

Kapitel 4:

Entspannende

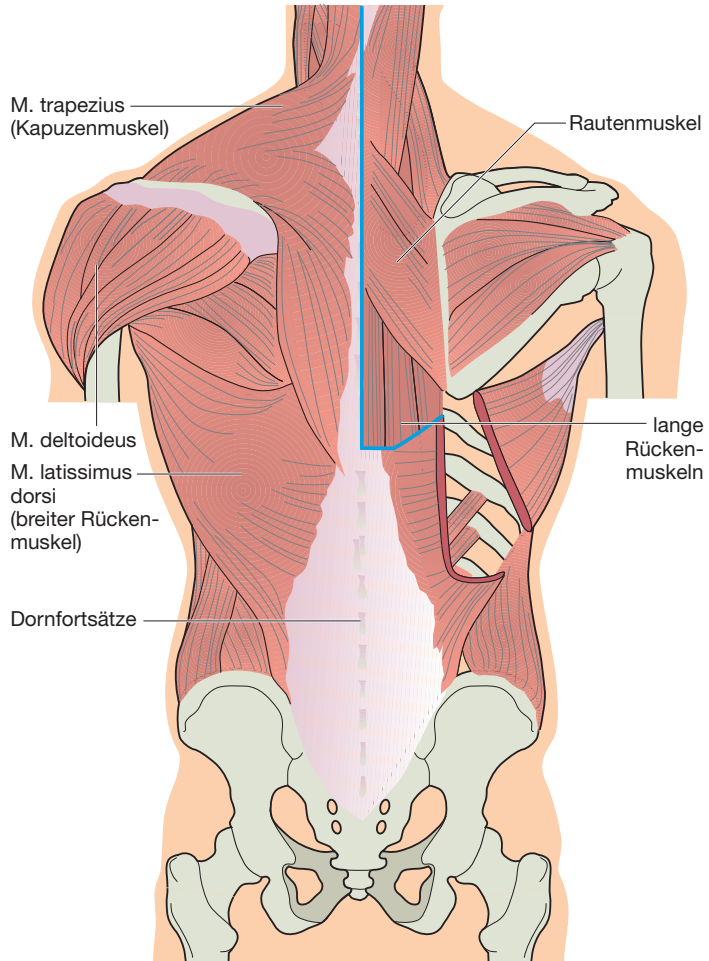
Sportmassage

am Partner

Vorbereitungen

Am häufigsten werden bei der entspannenden Sportmassage am Partner die Rücken- und die Bauchlage gewählt. Die Seitenlage wird meist nur eingenommen, wenn man sich ganz speziell einer Schulter oder Hüfte widmen will. Meist werden diese Lagen auch während einer Massage geändert, je nachdem, welche Körperteile man massieren möchte. Die hier gezeigten Massagehandgriffe an den jeweiligen Körperpartien setzen alle die Rücken- oder Bauchlage voraus. Auf den Abbildungen werden Lagerungspositionen auf dem Boden und einer Massagebank gezeigt. Bei der Lagerung des Massierten, ob auf dem Boden oder der Bank, ändert sich erst einmal nichts. Nur der Massierende muss seine Position variieren. Er muss immer recht nah am Körper des Partners sein. Bei der Lagerung ist darauf zu achten, dass der Massierte auf einer nicht zu harten, aber auch nicht zu weichen und nicht auf einer kalten Unterlage liegt, und die Arme und Beine leicht angewinkelt sind (für die Beine benötigt man eine Rolle zum Unterlegen). Kopf und Arme kann er eigentlich hinlegen wie er will, es sei denn, der Massierende wünscht es anders, weil er spezielle Körperpartien bearbeiten will. Der Massierende sollte während des Massierens dem Partner ab und zu ins Gesicht blicken, um auf eventuelle Reaktionen, wie zum Beispiel einen gequälten, gelangweilten oder himmlisch träumenden Gesichtsausdruck eingehen zu können. Nach einer Entspannungsmassage kann der Partner (warm und gemütlich zugedeckt) eine kurze Zeit nachruhen, damit er die Entspannung richtig realisiert.

Wir beginnen mit der Bauchlage und bearbeiten den Rücken des Partners.

Oberflächliche
Rückenmuskulatur:Tiefeschichtige
Rückenmuskulatur:

Die Rückenmuskulatur

Einführung in die wichtigsten Handgriffe am Rücken des Partners

Bevor Sie einen anderen Menschen massieren, sorgen Sie bitte dafür, dass Ihre Fingernägel kurz, rund und glatt geschnitten bzw. gefeilt sind. Fragen Sie den Partner in jedem Fall (auch wenn es nur eine Übung ist), ob ihm irgendetwas wehtut oder ob er eine Verletzung oder eine offene Wunde hat.

