

Name: _____

Massage-Wochenende

Frühjar 2021

Leitung: Helfried und Soluna



Zeit: Freitag ab 16:00 Uhr bis Sonntag ca. 17:00 Uhr.

Kosten: 240 € normal
180 € ermäßigt für Einkommen bis 1500 € monatlich,
120 € für Geringverdiener unter 800 €..

Weitere Seminare siehe
www.Yogaladen-Leipzig.de oder www.tantrazentrum-Leipzig.de

Massage Allgemein (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 die liebevolle uneigennützig Aufmerksamkeit für den Empfangenden – eine **Verehrung**.

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 Intimbereich muss nicht ausgespart werden (gehört aber nicht immer dazu).

Der Hauptunterschied liegt in der Haltung des Gebenden! Tantrisch-Spirituelle Menschen lernen und üben das Göttliche im Gegenüber zu sehen 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.

Intimmassage muss gelernt werden und umfasst neben technischen Grifffolgen 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 (1½h).

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 immer die gleiche ... der Mensch

Ablauf

Ob du am Rücken, Füßen oder Kopf anfängst ist frei, wenn du ein gutes Gespür dafür hast, wie du den Kontakt mit dem Empfangenden aufnehmen kannst. Im Zweifel würde ich am Rücken anfangen, weil dort oft große verspannte Muskelpakete auf Entspannung warten. Aber vorher kommt die Eröffnung, mit der du den Empfangenden so abholst, das er/sie gut mitkommen kann.

Wir stellen jetzt verschiedene Werkzeuge zu den einzelnen Modulen zusammen. Für die einzelne Massage muss je nach Zeit und Ziel daraus ausgewählt werden.

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

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.

Zeitliche Planung

für Ganzkörper-Massagen mindestens 45 min. Gut 60 - 90 min.

Länger macht Sinn bei einer Schwerpunkt-Vertiefung oder Heilbehandlung.

Für Eröffnung und Abschluss je 3 - 5 Minuten einplanen.

Den Rest der Zeit 50 : 50 für Vorderseite und Rückseite für allgemeine Entspannung;
bzw. $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{3}$ für Vorderseite - Rückseite - Vertiefung (Heilung, Yoni-Lingam)

Bei weniger Zeit, bis 45 min, lieber nur Teil-Massagen geben, also nur Rücken, oder Füße oder Kopf usw. jeweils eingebettet in Eröffnung, Kontakt-Aufnehmen, Schwerpunkt, Abschluss.

Vorbereitung:

Bist du als Gebender jetzt fähig zur liebevollen uneigennütigen Aufmerksamkeit?

Mental und praktisch Vorbereiten.

Details siehe unten ...

Kurz vorher: Handy und andere Störquellen ausschalten, Kerzen anzünden, Musik anmachen, ...

Massage-Module (Tools)

Vorgespräch

Klären von gesundheitlichen, körperlichen, emotionalen Besonderheiten,...
Wünsche, Ziel der Massage, Dauer, Gegenleistung?

Bereit machen

“zu **sich** kommen”, kurze meditative Einstimmung, Atem vertiefen, innerlich sammeln, Alltag hinter dir lassen, Atem synchronisieren, mit Himmel und Erde verbinden. Zeit lassen.

Magische Worte

Eine persönliche **Einladung** aussprechen. z.B.

- Ich bin in der Massage ganz für DICH da.
- Du darfst es dir gut gehen lassen und aktiv empfangen
- Alle Gefühle sind willkommen. Nichts muß - alles darf.
- Du darfst töne von dir geben, laut sein, Reden
- Bleib bei dir! Halte die Augen nach Möglichkeit geschlossen.

Etwas sagen, womit der Empfangende sich persönlich gemeint fühlt.

Evtl. Worte sagen, die man in der Kindheit gehört hat, aber zu selten, wie z.B. “Du bist lieb”, “Du darfst so sein wie du bist”

Anfangsposition

in welcher Position des Empfangenden möchtest du eröffnen?

- Sitzend (für Meditative Einstimmung und ersten Hand-Kontakt),
 - Stehend (für Glücksfaden),
 - auf dem Bauch liegend (wenn du mit Rückenberührung beginnen willst.)
- Bitte den Empfangenden diese Position einzunehmen

Erste Berührung

Die erste Berührung (und die Wartezeit kurz davor) hat etwas magisches.

Hohe Achtsamkeit und Präsenz machen es zum Erlebnis.

Zu kalte Hände, unabsichtliche Ölspritzer, klappern mit Tablett, unnötige Nachfragen und Ablenkungen oder einfach los massieren tun diesem Moment viel Abbruch.

Energie-Aufbau

Du solltest mit **Positionswechseln** (rechte Seite, linke Seite, Füße, zwischen den Beinen, am Kopf, ...) bewusst planen um den ganzen Körper durch zu gehen.

Wenn dir Positionswechsel leicht fallen kannst du öfter wechseln. Wenn jeder Positionswechsel unruhe in die Massage bringt und du den Kontakt verlierst, versuche positionswechsel zu minimieren.

Bemerkung: “sinnlich” bedeutet, die Sinne ansprechen. Erregung ~ Reflex, unwillkürlich

Rücken (an der Seite sitzend)

Empfänger in Bauchlage, evtl. Polster unter Brust oder Stirn.

