medizinischer Therapien bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden sowie Problemen des Bewegungsapparates angewendet werden.

Durch gezieltes Stimulieren spezieller Punkte, sanfte Dehnungen und Streichungen mit erwärmtem Öl und Kräuterkompressen wird die Verbindung von Geist und Körper wieder hergestellt. Ein tiefer Entspannungszustand und die Linderung der Symptome sind die Folge.

Tuina Anmo

Tuina Anmo ist die Massage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Name setzt sich aus folgenden Wörtern zusammen: Tui heißt schieben, Na – greifen, An – drücken und Mo bedeutet kreisen. Grundlage für jede Anwendung ist eine eigenständige Diagnostik nach TCM. Es wird nicht nur mit den Händen erspürt und ertastet, was im Körper vorgeht, sondern auch gefragt, die Zunge betrachtet, der Puls gefühlt.

Wie bei der Akupunktur arbeiten die Tuina Anmo-Praktizierenden entlang von Meridianen und stimulieren die Akupunkturpunkte mit ihren Händen. Schröpfen und Schaben sind wichtige Zusatztechniken in der TCM, dabei werden Ablagerungen im Bindegewebe an die Oberfläche gebracht und über die Haut ausgeleitet. Moxen ist eine Kräuter- und Wärmeanwendung mit Beifußkraut.

Nuad

Die Nuad oder traditionelle Thai Massage ist eine alternative Behandlung, die in Verbindung mit der modernen westlichen Medizin agiert. Die Massage ist vor 500 Jahren mit dem Buddhismus von Indien nach Thailand gelangt.

Traditionell wird auf einem typischen Thai Massage-Bett oder auf einer Bodenmatte massiert.

Die Nuad Massage ist ein System von unterschiedlichen Techniken und besteht aus einer passiven Dehnung, aus Streckposition, Gelenksmobilisation und Druckpunktmassage. Damit die Energie im Körper fließen kann, werden die Meridiane und Chakren mit den Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet und stimuliert.

Lomi Lomi Nui

Lomi Lomi Nui ist eine ganzheitliche Massage aus Hawaii. Das Spezielle an dieser Massage ist, dass mit viel warmem Öl gearbeitet wird. Das Öl wird angeatmet, um im Fluss zu bleiben, denn im hawaiianischen Denken gibt es ohne Atmung kein Leben.

Zu Beginn der Massage wird zur Einstimmung gesungen, denn Lomi Lomi Nui ist ein Ritual. Heilsame Gebete und Gesänge helfen, zur Ruhe zu finden.

Lange fließende Streichungen, achtsame Dehnungen und behutsame Gelenkslockerungen sind Teil der Behandlung. So können Schmerzen gelindert, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Eines der Ziele von Lomi Lomi Nui ist, das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen wieder in sein Leben einzuladen.

Tuina Anmo

Damit Sie auch bestimmt in gut ausgebildeten, sicheren Händen sind, sehen Sie nach, ob Ihre Heilmasseurin oder Ihr Heilmasseur im Firmen A–Z der Wirtschaftskammer Tirol gelistet ist.

www.firmen.wko.at/searchSimple.aspx

Bei uns sind Sie in sicheren Händen!

Impressum:

Medieninhaber und Verlagsort:
Wirtschaftskammer Tirol, Landesinnung der Fußpfleger, Kosmetiker und Masseure
Wilhelm-Greil-Straße 7, 6020 Innsbruck
Grafik: mindworker, Fotos: LI FKM Wien

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER TIROL
Fußpflege · Kosmetik · Massage