

Massage Allgemeinen - Kurz-Skript

Massieren entwickelt sich in einer mehrjährigen Ausbildung und mit persönlichen Reife. Man kann jederzeit anfangen und hört nie auf zu lernen.

Basis ist Verehrung – die liebevolle uneigennützig Aufmerksamkeit für den Empfangenden.

Schutzraum: Der/die Gebende ist verantwortlich für den Schutz (räumlich und emotional), so das der/die Empfangende persönliche Schutzmechanismen ein Stück fallen lassen kann.

Energie: Mit einem allgemeinen Energiebegriff lässt sich manches in der Massage besser verstehen. Kurz gesagt: „Alles ist Energie“ und „Körper haben eine höhere Energiedichte als z.B. die Aura“.

Merke: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Achtsamkeit: Die Aufmerksamkeit liegt von Anfang bis Ende zu 90% beim Empfangenden. Wie lange kann ich die Aufmerksamkeit halten? Kontakt möglichst auch körperlich halten.

Zeitplan: Wie lange wird die Massage dauern? Nur anfangen, was auch beendet werden kann!

Klarheit: Vorher getroffene Absprachen einhalten oder verbal ändern (Antwort abwarten)!

Ziel: Was möchtest du mit der Massage bewirken?

Schwerpunkte einer Massage können z.B. sein:

- Muskelentspannung,
- harmonisieren (Energie im Körper verteilen)
- aktivieren (Durchblutung stärken ,mehr Lebendigkeit im Körper fühlen)
- zärtliche „Seelenentspannung“,
- genießen sexueller Lust,
- Heilung körperlich gespeicherter emotionaler Themen,
- Wahrnehmung des Körpers

Achte darauf was mit dir und dem/der Empfangenden passiert. Sei flexibel mit deiner Absicht. Sei gut zu dir selbst.

Werkzeuge 3. Dimensionen

Raum: Großflächig ↔ Fokussiert,
(flache Hände, lange Striche ↔ spitze Knöchel, punktuell)

Kraft: oberflächlich ↔ tief,
(sanftes streicheln ↔ viel Druck, Mental tiefer gehen)

Zeit: langsam ↔ schnell.
(langsame Bewegung, halten ↔ schnelle Striche, Vibrieren)

Was unterscheidet eine Tantramassage von anderen guten Massagen?

Der Hauptunterschied liegt in der Haltung des Gebenden! Tantrisch-Spirituelle Menschen lernen und üben das Göttliche im Gegenüber zu sehen und zu verehren, und Gefühle und Lust respektvoll zu begrüßen.

Sexuelle Lust beim Empfangenden ist erlaubt und wird vom Gebenden nicht auf sich (als Person) bezogen. So kann der/die Empfangende sich und seine Lust (vielleicht auf eine neue Art) kennen lernen.

Der Intimbereich muss nicht ausgespart werden (gehört aber nicht immer dazu). Intimmassage muss gelernt werden und umfasst neben technischen Griffabfolgen vor allem persönliche Eigenschaften der Ruhe und Ausgeglichenheit gegenüber hohen Energien sexueller Lust oder angestauter Emotionen. Sexuelle Enthaltsamkeit in der Massage ist Voraussetzung. Intimmassage braucht Zeit (mind. 1½h).

Ablauf

Jede Massage kann grob in **vier Phasen** gegliedert werden

- Eröffnung, Kontakt aufnehmen
- Aufwärmen, Energie aufbauen, den ganzen Körper berühren und wahrnehmen
- In die Tiefe gehen, einen Schwerpunkt setzen
- Abschluss, angefangenes harmonisch zu Ende bringen, Zeit für Integration und Ausklang;

Vom Groben zum Feinen (erst angespannte Muskeln massieren, dann Feinstoffliches),

von Außen nach Innen (von der Oberfläche in die Tiefe, erst Yang/Rücken/Füße/Beine/Arme, dann Yin/Bauch/Gesicht/Intimbereich).

Harmonisch jeweils beide Seiten des Körpers.

Eine Massage sollte bewusst (z.B. verbal) beendet werden und Zeit zum Nachspüren lassen.

Detaillierter **Ablauf** kann gelernt werden als festes Massage-Ritual. Intuitive Massage bedient sich verschiedener **Werkzeuge** (Griffe, Bewegungen, ...) für bestimmte **Module** (Rücken, Kopf, ...) die harmonisch zusammen gesetzt werden.

Verschiedene **weltanschauliche Hintergründe** bilden die Basis verschiedener Massagen wie z.B. Europäische Medizin → Physiotherapie, Tantra → Tantramassage, Tao → Taomassage / Yin-Yang-Massage, Ayurveda → Ayurveda-Massage, die alle gute Werkzeuge und Module haben. Wir bedienen uns.