- **Platz finden** (bevorzugt rechte Seite des Empfangenden),
Beweglichkeit/Aktionsradius testen, Erreichbarkeit von Öl?
- Hände warm reiben. **Kontakt** aufnehmen mit den Händen, kurz Ruhe.

- **Einölen** mit langen großflächigen Strichen.
z.B. Auf Wirbelsäule längs von Kreuzbein zum Nacken,
gesamte rechte Hälfte von Wirbelsäule weg zur Flanke hin mit flacher Hand
danach von Flanke zur Wirbelsäule,
im Wechsel (Hände in gegenläufiger Richtung),
Optional: Seitenwechsel beim Einölen (wenn es dir leicht fällt)

- Langer **Rücken-Erwärmer**: von Nacken bis Po, neben Wirbelsäule auf deiner Seite.
Arbeitshand (geht in die Tiefe) und Streichhand (quer gehalten, sanft streichen).
 1. flache Hand, längs und, Handinnenseite
 2. Rückhand, flach abgewinkelt, Massage mit Außenseite der Finger-Grundglieder)
 3. flache Faust, Außenseite der Finger-Mittelglieder
 4. spitze Faust, spitze der KnöchelRollen der großen Muskeln zwischen Daumen und Fingern.
sanft ausstreichen, runter zum Bein

- **Schulterkreisen**,
von innen nach außen (vom Hals weg)
großflächig, kräftige Hand (mit Nachstreichen)
Fingerkuppen kräftig
Fingerfächer (flach, schnell)
sanft ausstreichen zum Arm

- **Schulter Tiefer** gehen
Fingerspritzen mit etwas Druck zw. Schulterblatt und Wirbelsäule hindurch zum Trapezius streichen, dann von vorn über Trapezius Richtung Schulterblatthöhle.
Schulter (Trapezius) mit beiden Händen walgen
beide Schultern mit Daumen kreisend massieren, Richtung Nacken hochwandern
beide Schultern Richtung Arm ausstreichen

- **Schulter**
Schulterblatt schütteln (von unten Finger heben)
Schulter und Trapezmuskel rollen, kreisen, glatt streichen. lang ausstreichen

- **Opt: Unter dem Schulterblatt (Mobilisierung)**
Den Arm passiv bewegen und Rückhand vorsichtig auf unteren Rücken legen und mit der (inneren) Hand halten; (äußere) Hand unter Schulter legen und damit Schulter passiv heben. Dann (mit innerer) Hand aufwärts bis unter das Schulterblatt streichen und dabei das Schulterblatt über die Hand heben/schieben.

- **Gesäß**
 - großflächig kreisend (auf deiner Seite und gegenüber)
 - in beide Richtungen (nach außen von der Wirbelsäule weg, nach unten neben dem Kreuzbein Richtung Innenschenkel).
 - Fingerfächer. wie bei der Schulter

das gleiche auf der anderen Rücken-Hälfte wiederholen ...

- **Rücken ganz: Variationen (opt.)**
 - Wirbelschlange (mit Daumen zwischen Wirbel gehen und beim AA tiefer gehen)
 - Wirbel mit Fingern auseinanderziehen
 - Walgung langer Rückenstrecker
 - Daumenkreise auf Rückenstrecker (beidseitig) evtl. stehend
 - Kreuzbein Feuer entfachen
 - lange Daumenstriche vom nah der WS nach oben
 - Sitzbeinhöcker umkreisen
 - Optional: Kreuzbein beklopfen (Fingerspitzen, Handkanten, lockere Faust) und neben der WS nach oben ausstreichen
- zum Abschluss der Seite: SakralChakra und Herzchakra halten

Fuß- und Beinmassage (20' - 45')

Bauchlage, unterhalb der Füße sitzend (für längere Fußmassage schauen, ob der Empfangende gerne lange auf dem Bauch liegen kann. Es gibt auch gute Varianten, wenn der Empfangende auf dem Rücken liegt)

- Kontakt aufnehmen, Füße halten (von oben)
- Schüttelung
- evtl.: einölen mit Dreh-Zieh-Griff, d.h. beidhändig, eine Hand hält, andere auf Oberseite ri. Knie, auf unterseite zurück bis über Zeh/Fußspitze hinaus; Handwechsel je Zeh 2x
- Knie zwischen Oberschenkel, Fuß in Ellbeuge ablegen
- Fuß verehrungsvoll und langsam einölen
- über Fußrücken ausstreichen (10 cm über Spitze hinaus, Energiekörper achten)
- **Melkgriff** Ferse umfahren und Achillesfersenregion stimulieren
- Fußsohle mit Fingerknöcheln entlang fahren (beide Richtungen)
- Fußgewölbe mit Handballen massieren, Ballen mit Daumen massieren
- **Klavierspieler-Griff** in Zehenzwischenräumen, Daumenschlittschuh an Fußrückseite, Zwischenzeh-Punkt, Zeh ausstreichen (von klein zu groß)
- Fußkreisung oder 4 Fußdehnungen (in alle Richtungen)
- Fuß auf eigenem Oberschenkel ablegen

Beine:

