

Kapitel 4: Entspannende Sportmassage am Partner

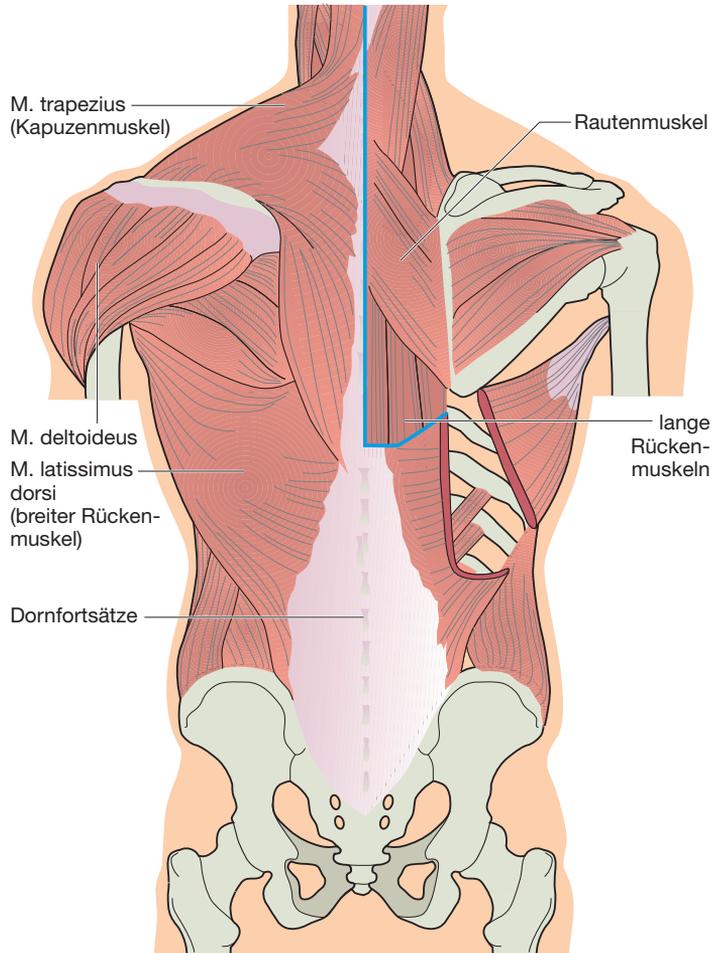
Vorbereitungen

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



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.



Einhändiges Streichen mit Verstärkung und Betonung des Daumens

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.

7. Beidhändiges Streichen an der seitlichen Flanke

Sie sitzen oder stehen genau der Seite gegenüber, die Sie bearbeiten wollen. Legen Sie Ihre Hände wieder direkt nebeneinander, z. B. auf dem oberen Drittel des Gesäßes, an und streichen über die Mitte der Rückenhälfte nach oben, um das Schulterblatt herum und an der Seite des Rückens wieder ab bis zum Gesäß. Achten Sie darauf, dass sich Ihre ganze Hand an den Körper des Partners anschmiegt – Finger und Handballen. Wiederholen Sie diese Streichung öfter.

Variationen:

- Streichen Sie in der Form einer Acht von der Mitte des Brustkorbs um das Schulterblatt, wieder zur Mitte des Brustkorbs, von dort zur Lendenwirbelsäule hinunter zum Gesäß, einen Bogen zur seitlichen Flanke und wieder hoch zur Mitte des Brustkorbs. Dann ändern Sie die Richtung.
- Streichen in den Zwischenrippenräumen: Man kann am Brustkorb die Rippen relativ leicht fühlen, wenn man darüber streicht. Streichen Sie mit Ihren Fingern dem Verlauf der Rippen nach, so wie Sie sie fühlen. Sie werden merken, dass sich zwischen den einzelnen Rippen etwas weichere Schichten befinden. Das sind die Muskeln zwischen den Rippen, die für das Heben und Senken des Brustkorbs beim Atmen zuständig sind. Sie können diese Muskeln nun auf eine sehr schöne und wohltuende Art massieren. Legen Sie eine Hand auf Höhe der Brustwirbelsäule, den Handballen an die Muskulatur neben der Brustwirbelsäule, die Finger leicht schräg, dem Verlauf der getasteten Rippen nachzeigend, leicht gespreizt, Richtung seitliche Flanke.



