

## Die klassische Massage

Die Massage ist im weitesten Sinn eine der ältesten Therapieformen in der Geschichte der Menschheit.

Franz Kirchberg hat dies in seinem Buch, Handbuch der Massage und Heilgymnastik (1926), treffend formuliert:

"Wie jeder Mensch instinktiv eine geschwollene und deshalb schmerzende oder gestossene Stelle seines Körpers reibt oder drückt und so versucht, den durch die Spannung verursachten Schmerz zu mindern, so wird dieses instinktive Mittel wohl auch als Heilmittel zu allen Zeiten angewandt worden sein."



*Bereits im alten Ägypten finden wir Beschreibungen von Massagetechniken.*

### **Eine gute Massage beeinflusst auf allen Ebenen des Seins**

Sie wirkt positiv auf die Psyche im Sinne der Entspannung und Beruhigung.

Sie sorgt für Lockerung, Dehnung und Entkrampfung der Muskulatur.

Sie ist Kreislaufanregend was zu einem besseren Immunsystem und mehr Energie führt.

Eine Massage verbessert und stabilisiert das allgemeine Wohlbefinden von Körper und Seele.

Der eigene Innere Arzt wird angeregt und der Heilungsprozess kann beginnen.

Von Leiden wie Nacken- oder Rückenschmerzen über Kopfschmerzen bis hin zu Muskelschmerzen haben sich Massagen als hilfreich erwiesen. Eine Massage bringt Linderung bei Muskel-, Gelenk- und ausstrahlenden Schmerzen wie zum Beispiel Kopfschmerzen, fördert die Durchblutung, aktiviert den Kreislauf, reguliert den Blutdruck, regt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper, die Schlackenstoffe auszuscheiden. Massagen sind aber nicht nur förderlich bei physischen sondern auch bei psychischen Problemen. Sie vitalisiert und kräftigt den physischen und psychischen Körper. Sie wirkt entspannend und beruhigend auf das Nervensystem und fördert psychische Heilungsprozesse. Eine Massage ist hervorragend geeignet um Stress, welcher meist ein Vorbote körperlicher Beschwerden ist, abzubauen. Schlafstörungen treten oft infolge eines überfrachteten Alltags auf. Mithilfe regelmäßiger Massagen ist es möglich, abends wieder abzuschalten und in einen erholsamen Schlaf einzutauchen.

### **Geschichte**

Bereits im Jahr 2700 v. Chr. haben die Chinesen einfache Formen der Massage angewandt. Die Ägypter und Japaner entdeckten die wohltuende Wirkung einer Massage ebenso wie die römischen und griechischen Ärzte, bei welchen sie als eines der wichtigsten Hilfsmittel zur Behandlung der Patienten galt. Im 2. Jahrhundert n. Chr. entwickelte der griechische Arzt Galen erste Behandlungsformen der heutigen Sportmassage, mit welchen namentlich die Gladiatoren auf ihre Kämpfe vorbereitet wurden. Dem Durchbruch der modernen schwedischen oder eben klassischen Massage verhalf der schwedische Professor Per Henrik Ling zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Seither ist die klassische Massage von der Schulmedizin als Heilmethode anerkannt.