

Esalen - Magie der Berührung

Von Rolf Rowedder

Die Geschichte der Massage ist wohl so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst. Seit tausenden von Jahren heilte oder linderte man Krankheiten durch Massagen und Handauflegen. Die Entwicklung von Heilpraktiken durch Handauflegen war seit den Zeiten der Neandertaler eine Entwicklung von frühem animistisch-religiösem Mystizismus und fand sich auch in der Praxis des Richtens von Knochen bei den ersten Heilpriestern der Druiden und dem christlichen Handauflegen bis zum heutigen Tag. Einst die Domäne alternativer Bereiche der Medizin wie Homöopathie, Akupressur, Akupunktur und Osteopathie, wird dieser ganzheitlicher Ansatz heute vermehrt auch die klassische, medizinische Behandlungen und Körpertherapien miteinbezogen.

Aus der klassischen Schwedischen Massage, welche auf sehr präzise Weise die Muskulatur und das Kreislaufsystem anspricht, verbunden mit der tiefgründigen und gefühlsbetonten Arbeiten von verschiedenen Körpertherapeuten, hat sich eine einzigartige Massageform, die Esalen Massage ergeben, die in Deutschland noch wenig bekannt ist.

History von Esalen

Seit rund 40 Jahren wird Esalen Massage in Kalifornien an dem Esalen Institut an der amerikanischen Westküste in Big Sur, wo einst der Indianerstamm Esselen lebte, praktiziert. Es war das erste Zentrum seiner Art und ein wichtiger Begegnungsort für die gesamte Human-Potential Bewegung der späten 60er Jahre. Durch sein reichhaltiges und vielfältiges Angebot an Kursen, Ausbildungen, Konferenzen und anderen experimentellen Programmen unterstützt es bis heute menschliche Werte, gegen-seitiges Verständnis und das Wachstum aller Menschen unabhängig von Nationalität, Konfession oder politischer Orientierung. Es wurde zum Anziehungspunkt für viele Philosophen, Künstler und Denker. Zahlreiche namhafte Pioniere der Körper- und Psychotherapie wie Charlotte Selver, Fritz Perls, Moshe Feldenkrais, Ida Rolf und Randolph Stone haben dort ihr Wissen weitergegeben. Die traumhafte Lage am Pazifischen Ozean mit seinen natürlichen Schwefelquellen ist und bleibt ein spiritueller Kraftplatz und ein Platz zur Meditation.

Philosophie

Der wichtigste Teil dieser ganzheitlichen Esalen Massage ist jeden Menschen als ein einmaliges und vollkommenes Individuum zu behandeln. Die Esalen Massage ist keine Behandlung, der Practitioner arbeitet mit und nicht an Ihnen und respektiert die individuellen Grenzen. Durch die Qualität der bewussten Berührung erhöht sich die Sinneswahrnehmung des Klienten. Ein Zustand harmonischer Ausgeglichenheit und wohltuender Entspannung wird erfahren. Während einer Esalen Behandlung können die Klienten ihrem Körper neu vertrauen lernen. In der Esalen Massage werden Körper, Geist und Seele als Ganzheit betrachtet. Die Methode erlaubt es dem Klienten, Frustration, Enttäuschungen und innerlich zugefügtes Unrecht aus Gegenwart oder Vergangenheit besser zu erspüren, loszulassen und Selbstverantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Besonderheiten der Esalen Massage

- **Seitenlage**

Die Seitenlage ist eine spezielle Form der Esalen Massage. Viele Menschen können nicht lange auf dem Rücken oder Bauch liegen, die Seitenlage ist für viele Menschen eine vertraute Einschlafposition und daher gut für Massage geeignet. Ein Gefühl von Wohligkeit wird durch die bequeme Liegeposition sofort in die Massagearbeit aufgenommen. Dehn- und Gelenkarbeiten lassen sich hervorragend in die Massage integrieren.

Besonders geeignet ist diese spezielle Massageform für schwangere Frauen.

- **Esalen Massage mit Babys**

Massagekurs für Mütter. Sowohl für das körperliche als auch für das emotionale Wohlbefinden von Babys ist die Berührung lebenswichtig. In vielen tropischen Ländern gehört die Massage zur Säuglings- und Kinderpflege. Streicheln und Dehnen verstärkt die Körperentwicklung. Die pädiatrische Forschung hat gezeigt, dass Frühgeborene sich besser entwickeln, wenn sie regelmäßig massiert werden. Esalen Massage mit Babys basiert auf einer traditionellen indianischen Massagekunst. Sie stärkt die Bindung und die Kommunikation zwischen Eltern und Kind und hilft, das Baby zu beruhigen oder zu trösten. Eltern, die regelmäßig Massage anwenden, haben festgestellt, dass ihre Babys besser schlafen und trinken.

- **Esalen Massage für Ältere Menschen**

Berührung ist in jedem Lebensalter wichtig für unser Wohlbefinden, doch zu keiner Zeit werden wir weniger berührt als im Alter. Weil wir Angst haben, älter zu werden, beginnt die Berührung, die uns in der Kindheit genährt und getröstet hat, in späteren Jahren zu versiegen. Esalen Massage kann eine gesunde und aktive Lebensweise nicht ersetzen, ist eine Ergänzung zur gesunden Ernährung und regelmäßigen Bewegung, mit der die Lebensqualität beträchtlich verbessert werden kann und viele Probleme des Alterns sich vermindern.

Esalen Massage wirkt entspannend, beruhigend, blutdrucksenkend und kreislauffördernd. Gelenk-Muskelversteifungen sowie Depressionen und Einsamkeitsgefühle können gelindert werden