- Gesamtes Bein einölen (Ferse zum Po)
- Waden: Große Walgung, kleine Walgung innen, Tigerkralle
- Oberschenkel: Große Walgung, kleine Walgung innen, Tigerkralle
- Lange Striche an der Innenseite Ri. Gesäß, gleichzeitig Außenseite Ri. Fuß
- Ruhepunkt (eine Hand an Hüftgelenk, andere auf dem Fuß)

Beinwechsel (Fuß und Beinmassage auf der anderen Seite)

Zum Abschluss: beide Beine lang ausstreichen (Innenseite hoch, Außenseite runter)

Vorderseite (Hände und Arme) 10-30'

Rückenlage, Seitliche Sitzposition, Blick richtung Kopf, evtl. Körper mit Lunghi zugedeckt

- Kontakt aufnehmen mit der Hand, Daumenballen an Daumenballen (Herz-Herz)
- Arm leicht von Schulter weg ziehen
- Unterarm senkrecht heben, Arm sanft auspendeln lassen, schütteln
- Ganzen Arm passiv bewegen,
- Handgelenk halten, Hand schütteln und sanft drehen
- evtl.: Hand rückwärts neben Kopf abstellen, dehnen (Ellenbogen - Hüfte)
- Hand-Dehnung (evtl. Schmetterlingsgriff), Finger verschränken → Handteller öffnen,
- evtl. Druckpunkte der Handinnenfläche tief massieren bzw. halten (Reflexzonen)
- Handgelenk dehnen, Handfläche ausstreichen, evtl. klopfen
- Arm und Hand einölen (eine Hand hält, die andere streicht lang - abwechselnd)
- Finger einzeln ausstreichen, leicht ziehen (tendenziell Daumen zuletzt)
- Handrücken, zwischen den Knochen streichen
- Arm aufwärts kräftiger streichen, entlang Muskeln, Sehnen, bis zur Schulter hoch
- Um die Schulter kreisen, vom Hals zum Arm verbinden,
- Arm passiv bewegen, evtl. heben incl. Schulter
- Arm nach unten ausstreichen (über Fingerspitzen 5cm hinaus)
- Handfläche auf Handfläche

Seitenwechsel, anderer Arm

Vorderseite: Beine, Bauch, Brust (10-30')

Beine (bei Zeitmangel kürzen) z.B. rechts beginnen

- Fuß einölen
- Fuß aufstellen und mit beiden Knien fixieren
- Bein komplett einölen
- Wadenumarmen: Eigene Unterarme einölen, Waden mit abwechselnden Unterarmen ausstreichen
- kleiner Knie-Umarmen beidhändig verschränkte Finger umfahren Knie
- evtl. Bein passiv bewegen, Halbkreise innen-außen, Dehnung Knie zur Brust,
- evtl. Krokodilsdehnung (Dreh-Dehnung)
- Bein strecken und sanft ablegen

Linkes Bein...

Bauch & Brust

- (seitlich sitzend)
- Kontaktaufnahme durch Handauflegen, Atmung unterstützen,
- Bauch einölen
im Uhrzeigersinn kreisend massieren
- Uhrzeigersinn 4 Punkte um Bauchnabel (mit AA)
- Brust (nur nach Absprache) kreisend ia/ai (von Kopf aus, oder seitlich sitzend)
- Hände auf Sakralchakra legen
- ausstreichen über Bauch-Brust-Arme-Hände

Kopf, Kiefer, Nacken (45')

Rückenlage, gemütlich (evtl. Knie unterstützen, zudecken). Sitzposition am Kopfende im Fersensitz (oder je 1 Bein ausgestreckt), so dass eine Handbreit Platz zwischen Kopf des Empfangenden und dem eigenen Schritt ist, das noch eine arbeitende Hand agieren kann. Aber nah genug dran, das die Hand auch noch gut bis zum Bauch runter kommt.

Kontakt aufnehmen an oberer Brust, Schlüsselbeine, Schultern ...

- Öl verteilen
- Nacken (von unten mit beiden Händen)
- Schulter-Nacken-Strecker: rechts/links (Kopf seitlich in eine Hand legen), vom Schlüsselbein nach außen drehen, Schulter kräftig wegschieben, weiter drehen und unterhalb der Schulter Trapezmuskel zum Hals kräftig ziehen, Hals-Rückseite, sanft, Halsvorderseite sehr zart zurück zum Schlüsselbein.
- Schulter und Nacken kreisen (beidseitig)
- Nacken gerade strecken (Kopf heben und Körper lang ziehen)
- Kopf kraulen (Hinterkopf evtl. fester)
- Evtl.: Nacken langsam dehnen mit Kopf auf Unterarm-Hebel
- Kopf „verlieren“ (heben, bewegen, langsam senken)
- 3.Auge (berühren mit viel innerer Aufmerksamkeit)
- evtl. Augen umkreise (zart mit einem Finger)
- evtl. Schläfen kreisen
- evtl. Brauen ziehen
- Nase, Wangen, Lippen, Schläfen ausstreichen richtung hinter die Ohrläppchen
- 5-Finger-Griff
- Ohrläppchen massieren,
- Ohrmuscheln in kleinen Kreisen bewegen
- evtl.: Ohren schließen
- Kiefer kreisend massieren
- Masseter-Muskel halten mit 3-Finger-Griff, ca. 1'
- Masseter-Muskel halten mit geöffnetem Mund, ca. 2'
- zum Gesichts-Abschluss, Gesicht seitlich halten (oder anders ruhig halten)

Bauch und Brust

Seele baumeln lassen, Bauch und Brust

- Brüste kreisen (nach außen, oben)
- evtl. Bauch kreisen (im Uhrzeigersinn) (je nach Körpergröße)
- Seiten, Nieren, Achsel
- Chakras halten (und scannen)

Abschluss (einer ganzheitlichen Massage)

Zeit für Abschluss und Nachspüren einplanen. Du musst die Präsenz auch im Nachraum halten können (nicht nach dem letzten Strich aufspringen und auf Klo müssen).