Beidhändiges Streichen an der seitlichen Flanke



Streichung zwischen den Rippen (links)



Eine Hand streicht ums Schulterblatt, die andere ums Gesäß (rechts)

Streichen Sie nun mit Ihrer Hand nach unten zur seitlichen Flanke, und versuchen Sie dabei, mit Ihren Fingern zwischen den Rippen entlang zu streichen. Streichen Sie nach unten und wieder hoch auf diese Art. Versuchen Sie, rhythmisch und dynamisch zu streichen, und spüren Sie, wie der Partner dabei atmet. Sie können dies auch mit beiden Händen tun, gleichzeitig oder abwechselnd, oder Sie können eine Hand verstärken und dadurch etwas mehr Druck ausüben.

- c) Streichen Sie die Rückenhälfte – eine Hand auf Höhe des Gesäßes, die andere auf Höhe des Schulterblattes – und kreisen Sie gleichzeitig um Schulter und Gesäß. Streichen Sie auch mal gegengleich.



Knetungen an der
seitlichen Flanke

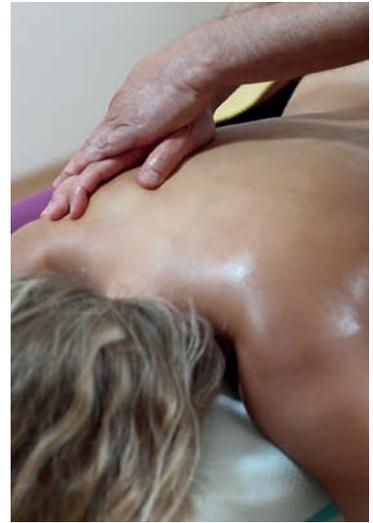
8. Knetungen an der seitlichen Flanke

Aus dem letztgenannten gegengleichen Streichen lässt sich ein Kneten formen. Streichen Sie weiter großflächig und nähern sich mit den Händen langsam an. Streichen Sie jetzt an der seitlichen Flanke, hier fühlen Sie einen Muskel, der an dieser Stelle von der Schulter bis zum Becken entlang läuft (*M. Latissimus dorsi*). Diesen Muskel können Sie greifen. Greifen Sie ihn wie bei den Selbstübungen (Seite 50) beschrieben zwischen Daumen und Fingern mit beiden Händen, halten etwas Abstand zwischen den Händen und beginnen, den Muskel leicht gegeneinander zu verschieben.

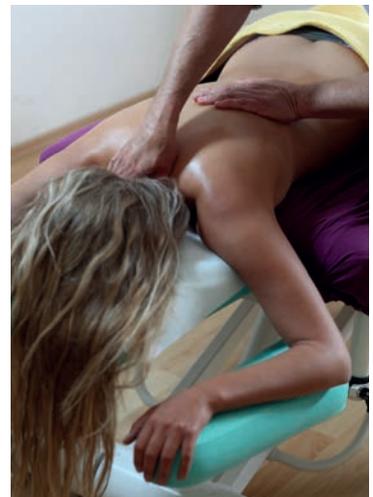
9. Zirkelungen mit den Fingern und dem Daumen im Schulter-/Nackенbereich

Legen Sie die Finger Ihrer rechten Hand auf den rechten Schulterrand, die linken auf den linken. Die Hand befindet sich flach halb auf den Schulterblättern. Spreizen Sie die Daumen etwas ab, sodass Sie die Muskulatur der oberen Brustwirbelsäule berühren. Beginnen Sie nun, mit den Daumen leicht Druck auszuüben, und zirkeln Sie zwischen den Schulterblättern. Gleiten Sie während des Zirkelns langsam nach oben zur Halswirbelsäule. Wenn Sie dort angekommen sind, streichen Sie mit der Hand wieder nach unten zur Ausgangsstellung.

Zirkelungen mit den Fingern und dem Daumen im Schulter-/Nackenbereich (ganz links). Einhändig, verstärktes Streichen um das Schulterblatt (Mitte und rechts).



Gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück und konzentrieren sich nun auf Ihre Finger, die den Schultermuskel (M. trapezius) berühren. Drücken Sie mit den Fingerspitzen in den oberen Rand des Muskels, und führen Sie ebenfalls Zirkelungen durch. Bewegen Sie dabei Ihre Hände mal nach innen, mal nach außen. Streichen Sie jetzt mit beiden Händen jeweils den rechten/linken Nackenteil nach oben bis zum Haaransatz und wieder nach unten. Streichen Sie wieder nach oben. Wenn Sie am Haaransatz angekommen sind, zirkeln Sie jetzt mit den Fingern an dieser Stelle und gleiten Sie dann dynamisch zirkelnd wieder ab. Streichen Sie nun zirkelnd wieder bis zum Haaransatz hinauf und wieder hinunter. Führen Sie die Bewegungen ruhig und gleichmäßig durch.



Einhändiges Streichen am Nacken

10. Streichungen um das Gesäß und den ganzen Rücken

Sie sitzen oder stehen wieder leicht schräg zum Partner wie bei 1), legen ebenso die Hände nebeneinander ans Kreuzbein, Finger zeigen zum Kopf, und streichen nun mit den Händen nach außen über den tastbaren Beckenknochen hinweg (Darmbeinkamm) bis ganz unten zur Seite des Gesäßes.

Streichen Sie nun mit den Händen in Richtung Oberschenkel, dabei berühren Sie den Hüftknochen – die Finger zeigen weiter nach oben zum Kopf –, Sie streichen um den Hüftknochen herum und gelangen wieder in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie dies einige Male.



Streichungen um das Gesäß (links)

Knetung des M. Trapezius (rechts)



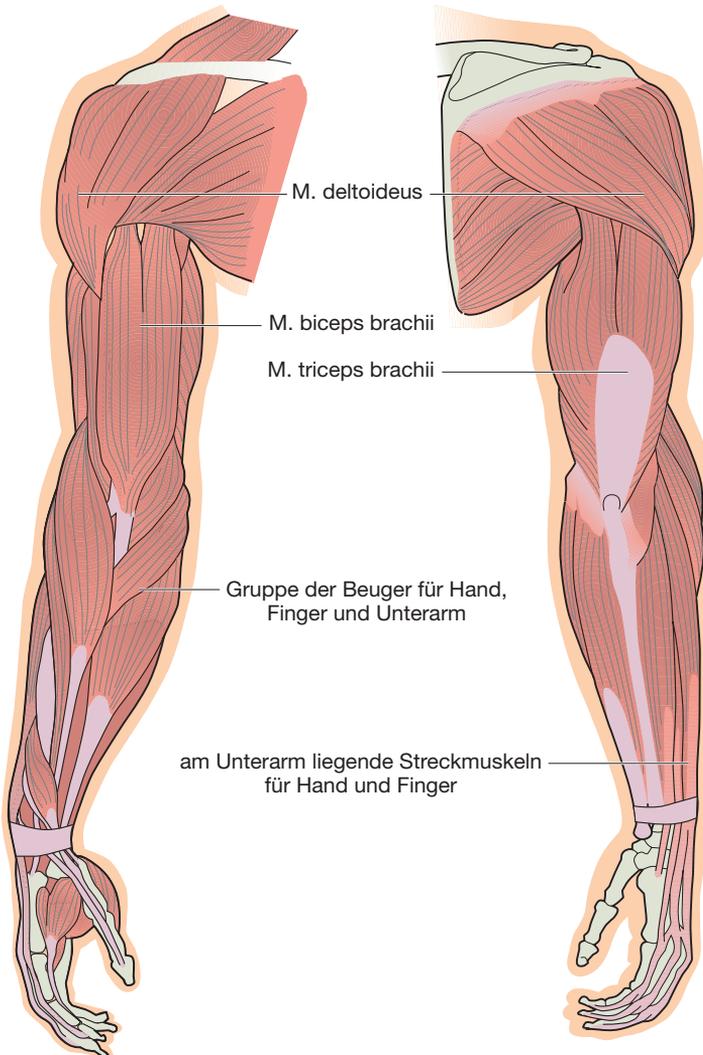
Kombinieren Sie dies nun mit der in 1) genannten beidhändigen Streichung beider Rückenpartien – hängen Sie die Streichung um das Gesäß in dem Moment, wo Sie wieder nach unten zum Kreuzbein kommen, an. Also, Sie streichen mit beiden Händen vom Kreuzbein nach oben um die Schulterblätter herum und über die Mitte oder Außenseite des Rückens wieder ab zum Kreuzbein, dann über die Beckenknochen zur Seite des Gesäßes, um den Hüftknochen herum wieder nach oben zum Kreuzbein und von dort wieder zur Schulter usw. Wenn Sie diese Streichungen ruhig und dynamisch durchführen, die Hand dabei locker halten und immer mal etwas Druck ausüben und auch mal an manchen Stellen verharren und dem, was Sie spüren, nachfühlen, wenn Sie sich daran erinnern, dass eine Massage zwischen Berühren und Empfinden entsteht und Sie mit Ihrer Massage eine beruhigende Wirkung erzielen wollen, dann sind alle Voraussetzungen geschaffen, dass die Massage für alle Beteiligten ein schönes Erlebnis wird.

