

Klassische Massage

Sie klagen über Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Schmerzen in Armen und Beinen? Sie finden zu wenig Bewegung, sind einseitig belastet und bekommen Verspannungen vom ständigen Sitzen?

Dann verschaffen Sie sich und Ihrem Körper doch eine Pause und gönnen Sie sich etwas Gutes in Form einer Massage.

Massieren, umgangssprachlich auch „Kunst der Berührung“ genannt, ist eine Jahrtausend alte Technik und zählt somit zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Ursprung findet die Anwendung der Massage im fernen Osten. Heutzutage wird die klassische Massage weltweit als bekannteste und am weitesten verbreitete Massageformen zur Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie zur Vorbeugung körperlicher Schäden angesehen. Daneben wird sie zur Förderung der Durchblutung von Haut und Muskulatur, zur Lockerung und Dehnung von Muskeln sowie im Leistungssport zur Förderung der Regeneration stark beanspruchter Muskelpartien eingesetzt.

In der klassischen Massage finden Handgriffe wie Streichung, Reibung, Erschütterung und Klopfungen ihre Anwendung. Durch gezielte Berührung der Haut wird die Durchblutung gefördert und Körperzellen optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Verspannungen können somit gelöst und die Muskulatur gelockert werden. Durch die mentale Entspannung des Körpers wird zudem Stress abgebaut, das Wohlbefinden gestärkt und Endorphine ausgeschüttet, die entspannend und schmerzlindernd wirken.

Einige einfache zu lernende Griffe können bereits helfen, Verspannungen vorzubeugen. Dabei sollten genügend Pausen und Bewegung jedoch nicht vernachlässigt werden.