

ESALEN MASSAGE



Das Herzstück dieser ganzheitlichen Massageform sind sanft fließende, lange Körperstreichungen.

Die Massagegriffe sind durch einfühlsame Langsamkeit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gekennzeichnet, wodurch ein Gefühl von ursprünglicher Ganzheit, innerer Harmonie, Ausgeglichenheit und Tiefenentspannung erlebt wird.

Dies wirkt sich positiv auf die Stärkung der Selbstheilungskräfte aus.

ANWENDUNGSBEREICHE:

- Stressabbau
- Chronische Schmerzzustände
- Schlafstörungen
- Burnout Begleitung
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Muskelhartspann, chronische Verspannungen
- Bewegungseinschränkungen
- Postoperative Begleitung

Der Geburtsort der Esalen® Massage im Esalen Institute in Big Sur, Kalifornien, ist geprägt vom Klang der Wellen des pazifischen Ozeans, den heißen Thermalquellen, der unberührten Wildnis der Küstenlandschaft und den traditionellen Heilritualen der Esalen Indianer.

Gemäß dieser uralten Tradition von Respekt für die Natur, innerer Reinigung und Heilung, hat es sich die Gemeinschaft, welche heute die Hüterin dieses Landstriches ist, zur Aufgabe gemacht, das heilige Erbe zu achten und zu ehren.

Diese Einflüsse haben der hier entwickelten Massagetechnik und ihrer zugrunde liegenden Philosophie ihren einzigartigen Ausdruck verliehen.

Sie ist weltweit als "Esalen®Massage" bekannt.

Einflüsse / Modalitäten, die in der Esalen®Massage zum Einsatz kommen:

- Lange integrative Ganzkörperstreichungen
- Schwedische Massage
- Ida Rolf´s integrative Tiefenmassage (Rolfing)
- Moshe Feldenkrais
- Milton Träger´s passive Bewegungen zur muskulären Entspannung
- Yogadehnungen
- Polarity
- u.v.a.m. abhängig vom Spezialgebiet des Therapeuten

Die Massagegriffe sind durch Langsamkeit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gekennzeichnet.

Mithilfe langer Streichungen werden alle Körperbereiche wieder miteinander verbunden und die Muskulatur kann sich öffnen und entspannen.

Das Ziel ist es, den Körper an seinen Urzustand der Ganzheit und Verbundenheit zu erinnern.

Physische, psychische und emotionale Anspannungen schmelzen dahin und der Klient bekommt ein gänzlich neues Körpergefühl.

Jede Sitzung hat ihre eigene Qualität und ist einzigartig, da unser Körper auf die Einladung, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen, immer neu reagiert.

Genießen Sie diese kostbare Zeit der Entspannung und liebevollen Hinwendung zu sich selbst.