Die wichtigsten Griffe an den Extremitäten

Die Grundprinzipien bleiben auch für die nun folgenden Griffe die gleichen. Die Massage entsteht aus der Streichung, und diese wird von einer oder zwei Händen durchgeführt, die sich an die Gegebenheiten vor Ort anpassen müssen. Das Bein oder der Arm bieten natürlich ganz andere Körperflächen als der Rücken, sodass die Hand prinzipiell zwar ähnliche Griffe anwendet wie am Rücken aber natürlich in anderer Ausführung. Die Abbildungen erleichtern auch hier wieder das Verständnis.

Vorderseite des Armes:

Rückseite des Armes:



Die wichtigsten Griffe an den Armen

Der Partner liegt auf dem Rücken. Sie stehen auf seiner rechten Seite. Beginnen Sie mit dem rechten Arm. Sie befinden sich auf Höhe der Hüfte des Partners, mit Blick zu dessen Kopf, mit dem Rücken zu dessen Füßen. Nehmen Sie mit der linken Hand die rechte Hand des Partners und halten sie so in die Höhe, dass der Unterarm nicht mehr auf der Unterlage liegt. Der Massierte soll den Arm dabei wirklich locker lassen, also nicht selbst halten.

Einhändiges Streichen des Unter- und Oberarms und Zirkelungen

Fassen Sie den Unterarm des Partners mit der massierenden rechten Hand. Und zwar derart, dass Sie ihn in der Hand halten könnten, auch ohne dass Ihre linke Hand den Arm hält. Der Arm des Partners ist dabei leicht nach außen gedreht, sodass sich Ihr Daumen auf der Innenseite des Unterarmes befindet. Setzen Sie die Hand am Handgelenk des Partners an, und streichen Sie in der beschriebenen Handstellung den Unterarm bis zum Ellenbogen hinauf und wieder hinunter. Achten Sie wie bei jeder ersten Streichung darauf, dass es sich um eine Kontaktaufnahme handelt, Sie folglich Informationen aufnehmen.

Streichen Sie den Unterarm nun in beruhigender Weise dynamisch auf und ab. Betonen Sie beim Hochstreichen den Druck des Daumens auf die Innenseite des Arms, beim Hinunterstreichen den Druck der Finger auf die Außenseite des Arms. Ebenso können Sie vorgehen, wenn Sie den Unterarm des Partners nach innen drehen. So berührt der Daumen die Außenseite des Unterarmes und die Finger die Innenseite. Gehen Sie bei der Streichung vor wie oben beschrieben. Spielen Sie ab und zu mit Ihren Fingern, halten Sie diese nicht fest und steif, sondern locker, und bewegen Sie sie beim Streichen manchmal hin und her. Halten Sie ab und zu an einigen Stellen inne, und zirkeln Sie mit dem Daumen oder mit den Fingern. Weiten Sie dieses Streichen und Zirkeln nun auch auf den Oberarm aus. Sie müssen dazu nur den Arm etwas mehr anheben und etwas nach außen führen. Auf diese Art lässt sich der ganze Arm streichen. Fahren Sie wie oben beschrieben jetzt einfach über den Ellenbogen hinaus hoch bis zur Achsel und wieder hinunter. Wenn Sie nur den Oberarm behandeln wollen, dann halten Sie den Arm am Ellenbogen; der Unterarm des Partners liegt dann über Ihrem Unterarm. Streichen Sie den Oberarm zwischen Fingern und Daumen haltend einfach dynamisch hoch und runter. Den Oberarm können Sie nun nicht wie den Unterarm drehen, aber Sie können Ihre eigene Hand drehen, sodass Sie mit dem Daumen einmal mehr die Oberseite, die Innen- oder die Außenseite des Arms streichen und zirkeln können.