- lange Striche über die Füße hinaus oder über Kopf über die Haarspitzen hinaus
- oder Halten (Herz - Genital)
- oder Aura ausstreichen
- oder zusammen liegen (vorsichtig, du bist noch in der gebenden Rolle)
- oder ...

Zum Schluss einen Moment ohne Berührungs-Kontakt, aber noch mit deiner vollen Präsenz. Rituell mit Namasté den Massage-Ritual-Raum abschließen

Rund um die Massage /

Berührungsqualität

Wie viele Sinne haben wir? Oberflächenrezeptoren, Tiefenrezeptoren der Haut, Bewegung der Härchen, Wärme & Kälte, Dehnung der Faszien, Lage der Extremitäten, ...

Massage wirkt primär auf Haut, Muskeln und Faszien, aber auch Durchblutung, Lymphe, Knochen, ... und nicht zuletzt auf Psyche und Hormone.

Was wir tun:

Haut/Oberfläche berühren, streicheln, reiben, wärmen, kühlen, mobilisieren, ...

Körper: kneten, walgen, punktieren, palpieren, vibrieren, schütteln, triggern, ...

Faszien: dehnen, mobilisieren, bewegen, ...

Feinstoffliche Energie/Psyche: fokussieren, fließen lassen, Blockaden überwinden,

Emotionen aus dem Zellgedächtnis freisetzen,

- Spüre Spannungen und reagiere auf Gegenspannung.
- Folge den Impulsen des empfangenden Körpers.
- Fokussiere die Aufmerksamkeit (auf deinen Arbeitspunkt).

Kontraindikationen (wann / wo nicht massiert werden sollte!)

- Wunden, Tumore, Entzündungen, (auch unter der Haut)
- Vaskuläre Erkrankungen (Thrombosen, arterielle Durchblutungsstörungen, Herzinsuffizienz,
- Bei Hauterkrankungen auf Öl und ärztlichen Rat achten (fragen)
- akute Verletzungen (Muskelfaserrisse, Sehnen- oder Band-Ruptur)

Handauflegen geht immer.

Vorbereitung Körperpflege:

- Duschen, Nägel schneiden, Rasur (evtl. auch im Intimbereich), Haare waschen, Ohren reinigen, Mundhygiene, kein Parfum, ...
- Vor der Massage keine anregenden Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol).
- Die Einnahme von bewusstseinsweiternden Drogen würde ich nicht empfehlen.
- Tiefes Bewusstes Atmen in den Bauch hinein

Vorbereitung Praktisch:

- Raum Heizen,
- Lager, (evtl. Heizdecke einschalten)
- Öl wärmen (Stövchen),
- Papiertücher, Tablett, Hand-Desinfektion
- Handy und andere Störquellen aus (Klingel, Tür schließen, ...)
- Musik
- Kerzen anzünden / gemütliches Licht
- meditativ zur Ruhe kommen und für den Empfang bereit sein

Meditation zur Einstimmung:

Meditation / Yoga Nidra (Tiefenentspannung und gute Übung während der Massage nicht einzuschlafen)

Mental/Meditation: Den spirituellen Raum visualisieren,

Hände auf den Boden, sich Erden, unerfüllte eigene Bedürfnisse für die Dauer des Rituals in den Hintergrund (in den Boden) abgeben, frische Erdenergie aufnehmen;

Hände nach oben, sich dem Kosmos öffnen und frische Geistenergie aufnehmen, um Intuition und durchfließende Kräfte bitten;

Hände auf Herz legen, den eigenen Gefühlshaushalt schützen und auf "fremde" Energie vorbereiten; Durch alle Chakras atmen und sich dabei "weiten".

Innerlich sagen (wenn es stimmt): „Ich bin jetzt ganz für den Empfangenden da!“

Energiekanal - Meditation:

- Zur Ruhe kommen
- Wurzel von Wurzelchakra in den Boden wachsen lassen und erdverbundene Shakti-Energie aufnehmen, aufsteigen lassen, wie Bäume über die Wurzeln Lebenssaft bis in die höchsten Spitzen holen
- Licht über dem Sahasra (Scheitel-) Chakra visualisieren und Shiva-Energie des reinen Bewusstseins aufnehmen und hinab sinken lassen, wie Bäume das Sonnenlicht aufnehmen und die Kraft in den Wurzeln speichern
- Ein Kanal sein, zwischen Himmel und Erde, durch den ein starker Strom von Lebensenergie / Shiva-Shakti-Energie fließt, ... auf- und absteigt
- Von diesem Energiestrom im Herzchakra einen Teil abzweigen und durch Arme und Hände fließen lassen. Wo die Hände aufliegen weiter und wieder in den großen Energiestrom zurück.