Wir beginnen mit der Lagerung. Der Partner legt sich auf die Unterlage auf den Bauch. Sie unterlegen seine Füße mit einer Decke oder einer Rolle und decken die Beine zu, um einen Wärmeverlust zu vermeiden. Der Partner sollte entweder legere Hosen tragen

oder keine. Das Gesäß sollte bei der Rückenmassage mindestens zu zwei Dritteln frei sein. Eine enge Hose behindert und ist halb über das Gesäß gezogen sehr unangenehm.

Ihre Hände sind gewaschen und nicht eiskalt. Sie setzen oder stellen sich nah an die linke Seite des Partners und legen eine Hand auf eine Stelle an seinem Rücken. Dies tun Sie weder ängstlich noch übertrieben behutsam und lassen die Hand auch nicht einfach runterklatschen. Sie legen Ihre Hand auf, um den ersten Kontakt zum Partner aufzunehmen, und denken in diesem Moment daran, was gerade geschieht. Sie spüren die Haut, ihre Beschaffenheit und die Wärme des Partners, und der Partner spürt die Beschaffenheit Ihrer Hand und die Qualität Ihrer Absicht. Beide haben Eindrücke. Wir sind an der Stelle zwischen Empfinden und Berührung.

Streichen Sie nun mit diesem Bewusstsein ein wenig über den Rücken des Partners, spielerisch und leicht, und nehmen dann die zweite Hand mit hinzu. Streichen Sie mal eine Runde mit der Handinnenfläche, dann mit der Außenfläche, mit den Kanten der Hand, mit den Fingerspitzen. Spielen Sie, und erinnern Sie sich daran, wie sich manche der Streichungen an Ihrem eigenen Körper angefühlt haben, und versuchen Sie nachzuvollziehen, wie sich das, was Sie gerade tun, wohl auf der Haut des Partners anfühlen wird.

Sie nehmen die Hände jetzt wieder vom Rücken des Partners und achten darauf, dass das Lösen des Kontaktes genauso bewusst geschieht wie das Aufnehmen des Kontaktes. Tun Sie das immer. Am besten Sie sagen innerlich jedes Mal zum Körper des Partners: »Also, bereite dich drauf vor, gleich verlasse ich dich.«

Sie haben nun den ersten Kontakt aufgenommen und die ersten Informationen erhalten. Nehmen Sie nun das Massageöl, träufeln Sie sich erst einmal eine kleine Menge in die Hand, verreiben diese in der Hand und legen nun beide Hände sehr bewusst auf den Rücken des Partners und beginnen, die Haut mit dem Gleitmittel einzustreichen. Streichen Sie dabei über das Gesäß, über den ganzen Rücken, Schultern und Nacken und seitlich an den Flanken so weit hinunter, wie man fassen kann, bis man die Unterlage berührt. Wenn Sie spüren, dass das Gleitmittel nicht ausreicht, nehmen Sie nochmals welches, verreiben es wieder in der Hand und fahren mit Ihrem Einstreichen fort.

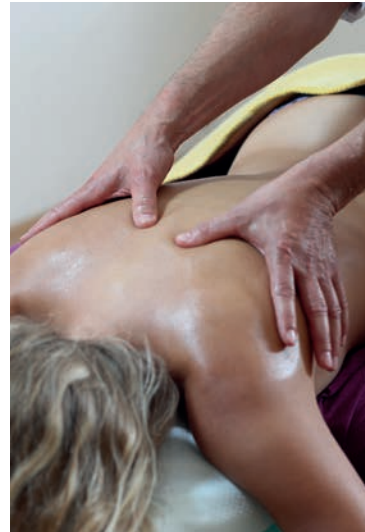
Nun ist alles vorbereitet. Die ersten entspannenden Griffe können vollzogen werden.

1. Beidhändiges Streichen beider Rückenhälften

Legen Sie beide Handflächen nebeneinander auf das Kreuzbein. Die Daumen berühren sich dabei leicht. Die Handflächen liegen ganz auf dem Körper des Partners. Streichen Sie nun mit leichtem Druck (mit den Händen rechts und links von der Wirbelsäule) nach oben

Beidhändiges Streichen
beider Rückenhälften
(links)

Beidhändiges Streichen
beider Rückenhälften mit
Betonung des Daumens
(rechts)



bis zum Nacken und streichen weiter nach rechts und links um das Schulterblatt herum und seitlich an den Flanken wieder nach unten zum Beckenkamm und dann zurück zum Kreuzbein. Wiederholen Sie diese Streichung ruhig fünf bis sieben Mal. Immer schön beruhigend und rhythmisch.