Wenn Sie den ganzen Arm streichen, sollten Sie die Hand natürlich nicht vergessen. Nehmen Sie die Hand genauso einfach in Ihre



Hand, und streichen Sie mit dem Daumen und den Fingern hoch bis zum Handgelenk, und führen Sie Zirkelungen durch. Die Gesamtausstreichung des Arms beginnt an der Innenfläche der Finger, die Hand des nach außen gedrehten Unterarmes des Partners liegt auf Ihrer gestützt. Sie streichen mit

Einhändiges Streichen des Unterarms (oben links)

Einhändiges Streichen des Oberarms (oben rechts)

Streichung der Handinnenfläche

Ihrer gesamten rechten Hand über die Innenseite der Hand des Partners, drehen Ihre Hand in dem Moment, wo Sie über das Handgelenk streichen, so, dass Sie mit dem Daumen die Innenseite und mit den Fingern die Außenseite des Armes berühren.

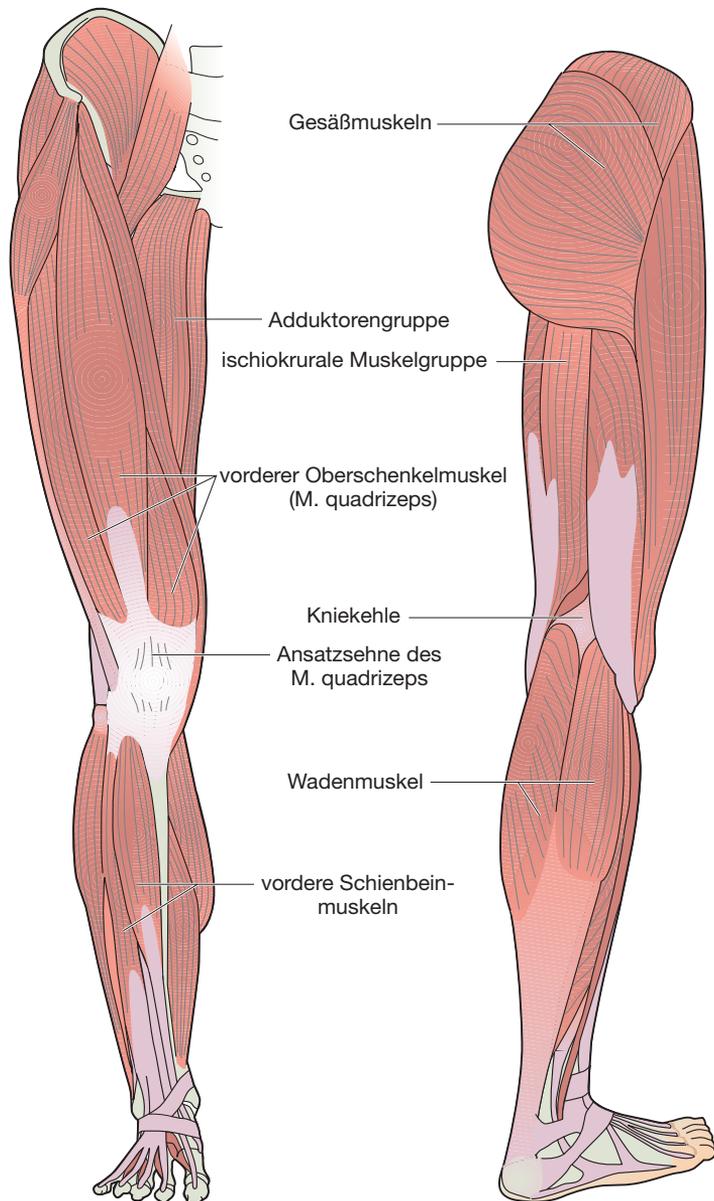
Dann streichen Sie wie beschrieben hoch bis zur Achsel und wieder hinunter. Und beim Streichen über das Handgelenk lässt Ihre linke Hand die Hand des Partners kurz los, damit die streichende Hand vorbei zu den Fingerspitzen streichen kann. Legen Sie den Arm danach auf die Unterlage leicht angewinkelt ab, vielleicht so, dass die Hand des Partners auf seinem Bauch zu liegen kommt. Machen Sie das gleiche am linken Arm, hier hält Ihre rechte Hand und die linke massiert.