Feedback?

Nutze die Gelegenheit und frage die anderen und dich selbst ganz ehrlich.

Wie ist Dein Energiezustand (im Vergleich zu vorher, + / –)

Wie gut konntest du entspannen (Skala von 0-10)?

Wie gut Konntest du dich hingeben? (Skala von 0-10)?

Wie gut wurde auf aktuelle Bedürfnisse eingegangen (Skala von 0-10)?

Was hat dir gefallen?

Was würdest du dir das nächste mal anders wünschen?

Zeitplan der Abschluss-Massage 75'

- 5' Eröffnung
- 15' Rückseite (Rücken, Schultern, Arme), 7' je Seite
- 10' Fuß und Beine, 5' je Seite
- 10' Gesäß und abschließend großflächig über ganze Rückseite
- Umdrehen
- 10' Arme und Hände (5' je Seite)
- 10' Bauch und großflächig über Beine und ganze Vorderseite
- 10' Kopf, Kiefer, Nacken
- 5' Abschluss

Selbstschutz

Achte auf deinen eigenen Energie-Zustand als Gebender.

“Reinige” dich als Gebender nach der Massage von “fremden” Energien.

z.B. Hände auf den Boden legen und fremde Energie abgeben an die Erde (visualisieren).

Bei Intim-Massage Hände (evtl. mit Desinfektionsmittel/Seife) waschen.

evtl. beim Duschen, Licht visualisieren zur Reinigung des Energiekörper

evtl. später innerlich / psychologisch / therapeutisch reflektieren

Weitere Details und Übungen

- **Haltung:** im stehen, Bewegung aus dem Hara, Beckenschaukel, Beckenschaukel mit Hand vor/zurück, breitbeinig stehen und seitlich bewegen mit aufrechtem Oberkörper, mit Armen Bewegung erweitern, Bewegung erweitern durch drehen der WS, aufrecht stehen und Hände vor der Brust zusammenlegen, Abstand zw Händen und Energiekugel “spüren”(Vorstellen), Energiekugel durch rhythmische Bewegung “aufpumpen”, Energie ins Herz nehmen.
- **Hand-Aura spüren:** Hände im Namaste halten und mit geschlossenen Augen leichten Spalt aufmachen. Da hinein Energieball visualisieren und durch pulsierende Bewegungen größer werden lassen, spüren und senden. Evtl. Energieball auf Brust legen.
- **Handtanz:** Partner gegenüber stehen, Handflächen aufrecht gegenüber gegeneinander legen und spüren mit geschlossenen Augen, spielen mit Druck und Energie-Schicken, Spalt zwischen die Hände bringen und Energieball visualisieren, mit kleinem Abstand spielen, eine Hand herunter nehmen und mit der anderen einen Handtanz ohne Berührung machen - Führung wechselt nach Ansage.
- **Atem synchronisieren:** führen und folgen, beide stehen sich gegenüber und legen eine Hand auf Bauch, Brust oder Schulter und schließen die Augen. Führender atmet bewusst und ein klein wenig vertieft. Folgender versucht den Atemrhythmus zu erkennen und seinen eigenen daran anzupassen. Dann eine leichte Bewegung im Rhythmus des führenden zu induzieren (Berührungs-Druck variieren). Wechsel der Führung nach Ansage.
- **Aktives Empfangen:** Übung: Partner sitzen sich gegenüber. A ist aktiv empfangend. B ist Massierender. A hält seinen Arm zum “massieren” hin. B massiert den Arm und ist frei den Bereich zu erweitern. A holt sich die Berührungen ab, wie eine Katze; streckt sich der Berührung da entgegen, wo sie berührt werden möchte, schiebt zum Beispiel den Hals zu B. A bleibt bei seinen Gedanken ganz bei sich und bei der Empfindung der Berührung. Ob B ein massierender ist oder ein Türrahmen ist A fast egal.
Einladung zum Experiment: A verschiebt seine Gedanken darauf, von B als Person etwas haben zu wollen und B berühren zu wollen, z.B. weil B ein sexuell attraktiver Mensch ist. A beobachtet innerlich wie sich die Wahrnehmung der Berührungspunkte verändert.
Ergebnis Häufig: Die Massage-Berührung wird viel weniger wahrgenommen. Genuss und Entspannung lässt nach.
- **Kundalini-Energie:** Ein sagenumwobenes, komplexes Phänomen, welches sich praktisch in unwillkürlichen Zuckungen des Empfangenden in der Massage zeigen kann.

Absichtslosigkeit/Intuitive Berührung

Übungen: Shiva-Tanz(Tandava), Handtanz zu zweit, kleine intuitive Rückenmassage oder kurze Kansha-Massage in Rückenlage (je nachdem wie intim es sein darf)

Das ganze Seminar ist erst der Anfang.

Du hast nie ausgelernt. Es gibt noch vieles zu entdecken.

