

Carola Bleis
Die Bindegewebsmassage

Carola Bleis

Bindegewebs- Massage

Reflexzonenbehandlung am Rücken

Muskelblockaden lösen
Organfunktionen verbessern

Mit Fotos von Eva Rischar

Hinweis des Verlages

Die Bindegewebsmassage gehört zu den ganzheitlichen manuellen Behandlungsformen. Sie ist nebenwirkungsfrei. Trotzdem ersetzt sie im Krankheitsfalle nicht eine ärztliche Therapie oder Beratung. Bei Unklarheiten konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

1. Auflage 2010

Carola Bleis
Die Bindegewebsmassage

© Carola Bleis/Neue Erde GmbH 2010
Alle Rechte vorbehalten.

Alle Bilder von Eva Rischar, außer
Seite 8: Mircea Bezerghceanu/shutterstock
Seite 13, 14, Klappen: LifeART - medizinische Illustrationen
Seite 15: Dragon Design, GB (Organe), Matthew Cole/shutterstock (Nerven)
Seite 17: Andrea Danti/shutterstock
Seite 26: Ewald Kliegel – aus »Landkarten der Gesundheit«
Model: Marlena Kaczmarczyk

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Rotis Serif und Sans Serif

Gesamtherstellung: L.E.G.O. S.p.A. Lavis (TN)

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-542-5

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| Einleitung | 7 |
| Wie wichtig ist Massage? | 7 |
| Wie wichtig ist Berührung? | 7 |
| Was bewirkt Massage? | 9 |
| Massageformen | 10 |
| Unser Körper | 12 |
| Muskulatur und Muskelspannung | 16 |
| Die Haut | 16 |
| Hautzonen und Organzugehörigkeit | 18 |
| Was ist Bindegewebe? | 19 |
| Entstehung und Wirkung der Bindegewebsmassage | 22 |
| Vorbereitung auf die Massage | 24 |
| Ablauf und Ausführung einer Bindegewebsmassage – Reflexzonenbehandlung am Rücken | 27 |
| Selbstmassage und unterstützende bindegewebeige Massagegriffe im Bereich der Extremitäten | 47 |
| Bindegewebsmassage der Arme | 47 |
| Bindegewebsmassage der Beine | 54 |
| Zusätzliche Selbstmassagen für Regeneration und Entspannung | 59 |
| Kleine Kopfmassage | 59 |
| Kleine Gesichtsmassage | 61 |
| Kleine Ohrenmassage | 65 |
| Kleine Nackenmassage | 67 |
| Kleine Hand- und Unterarmmassage | 70 |
| Kleine Fußmassage | 73 |
| <i>Über die Autorin</i> | <i>77</i> |

Vorwort

Fühlen Sie sich manchmal ausgebrannt, müde, gestreßt?

Dann schenken Sie sich Momente, die Sie zu Ruhe und Kraft führen. Finden Sie mit einer Massage zu Ihrem körperlichen und geistigen Gleichgewicht zurück.

Ob Sie eine Massage geben oder ob Sie eine Massagebehandlung bekommen, in jedem Fall löst sich der Streß, und auch manch andere Belastungen verschwinden.

Vielleicht finden Sie auf diese Weise ein immer besseres geistig-seelisches Gleichgewicht; Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit stellt sich ein. Von einer Massage gehen harmonisierende Effekte aus, die Ihr Wohlbefinden stärken.

Neue Energie tanken, neue Energie spüren!



Einleitung

Wie wichtig ist Massage?

Massage ist eine der ältesten und bekanntesten Heilkünste überhaupt. Im Orient wird sie bereits in jahrtausendealten Texten erwähnt. So findet in Indien die Massage etwa 3000 Jahre v. Chr. bereits Erwähnung. Speziell in der ayurvedischen Heilkunde gibt es Überlieferungen von Massagen mit Ölen und Kräuterextrakten, die den Selbstheilungsprozeß aktivieren. In Südostasien gehören Massagen einer langen Tradition folgend zu einer selbstverständlichen Gesundheitsvorsorge.