Die wichtigsten Griffe an den Beinen

Man kann das Bein an der Vorderseite und an der Rückseite massieren. Dazu kann man Lagerungswechsel machen, von der Rückenlage in die Bauchlage, oder man muss in der Rückenlage mit dem Bein so arbeiten, dass man unter das Bein greifen kann. Dazu muss man es hochheben können. Das Anheben des Beins sollte keinen besonderen Kraftaufwand erfordern. Um dies sehr locker durchführen zu können, benötigt man etwas Erfahrung. Es werden hier nur

Vorderseite des Beines:

Rückseite des Beines:



Die Beinmuskulatur

mögliche Positionen gezeigt, in denen das Bein gehalten werden kann. Ansonsten gelten für die Beine die gleichen Regeln wie für die Arme: Kontakt aufnehmen, die Hand der gegebenen anatomischen Form anpassen, anschmiegen, Informationen aufnehmen, streichen, leichten Druck ausüben, an manchen Stellen verweilen und Zirkelungen durchführen.



Einmal mehr mit dem Daumen, dann wieder mehr mit den Fingern. Sie merken, wie Sie schon langsam ein Gefühl für Massage bekommen. Das Bein unterscheidet sich vom Arm insofern, dass es länger, schwerer und robuster ist. Das bedeutet, Sie müssen Ihre Steh- oder Sitzposition etwas verändern, je nachdem, ob Sie am Fuß oder am Oberschenkel arbeiten. Es bedeutet außerdem, dass Sie mit mehr Druck auf die Muskulatur eingehen können, vor allem am Ober-

Streichung des Unterschenkels in Rückenlage (links)

Streichung des Oberschenkels in Rückenlage (rechts)

Massage der aufgestellten Wade (links)

Massage beider Waden in Bauchlage (rechts)

Massage einer Wade in Bauchlage (links)

Fußmassage in Bauchlage (rechts)

schenkel, also auch einhändig verstärkt streichen und zirkeln können. Beginnen Sie immer unten am Bein und streichen Sie aufwärts. Streichen Sie mit beiden Händen das Bein vom Fußrücken über die Innen- und Außenseite des Schienbeins (eine Hand innen, die andere außen) hoch, über das Knie und dann die Hände nebeneinander an der Mitte des Oberschenkels bis zur Leiste (Vorsicht, an der Leiste keinen Druck ausüben!) und dann mit der linken Hand zur Außenseite des Beines und mit der rechten Hand zur Innenseite des Beines wieder abstreichen. Bauen Sie auch leichte Zirkelungen ein. Wenn Sie einhändig das rechte Bein streichen möchten, nehmen Sie für die Innenseite Ihre rechte Hand und für die Außenseite die linke. Die Massage der Innenseite des Beins beginnt an der Fußsohle (manche sind hier kitzelig!), die der Außenseite am Fußrücken.

Wenn Sie die Wade behandeln wollen, dann stellen Sie entweder das Bein des Partners an und setzen sich vorsichtig auf dessen Fuß, damit er nicht wegrutscht, und streichen die Wade oder Sie legen den Partner auf den Bauch (Unterlage für die Füße nicht vergessen).