Literatur zur Tantra-Massage allgemein:

- Michaela Riedl, "Yoni Massage", Hans-Nietsch-Verlag, 39€
- Michaela Riedl und Klaus Jürgen Becker, "Lingam Massage", Hans-Nietsch-Verlag
- Govinda, Kalashatra, "Tantra Massage", 7€
- klassische Ausbildungsbücher für Physiotherapeuten, z.B. B Kolster, Massage, Springer-Verlag, 50€

Weitere Bücher gibt es viele auf dem Markt,

Was braucht es materiell für eine Massage / Mitbringliste

- **Massage-Öl** (ist eine eigene Wissenschaft für sich) Ich benutze oft "alverde-Naturkosmetik"-Öl (100ml) von "dm". Ein gutes Speiseöl geht auch gut (evtl. mit ein paar Tropfen Duftöl). Bio-Cocos-Öl muss man warm machen, dann ist es gut. Es gibt in vielen Drogerien billiges Massageöl, welches oft synthetisch ist (gefällt mir nicht). Manche benutzen auch Body-Lotion oder Body-Lotion mit Öl gemischt. Andere benutzen (Baby-)Puder.
- Kleines **Tablett**, um das Massage-Öl auf dem Massage-Lager sicher abzustellen ohne Ölflecken zu hinterlassen. Ich benutze gerne 2 kleine Edelstahl-Tabletts (20cm). Für jede Seite eins, um beim Wechsel der Seite nur die Ölfflasche mit zu nehmen und nicht das ganz Tablett balancieren zu müssen. Ölflecken auf Boden oder Matten sind die häufigsten Schäden, die bei Massageseminaren entstehen.
- **Lunghi**, als universelle Arbeitskleidung, Ritualgegenstand und Massage-Hilfsmittel zum zudecken und streicheln in der Massage. Ein Lunghi ist ein Wickeltuch mit Batik-Muster, ca. 100 * 160 cm. Können im Yogaladen für 15€ gekauft werden.
- großes Deko-**Tuch**, ca. 200 x 220 cm als (schöne) Unterlage für Massage-Lager.
- Falls Vorhanden: andere Massage-Utensilien wie Federn, Streichelfell, (Öl-)Fläschchenwärmer, Blütenblätter, Kraftgegenstand, usw.
- Großes Handtuch zum zusätzlichen Unterlegen, damit weniger Öl vom Körper auf das Lager kommt. (Handtücher können mit 60° gewaschen werden, Deko-Tücher nur mit 40°). Falls du ein nagelneues Deko-Tuch hast, bitte vorher waschen, weil die am Anfang teilweise stark abfärben und mir ein Tuch vor kurzem mehrere Yoga-Matten versaut hat.

Weiter braucht es:

- Geheizten, gut belüfteten, schönen, sauberen, geschützten Raum mit sanftem Licht und Musik

Beispiel einfache Ganzkörpermassage, ca. 60'

Einstieg (5') Gegenüber sitzen, Augen schließen, zu sich kommen;

- Augen öffnen, als Gebender den Atemrhythmus des Empfangenden aufnehmen.
- Magische Worte, verbale persönliche Einladung, Zeit für den Empfangenden, für sich sorgen, Bedürfnisse äußern, nichts unterdrücken, entspannen, tief Atmen – Namasté

Der/die Empfangende legt sich auf den Bauch, Aktive/r sitzt auf der (Herz) Seite.

- Kontakt aufnehmen - Hände aufs Herz- und Sakral-Chakra, einige Atemzüge bleiben.
- Ziene, dann lange streichelnde Striche sanft über den ganzen Körper. Rücken, Schulter, Arm, bis über die Hand hinaus, bis über beide Füße hinaus

Rückseite (seitlich sitzend) (10')

- Die ganze Rückseite einölen (Öl durch die Finger fließen lassen und verteilen).
- Rücken mit langen Strichen neben der Wirbelsäule von Nacken bis Po (auf deiner Seite) Arbeitshand (geht in die Tiefe) und Streichhand (sanft hinterher)
- Schultern kreisend massieren (von innen nach außen, vom Hals weg)
- flache Hand – Fingerkuppen – Fingerfächer, immer wieder lang ausstreichen.
- Arm lang ausstreichen kräftig, bis über die Handspitze hinaus
(Stück für Stück quer, mit verstecktem Daumen, nicht auf Gelenken)

Umsetzen, auf andere Seite und wiederholen (10')

Umsetzen, Fußende / zwischen die Beine) (5')

- Füße halten und Massieren,
- Beine – Innenseite hoch zum den Po, Außenseiten der Beine zurück, Po kreisen
- lang Ausstreichen - von den Füßen – Innenseite hoch, über den Rücken
evtl. bis Nacken, über Schultern, Arme, Hände, an der Außenseiten der Beine zurück

Umsetzen auf (Herz-) Seite, bitte **Umdrehen** (auf den Rücken legen) (Halbzeit, bis jetzt 30')

- Kontakt neu aufnehmen, Gesicht & Haare zart ausstreichen, ganzen Körper zart (2')
- Bauch (im Uhrzeigersinn) kreisend einölen und massieren
- Ausstreichen - Mitte über die Chakra-Linie hoch, über den Arm bis zur Hand hinaus.
- Hand nehmen, Arm sanft ziehen, locker schütteln, kräftig längs massieren
- Hand, Handteller mit Daumen, kurze Kreise/Halbkreise, ausstreichen
- Finger einzeln, sachte, langsam ausziehen (Daumen zuletzt)
- lang ausstreichen, Hand - Herz abwärts mit beiden Händen lange Striche bis Füße