Die Ärzte im alten Griechenland und in Rom zählten Massage zu den wichtigsten Therapieformen zur Heilungsförderung und Schmerzlinderung. Hippokrates, Vater der Medizin, vertrat die Meinung, daß jeder Arzt, neben allen anderen Heilmethoden, auf jeden Fall auch die Massage beherrschen sollte.

Eine Entwicklung in den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts sorgte dafür, daß auch bei uns die Massage wieder an Bedeutung gewann. Denn es fand allgemein eine Rückbesinnung auf alte traditionelle Heilmethoden und fernöstliche Heilphilosophien statt, bei denen Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Die moderne Medizin hingegen hatte bis dahin die Körper- bzw. Krankheitssymptome meist von der betroffenen Person getrennt und das Krankheitsgeschehen selten ganzheitlich verstanden.

Wie wichtig ist Berührung?

Untersuchungen haben ergeben, daß unser Immunsystem durch seelische und emotionale Faktoren beeinflusst wird. So schwächen unter anderem Dauerstreß, Kummer und unfreiwillige Einsamkeit unser Immunsystem. Wir werden hierdurch anfälliger für Krankheiten, unsere Widerstandsfähigkeit wird herabgesetzt.

Berührungen wirken über die Haut direkt auf das limbische System, ein Areal im Gehirn, welches Einfluß auf unser Gefühlsleben hat. Diese Erkenntnisse aus wissenschaftlich gestützten Erhebungen sind bei allen



Massagetherapien von großem Nutzen. Für siebzig Prozent der Krankheiten sind belastende Ereignisse die Ursache, davon gehen verschiedene Untersuchungen aus.

Einige Wissenschaftler vertreten die These, daß unser Körper ungelöste Spannungen und unterdrückte Gefühle speichert, worüber unter anderem auch unser, in dem Fall meist erhöhte, Muskeltonus Aufschluß geben kann.

Hochgezogene Schultern, angespannte Kiefermuskulatur, festgezogene Gesichtsmuskeln, ein steifer Nacken, ein gebeugter fester Rücken sind häufig mit ganz speziellen emotionellen Reaktionen verbunden. Diese manifestieren sich unter Umständen in einem entsprechenden Krankheitsbild. Viele von uns kennen Rückenschmerzen, den Spannungskopfschmerz, nächtliches Zähneknirschen oder ähnliches, was in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Muskeltonus gesehen werden kann.

Berührung löst Spannungen und Blockaden. Sie gibt nervale Impulse und aktiviert Sensoren. Berührung ist, besonders im Kindes- aber genauso im Erwachsenenalter ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde Entwicklung. Viele von uns kennen die beruhigende Wirkung, welche allein das liebevolle Streicheln der Mutter auf ihr schreiendes Baby ausübt.

Berührung erhöht aber auch die Aufmerksamkeit. So haben Forschungen ergeben, daß ein Kind einer Erklärung intensiver folgen kann, wenn ihm zum Beispiel die Hand des Erklärenden auf der Schulter liegt.

In der indischen Lehre vom gesunden und langen Leben, dem Ayurveda, ist es üblich, Babys zu massieren, um eine gesunde Entwicklung zu fördern. Auch die Mütter werden nach der Geburt massiert, um sie körperlich zu stabilisieren und zu stärken. Die veränderte Stoffwechsel- und Hormonsituation, die nach der Geburt entsteht, kann in gesunder Weise ausgeglichen werden.

In Amerika ergaben Untersuchungen eine deutlich positive Entwicklung von frühgeborenen Säuglingen, die schon im Inkubator regelmäßig ein bis zwei Mal am Tag mehrere Minuten eine Massageberührung bekamen.

Was bewirkt Massage?

Die Berührungsformen durch die Massagegriffe sind in ihrer Wirkung vielseitig. Je nach Art der Massage können differenziert Wirkungsziele angesteuert werden.

Eines haben aber die meisten Massagen gemeinsam: Über die Berührung der Haut erfolgt eine sensorische sowie nervale Stimulierung, diese wiederum hat, neben vielen anderen positiven Aktivierungen, eine Mehrdurchblutung, eine Anregung des Lymphflusses sowie die Verbesserung des Stoffwechsels und damit eine Unterstützung des gesamten Organismus zur Folge. Des weiteren werden Wohlfühlhormone wie Endorphine freigesetzt.