Wenn Sie die Rückseite des Oberschenkels massieren möchten, müssen Sie – beim rechten Bein – den Oberschenkel anheben, indem Sie mit der linken Hand in die Kniekehle greifen, das Bein wird dadurch leicht angewinkelt, dann können Sie mit der rechten Hand die Streichungen durchführen. Oder Sie legen den Partner ebenfalls auf den Bauch und können nun ganz gemütlich den hinteren Oberschenkel beid- und einhändig ausstreichen und zirkeln. Für die Vorder- und Rückseite des Oberschenkels eignen sich auch gut Knetungen. Nehmen Sie die jeweiligen Teile des Oberschenkels in die Hände, zwischen Daumen und Finger mit einem Abstand von drei bis acht Zentimeter, und schieben Sie die Teile des Muskels gegeneinander hoch und runter, wringen Sie die Muskulatur aus.



Fußmassage in Rückenlage



Knetung des Oberschenkels in Bauchlage

Streichen Sie mit den Daumen auf dem Muskel nach außen Richtung Schulterhöhe und wieder nach innen Richtung Nacken, wenn Sie die Hände locker mitbewegen, können Sie mit den Daumen bis zum Haaransatz streichen. Streichen Sie ruhig und dynamisch auf- und abwärts. Diesen Strich können Sie auch mit den Fingern machen, und Sie können dabei zirkeln. Legen Sie Ihre Hände unter den Nacken, sodass sich die Fingerspitzen neben der Wirbelsäule an der Stelle berühren, wo der obere Rücken auf der Unterlage liegt, und streichen Sie mit den Fingern direkt neben der Halswirbelsäule hoch zum Haaransatz, dort setzen Sie die Daumen an und streichen wieder hinunter. Sehr entspannend ist es auch, wenn Sie einfach Ihre Hände rechts und links von der Halswirbelsäule liegen lassen und einen ganz leichten Druck ausüben (entweder stetig oder ab und zu lösen).

Streichung an Schultern und Nacken mit Daumen in Rückenlage



Streichung der Finger parallel zur Halswirbelsäule (links)

Beide Hände behüten den Kopf (rechts)

Massage für den Kopf

Der Kopf will gerne behütet werden. Legen Sie einfach Ihre Hände an die beiden Kopfhälften des Partners und spenden Sie Ruhe. Sie werden sehen, wie genussvoll diese Haltung für den Partner ist. Sie können aber auch wie beim Haarewaschen die Kopfhaut vorsichtig mit den Fingerspitzen massieren.

Massage für das Gesicht

Legen Sie beide Daumen nebeneinander in der Mitte der Stirn oberhalb der Nasenwurzel und streichen Sie sie nach außen zur Schläfe. Wiederholen Sie diese Streichung.

Legen Sie die Finger der rechten Hand an die rechte Schläfe und die der linken an die linke Schläfe. Führen Sie zarte Zirkelungen durch, ohne dabei Druck auszuüben.



Beide Daumen streichen über die Stirn (links)

Zirkelung an den Schläfen (rechts)

Legen Sie die Daumen vorsichtig an der rechten und linken Nasenseite an, und streichen Sie über die Wangen zum unteren Kieferknochen. Wiederholen Sie dies.

Setzen Sie die Finger an die Wangen und beginnen Sie mit zarten, weichen Zirkelungen. Streichen Sie mit den Fingern unterhalb der Lippen von innen nach außen oben bis zum Ohr, um das Ohr herum und vorsichtig an der Seite des Halses nach unten zu den Schlüsselbeinen.



Beide Daumen streichen von der Nase weg

Griffe an Brust und Bauch

Brust und Bauch sind nicht minder empfindlich als das Gesicht. Im Bauch liegen viele wichtige Organe, deshalb darf hier kein Druck ausgeübt werden, und die Brust zählt teilweise zu den sekundären Geschlechtsorganen. Brust- und Bauchmassagen werden natürlich auch in entspannender Rückenlage durchgeführt. Erinnern Sie sich an Ihre Selbstübungen, daran, wie Sie selbst Ihren Bauch und Ihre Brust behandelt haben. Gleitmittel kann hier verwendet werden. Leichte Klopfungen und beruhigende Streichungen können auch am bekleideten Partner durchgeführt werden. So können Sie eine

Massage im Bereich des Gesichtes und des Kopfes, wenn der Partner sich ohnehin in Rückenlage befindet, sehr schön mit Bauch- und Brustgriffen ergänzen, ohne den Partner entkleiden zu müssen.