Umsetzen auf andere Seite und Arm/Hand wiederholen (je Seite ca. 5')

Umsetzen an Kopfbende, (ca. 10')

- neu Kontakt aufnehmen an Schlüsselbein/Brustbein, ausstreichen Richtung Arme
- Schulter-Nacken-Hals-Kreis
- Kopf (am Hals) fassen, leicht heben, sanft lang ziehen (Wirbelsäule entlasten)
- Hinterkopf kraulen
- Gesicht (ohne Öl, von Mitte nach außen): Kiefer, Kinn, Wangen, Nasenwurzel, Stirn
- Gesicht halten (Handflächen an Schläfe und Wangen, Daumen am 3. Auge)
- lang ausstreichen nach oben, Haare an Scheitel langsam bis über Haarspitze hinaus.

Abschluss (klares Ende des Rituals) (10')

- Wünsche? Schwerpunkt (5')
- halten oder langes ausstreichen - zum Kopf oder zu den Füßen
- Kontakt lösen, evtl. zudecken, innerlich präsent bleiben.
- Nachspüren; verbal einladen, in sich zu spüren, das Körpergefühl zu verinnerlichen.
- Sanft verbal einladen ins hier und jetzt, sich räkeln, strecken, aufsetzen
- Namasté – ich verehere das Göttliche in dir!

OSHO ÜBER BERÜHRUNG UND MASSAGE

"Massieren ist etwas, das du zwar anfangen kannst zu lernen, aber du kommst nie an ein Ende. Es geht immer weiter und weiter, und die Erfahrung wird ständig tiefer und tiefer, höher und höher. Massage ist eine der subtilsten Künste - und es ist nicht einfach nur eine Sache der Kunstfertigkeit. Es ist mehr eine Sache der Liebe.

Lerne die Technik - und dann vergiss sie wieder. Danach fühle nur und lass dich von deinem Gefühl leiten. Wenn dein Lernen tief geht, werden neunzig Prozent dieser Arbeit durch die Liebe geschehen, zehn Prozent erledigt die Technik. Durch die bloße Berührung, eine liebevolle Berührung, entspannt sich etwas im Körper. Wenn du liebst und für den anderen mitempfindest und dir seines höchsten Wertes bewusst bist, wenn du ihn nicht wie einen Mechanismus behandelst, den man in Ordnung bringen muss, sondern wie eine unendlich kostbare Energie, wenn du dankbar bist, dass er dir vertraut und dir erlaubt mit seiner Energie zu spielen - dann wirst du allmählich das Gefühl haben, als ob du auf einer Orgel spielst. Der ganze Körper wird zur Tastatur der Orgel, und du kannst spüren, wie im Innern des Körpers eine Harmonie entsteht. Nicht nur dem anderen wird geholfen sein, sondern auch dir.

Die Welt braucht Massage, weil die Liebe aus ihr verschwunden ist. Früher genügte eine bloße Berührung aus Liebe. Eine Mutter berührte ihr Kind, spielte mit seinem Körper und es war Massage. Der Mann spielte mit dem Körper seiner Frau, und es war Massage; das war genug, mehr als genug. Es war tiefe Entspannung und es gehörte zur Liebe. Doch das ist aus der Welt verschwunden. Nach und nach haben wir vergessen, wo wir jemanden berühren müssen, wie wir ihn berühren, wie tief wir ihn berühren müssen. Wirklich, Berührung ist eine der am meisten in Vergessenheit geratenen Sprachen. Wir sind geradezu linkisch in der Berührung, denn schon das Wort selbst ist von sogenannten religiösen Leuten korrumpiert worden. Sie haben ihm eine sexuelle Färbung gegeben. Das Wort ist sexuell geworden, und die Leute haben Angst entwickelt. Jedermann ist auf der Hut davor, berührt zu werden, wenn er es nicht ausdrücklich erlaubt.

Dadurch ist es jetzt im Westen zum anderen Extrem gekommen. Berührung und Massage sind sexuell geworden. Jetzt ist die Massage nur ein Deckmantel für Sexualität. Dabei sind weder Berührung noch Massage sexuell. Sie sind Äußerungen der Liebe. Wenn die Liebe aus ihrer Höhe hinunterstürzt wird sie zum Sex, und dann wird sie hässlich.

Sei also andächtig. Wenn du den Körper eines Menschen berührst, sei andachtsvoll - als ob Gott selber anwesend wäre und du ihm nur dienst. Ströme mit aller Energie. Und wann immer du spürst, wie der Körper in Fluss gekommen ist und die Energie eine neue Harmonie schafft, wirst du ein Entzücken spüren wie niemals zuvor. Du wirst in tiefe Meditation fallen.

Während du massierst, massiere nur. Denke nicht an irgendwelche andere Dinge, denn das sind alles Ablenkungen. Sei in deinen Fingern, in deinen Händen, als würde dein ganzes Sein, deine ganze Seele sich dort sammeln. Lass es nicht nur eine Berührung des Körpers sein. Deine ganze Seele tritt in den Körper des anderen ein, durchdringt ihn, löst die tiefsten Verspannungen.