Die Hardware ist die gleiche ... der Mensch



Massage Allgemeinen - Kurz-Skript

Massieren entwickelt sich in einer mehrjährigen Ausbildung und mit persönlichen Reife. Man kann jederzeit anfangen und hört nie auf zu lernen.

Basis ist Verehrung – die liebevolle uneigennützig Aufmerksamkeit für den Empfangenden.

Schutzraum: Der/die Gebende ist verantwortlich für den Schutz (räumlich und emotional), so das der/die Empfangende persönliche Schutzmechanismen ein Stück fallen lassen kann.

Energie: Mit einem allgemeinen Energiebegriff lässt sich manches in der Massage besser verstehen. Kurz gesagt: „Alles ist Energie“ und „Körper haben eine höhere Energiedichte als z.B. die Aura“.

Merke: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Achtsamkeit: Die Aufmerksamkeit liegt von Anfang bis Ende zu 90% beim Empfangenden. Wie lange kann ich die Aufmerksamkeit halten? Kontakt möglichst auch körperlich halten.

Zeitplan: Wie lange wird die Massage dauern? Nur anfangen, was auch beendet werden kann!

Klarheit: Vorher getroffene Absprachen einhalten oder verbal ändern (Antwort abwarten)!

Ziel: Was möchtest du mit der Massage bewirken?

Schwerpunkte einer Massage können z.B. sein:

- Muskelentspannung,
- harmonisieren (Energie im Körper verteilen)
- aktivieren (Durchblutung stärken ,mehr Lebendigkeit im Körper fühlen)
- zärtliche „Seelenentspannung“,
- genießen sexueller Lust,
- Heilung körperlich gespeicherter emotionaler Themen,
- Wahrnehmung des Körpers

Achte darauf was mit dir und dem/der Empfangenden passiert. Sei flexibel mit deiner Absicht. Sei gut zu dir selbst.

Werkzeuge 3. Dimensionen

Raum: Großflächig ↔ Fokussiert,
(flache Hände, lange Striche ↔ spitze Knöchel, punktuell)

Kraft: oberflächlich ↔ tief,
(sanftes streicheln ↔ viel Druck, Mental tiefer gehen)

Zeit: langsam ↔ schnell.
(langsame Bewegung, halten ↔ schnelle Striche, Vibrieren)

Was unterscheidet eine Tantramassage von anderen guten Massagen?

Der Hauptunterschied liegt in der Haltung des Gebenden! Tantrisch-Spirituelle Menschen lernen und üben das Göttliche im Gegenüber zu sehen und zu verehren, und Gefühle und Lust respektvoll zu begrüßen.

Sexuelle Lust beim Empfangenden ist erlaubt und wird vom Gebenden nicht auf sich (als Person) bezogen. So kann der/die Empfangende sich und seine Lust (vielleicht auf eine neue Art) kennen lernen.

Der Intimbereich muss nicht ausgespart werden (gehört aber nicht immer dazu). Intimmassage muss gelernt werden und umfasst neben technischen Griffabfolgen vor allem persönliche Eigenschaften der Ruhe und Ausgeglichenheit gegenüber hohen Energien sexueller Lust oder angestauter Emotionen. Sexuelle Enthaltsamkeit in der Massage ist Voraussetzung. Intimmassage braucht Zeit (mind. 1½h).

Ablauf

Jede Massage kann grob in **vier Phasen** gegliedert werden

- Eröffnung, Kontakt aufnehmen
- Aufwärmen, Energie aufbauen, den ganzen Körper berühren und wahrnehmen
- In die Tiefe gehen, einen Schwerpunkt setzen
- Abschluss, angefangenes harmonisch zu Ende bringen, Zeit für Integration und Ausklang;

Vom Groben zum Feinen (erst angespannte Muskeln massieren, dann Feinstoffliches),

von Außen nach Innen (von der Oberfläche in die Tiefe, erst Yang/Rücken/Füße/Beine/Arme, dann Yin/Bauch/Gesicht/Intimbereich).

Harmonisch jeweils beide Seiten des Körpers.

Eine Massage sollte bewusst (z.B. verbal) beendet werden und Zeit zum Nachspüren lassen.

Detaillierter **Ablauf** kann gelernt werden als festes Massage-Ritual. Intuitive Massage bedient sich verschiedener **Werkzeuge** (Griffe, Bewegungen, ...) für bestimmte **Module** (Rücken, Kopf, ...) die harmonisch zusammen gesetzt werden.

Verschiedene **weltanschauliche Hintergründe** bilden die Basis verschiedener Massagen wie z.B. Europäische Medizin → Physiotherapie, Tantra → Tantramassage, Tao → Taomassage / Yin-Yang-Massage, Ayurveda → Ayurveda-Massage, die alle gute Werkzeuge und Module haben. Wir bedienen uns.

Die Hardware ist die gleiche ... der Mensch