Die Haut ist mit Rezeptoren ausgerüstet, die bei Stimulierung durch Massage das Gehirn mit angenehmen Empfindungen versorgt. Die Muskulatur und der ganze Körper können sich entspannen. So entsteht eine vorteilhafte Wechselwirkung auf die inneren Organe. Auch diese werden im Verlauf einer Massage (und auch noch danach) entspannt und besser durchblutet. Sie können so ihre Funktion wesentlich besser erfüllen.

Im entspannten Zustand sinkt der Puls, das Herz wird optimal versorgt und schlägt mit weniger Kraftaufwand.

Denken wir an den Verdauungstrakt, an Magen, Darm, Leber, Galle, so wissen wir, daß diese Organe für eine gesunde, ökonomische Funktion eine entspannte Körpersituation benötigen. Der parasympathische Nervenanteil bietet ihnen die optimale Grundlage für eine ausgewogene Funktion. Dieser parasympathische Teil kann in der Entspannung wirken.



Massage hilft, die Selbstregulation des körperlichen und seelischen Gleichgewichts zu erhalten oder dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen geht hervor, daß regelmäßige Massage, etwa ein bis drei Mal wöchentlich, das Immunsystem stärkt und die gesundheitliche Gesamtsituation deutlich verbessert.

Massageformen

Die Vielfalt der Massagearten und -formen ist groß. Einige seien hier genannt: Da gibt es die Ayurveda-Massagen, die klassischen Massagen, Lymphdrainagen, Reflexzonenmassagen, Shiatzu, traditionelle Thai-Massagen und viele, viele mehr.

So groß die Vielfalt dabei sein mag, so ähnlich sind die Ziele aller Massagen: Sie sollen und wollen den Gesundheitszustand erhalten oder, wenn nötig, verbessern. Die Durchblutung und die Lymphtätigkeit sollen angeregt und damit ein ausgewogener Ernährungszustand des Körpergewebes gewährleistet werden. Der gesamte Organismus kann davon profitieren.

Methode und Philosophie unterscheiden die einzelnen Massageformen zwar voneinander. Aber alle sehen den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele, und das Bemühen, ihn zu stärken und in seiner Gesundheit oder Gesundung zu unterstützen, das ist allen gemein.

So beruht die Heilungsförderung zum Beispiel bei der Shiatzu-Behandlung auf der Anregung der Meridiane (Energiebahnen) des Körpers durch punktuellen Druckreiz, oder sie führt bei der ayurvedischen Abhyanga-Massage, großflächig mit reichlich warmem Sesamöl ausgeführt, über die Stimulation der Hautrezeptoren zur Entspannung, zum Loslassen und dadurch zum Entgiften.

So führt die klassische Massage über das gezielte Kneten bestimmter Haut- und Muskelschichten zuerst einmal zu einer lokalen Mehrdurchblutung und damit dann zu einer Stoffwechselanregung.

Die Bindegewebsmassage kommt zwar aus der Familie der klassischen schulmedizinischen Massagen, und doch unterscheidet sie sich in Grifftechnik und Wirkungsweise von ihr.

Wendet sich die ausführende Wirkung der klassischen Massage in erster Linie an die Muskulatur und den Bewegungsapparat, richtet sich die Bindegewebsmassage in der Hauptsache reflektorisch vom äußeren Körpergewebe an die inneren Organe, um sie in ihren Aufgaben und Funktionen zu unterstützen und zu stärken oder bei ihrer Gesundung behilflich zu sein.

Hier ist die Bindegewebsmassage den anderen Reflexzonenmassagen, wie Fuß- und Handreflexzonenmassage, sehr ähnlich. Der Unterschied zwischen diesen reflektorisch wirkenden Massageformen besteht lediglich in der Positionierung und damit auch dem Behandlungsbereich der Organzonen. Bei der Bindegewebsmassage finden wir diese Organzonen im Bereich des Rückens, bei den zuerst genannten Reflexzonenmassagen im Bereich der Fußsohle beziehungsweise in der Innenhand.