Und mache es zu einem Spiel. Übe es nicht wie einen Job aus; lass es ein Spiel und ein Vergnügen sein. Lache und bringe auch den anderen zum Lachen. Beim Massieren trittst du mit der Lebendigkeit eines anderen Körpers in Verbindung und spürst, wo sie fehlt. Du fühlst, wo der Körper unvollständig ist, und machst ihn ganz. Du hilfst der Körperenergie, nicht länger zersplittert, nicht länger im Widerstreit zu sein. Wenn sich die Energien des Körpers aufeinander einstimmen und zum Orchester werden, hast du dein Ziel erreicht.

Gehe also sehr respektvoll mit einem menschlichen Körper um. Er ist der Tempel Gottes, der heilige Schrein. Lerne deine Kunst mit tiefer Ehrfurcht, mit Hingabe. Sie ist eines der schönsten Dinge, die du lernen kannst."

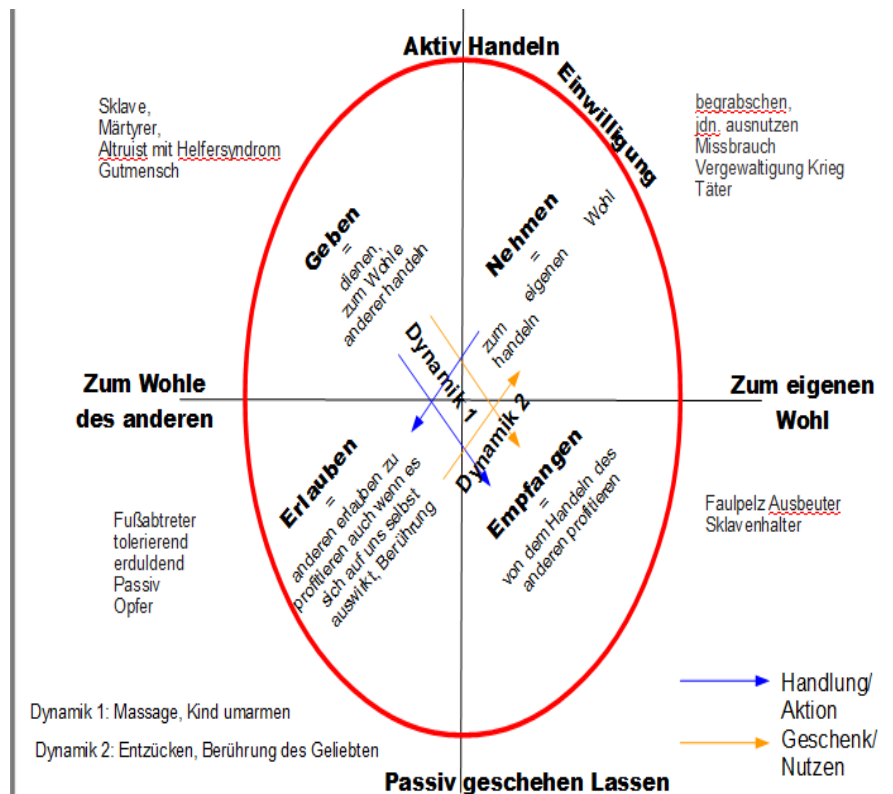
Kreis der Einwilligung / The Wheel of Consent (von Dr. Betty Martin)

Es gibt 2 Dimensionen im Kontakt:

- **Aktiv handeln – Passiv** geschehen lassen
- zum eigenen Wohle – **zum Wohle** des anderen

Damit 4 Möglichkeiten, wie "Energie" fließt.

- **1) Geben:** Aktiv zum Wohle anderer handeln
- **2) Empfangen:** vom Handeln anderer Profitieren
- **3) Nehmen:** Aktiv zum eigenen Wohl handeln
- **4) Erlauben:** Andere zu ihrem Wohl handeln lassen



Dynamik-1: dem passiv Empfangenden aktiv geben (z.B. Massage, liebevolle Zuwendung)

Dynamik-2: Das Nehmen erlauben (z.B. Halt geben, tröstend anlehnen lassen, Kind anuscheln lassen, anden erlauben zu berühren)

Beide Dynamiken brauchen **Einwilligung!**

Ohne Einwilligung ist es: Stehlen, Missbrauch, Ausbeutung, Opferrolle

3-Minuten-Spiel: Paare finden, Rollen A+B (10' + 2 x 2 x 3' + 8' = 30')

Ziel: Vereinbarung treffen, die für beide jetzt ok sind. Je ca. 3 Minuten Zeit pro Frage.

1) A fragt und Handelt zum Wohle v B. B antwortet egoistisch und handelt Einwilligung aus

Wie möchtest du von mir berührt werden?

2) A fragt und erlaubt B zu Handeln zum Wohle von B.

Wie würdest du mich gern berühren?

Auswertung:

- Konntest du die unterschiedliche Dynamik wahrnehmen?
- Kontest du unterscheiden zwischen Aktivität und Energiefluss?
- Was passiert in dir bei den unterschiedlichen Dynamiken, wie fühlt sich was an?
- Was passiert mit deinem Energieniveau wann?