Variationen:

- Streichen Sie ein paar Mal um das Schulterblatt herum und gehen dann erst über die seitlichen Flanken ab.
- Streichen Sie um das Schulterblatt herum und treffen sich mit den Händen wieder an der mittleren Brustwirbelsäule und streichen entlang der Wirbelsäule nach unten.
- Streichen Sie um das Schulterblatt herum, und gehen Sie in der Mitte der jeweiligen Rückenhälfte zwischen Wirbelsäule und seitlicher Flanke ab.
- Spreizen Sie beim Abstreichen die Finger und schließen Sie sie wieder abwechselnd.
- Streichen Sie in Schlangenlinien ab.

2. Beidhändiges Streichen beider Rückenhälften mit Betonung des Daumens

Legen Sie wieder die Hände ans Kreuzbein, jetzt aber etwas weiter auseinander, sodass zwischen den Daumen, die jetzt ebenfalls etwas weiter von der Hand abgespreizt sind, ungefähr vier Zentimeter Abstand ist. Die Daumen befinden sich nun direkt auf der Muskulatur neben der Wirbelsäule. Streichen Sie nun die Wirbelsäule nach oben wie bei 1), üben Sie dabei aber einen etwas stärkeren Druck mit den Daumen auf die Muskulatur aus. Streichen Sie wie bei 1) in verschiedenen Variationen ab.



3. Beidhändiges Streichen beider Rückenhälften mit Betonung des Daumens und Zirkelungen der Daumen

Führen Sie die Streichungen wie in 2) geschildert durch, aber bleiben Sie entlang der Wirbelsäule an einigen Stellen stehen und konzentrieren sich auf die Stelle, die Sie mit dem Daumen berühren.

Drücken Sie leicht mit dem Daumen nach unten in die Muskulatur und machen Sie langsame Kreisbewegungen, ohne dabei über die Haut zu rutschen – so dringen Sie tiefer in die Muskelschicht ein. Sie können den Druck auf die Muskulatur kontinuierlich und vorsichtig steigern, müssen aber darauf achten, nicht zu fest zu drücken. Schmerzen vermeiden! Führen

Beidhändiges Streichen beider Rückenhälften mit Betonung des Daumens und Zirkelungen der Daumen

Sie dies parallel zur Wirbelsäule mit beiden Daumen gleichzeitig aus, kreisen Sie mit beiden Daumen nach außen.

4. Das Arbeiten an einer Rückenhälfte: Einhändiges Streichen mit Verstärkung

Das Einmassieren beginnt praktisch immer an beiden Rückenhälften gleichzeitig. Nach einer Weile kann man sich dann auch gezielter einer Rückenhälfte zuwenden. Die Sitz- oder Stehposition, die der Massierende dabei einnimmt, ändert sich nur insofern, dass er sich mehr der entsprechenden Rückenhälfte zuwendet. Beginnen Sie immer mit der rechten Rückenhälfte. Setzen Sie die rechte Hand aufs Kreuzbein und legen die linke Hand darauf. Das Gewicht der linken Hand auf der rechten ist schon eine sogenannte Verstärkung des Drucks. Streichen Sie nun mit der verstärkten rechten Hand wie in 1) beschrieben entlang der Wirbelsäule hoch zum Nacken und in beliebigen Variationen wieder ab. Üben Sie dabei »spañeshalber« mal immer etwas mehr Druck auf die Muskulatur seitlich der Wirbelsäule aus und auch beim Abstreichen.

Konzentrieren Sie sich mal speziell auf die Fingerspitzen: Was nehmen Sie mit diesen wahr, wenn Sie sie ein bisschen krümmen, um während des Streichens in die Muskulatur greifen zu können? Legen Sie den Mittelfinger auf den Zeigefinger, streichen Sie auf diese Art die Wirbelsäule hoch, und spüren Sie genau, wie sich das anfühlt. Können Sie dabei zusätzlich noch leichten Druck mit der Hand ausüben? Streichen Sie mit der flachen Hand wieder ab.



Einhändiges Streichen mit Verstärkung



Einhändiges Streichen mit Verstärkung und Betonung des Daumens



5. Einhändiges Streichen mit Verstärkung und Betonung des Daumens

Legen Sie Ihre Hand so auf das Kreuzbein, dass der Daumen etwas abgespreizt ist und leicht in die Muskulatur neben der Wirbelsäule drückt. Legen Sie Ihre linke Hand etwas quer über die rechte Hand, sodass der Mittelpunkt der Handinnenfläche der linken Hand über dem Grundgelenk des Daumens liegt. Streichen Sie nun ein paar Mal entlang der Wirbelsäule auf und wie in 1) beschrieben wieder ab.



6. Einhändiges Streichen mit Verstärkung und Betonung des Daumens mit Zirkelungen

Streichen Sie wieder die Wirbelsäule hoch, verweilen aber an einigen Stellen, spüren, wie es sich unter Ihrem Daumen anfühlt, und beginnen langsam, mit dem Daumen zu zirkeln.