Massage für den Bauch

Sie können den Bauch bearbeiten, indem Sie am Becken des Partners stehen oder auf Brusthöhe. Stehen Sie auf Brusthöhe, so streichen Sie (beide Hände flach in der Mitte des Bauchs etwa fünf Zentimeter oberhalb des Schambeins gelegen, Finger zeigen zu den Füßen) über den Beckenknochen zur seitlichen Flanke und den unteren Rippenbogen entlang zur Mitte des Brustkorbes (Brustbein). Von dort können Sie mit den Daumen wieder nach unten streichen, zur seitlichen Flanke und dann mit den Fingern bzw. der ganzen Hand wieder zur Mitte des Bauchs (fünf Zentimeter oberhalb des Schambeins).



Streichung des Bauchs –
Massierender steht auf
Brusthöhe (links)



Streichung des Bauchs –
Massierender steht auf
Beckenhöhe (rechts)

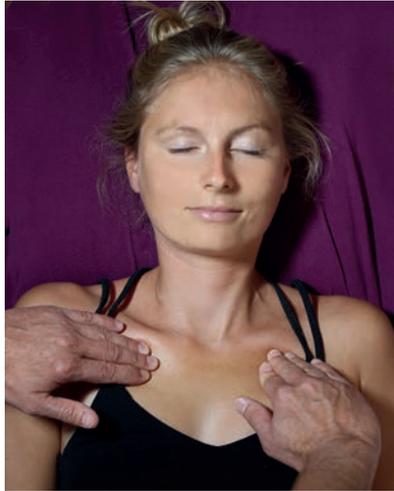
Diese Streichung können Sie auch am Becken stehend ausführen. Dann fangen Sie am Brustkorb an zu streichen. Sie können ebenfalls von beiden Seiten aus kreisende Streichungen am Bauch ausführen. Sie müssen nur darauf achten, dass Sie im Verlauf des Darms streichen, d. h. von rechts neben der Bauchmitte und oberhalb des Schambeines leicht zur Seite nach oben, dann nach links und wieder nach unten.

Massage für die Brust

Im Großen und Ganzen unterscheiden sich die Streichungen bei der männlichen und weiblichen Brust nicht. Vor allem bei Frauen muss selbstverständlich auf ein Schamgefühl Rücksicht genommen werden – die weibliche Brust kann mit einem Handtuch abgedeckt werden. Bei Männern und Frauen sind die Brustwarze, der Brustwarzenhof und die unmittelbare Umgebung tabu. Massierbar sind das Brustbein und die von dort ausgehenden Zwischenräume der Rippen (bis zum Ansatz der weiblichen Brust). Die Zwischenrippen-

räume unterhalb der Brust, also des unteren Brustkorbes und natürlich die Brustmuskeln, die an der Schulter ansetzen. Sie stehen auf Höhe des Bauchs Ihres Partners und blicken zu dessen Kopf.

Streichen Sie mit Ihren Fingern (ganze Hand liegt auf) zwischen den Rippen von der Ansatzstelle der Rippen nach außen und zurück. Streichen Sie ebenso zwischen den Brüsten vom Brustbein weg – solange Muskeln tastbar sind – und wieder zurück. Legen Sie eine Hand verstärkt auf das Brustbein (Finger zeigen nach oben zum Kopf des Partners), und streichen Sie senkrecht hoch bis vor die kleine Grube zwischen den Schlüsselbeinen. Lösen Sie dort beide Hände voneinander und streichen Sie jeweils mit einer Hand seitlich unterhalb der Schlüsselbeine aus.



Streichung unter den Schlüsselbeinen



Handballenzirkeln am Brustmuskel

Setzen Sie Ihre Handballen auf die Ansatzstellen der Brustmuskeln, sodass die Finger schräg über die Schultern fassen. Geben Sie einen leichten Druck in die Tiefe der Muskeln, und beginnen Sie, mit dem Handballen zu zirkeln – schön ruhig, sanft und gleichmäßig. Streichen Sie mit den Fingern dann schräg von der

Schulterhöhe weg in Richtung Brust, soweit Sie Muskeln fühlen. Variieren Sie, beruhigen Sie.