



*Dieser Artikel stand 2004 in der Zeitschrift „Naturheilpraxis“ und ähnlich in vielen anderen Zeitschriften*

## **Ganzheitlich Energetische Massage (GEM)**

**Eine Massagemethode, die neue Trends im Gesundheitswesen berücksichtigt.**

*Ganzheitlich Energetische Massage stellt eine gute Möglichkeit dar, genussvolle, spannungslösende Berührung zu geben. Sie bezieht den ganzen Menschen einschließlich energetischer Sichtweisen in die Massagearbeit ein.*

### **Das Besondere an GEM**

Sie ist zusammengestellt aus den wirksamen Bestandteilen von verschiedenen Massagemethoden und besteht aus den folgenden Elementen:

- **Klassische Massage**

Auf die bei uns übliche "Klassische Massage" muss sicherlich nicht näher eingegangen werden. Sie ist zwar ein Bestandteil der GEM, sie allein berücksichtigt aber nicht ausreichend die Ganzheitlichkeit und die Energie des Menschen und diese Sichtweisen wurden neu hinzugefügt.

- **Ganzheitlichkeit**

Auch einige östliche Praktiken sehen z. B. manchmal nur den Energieverlauf entlang der Meridiane, aber noch längst nicht den ganzen Menschen. – In GEM wird das Eins-Sein von Körper, Geist und Seele sowie die existenzielle Vernetzung mit der Umwelt gesehen. Das heißt, zur äußeren Berührung gehört auch die innere Berührtheit und beim Bearbeiten eines Muskels passiert etwas mit dem ganzen Menschen in seiner Einheit.

- **Energie**

In der GEM wird auch mit dem Energiekörper gearbeitet. Denn wenn sich durch Massage zum Beispiel körperliche Spannungen lösen, geht die GEM davon aus, dass ebenfalls Energie in Gang gesetzt wird. Die Frage ist wichtig, was dann mit dieser freigesetzten Energie passiert. Meistens kann sie durch Massage "kanalisiert" werden. Abhängig von der Energierichtung, in der massiert wird, kann die Massage entweder anregend und erfrischend (durch die aufsteigende, rote Erdenergie, Sympathikus - orientiert) oder auch harmonisierend und entspannend wirken (durch die absteigende, blaue, kosmische Energie, Parasympathikus - orientiert).

- **Biodynamische Massage**

Weiterhin sind in GEM noch einige Elemente der biodynamischen Massage (Gerda Boyesen) integriert. Gerda Boyesen bezeichnet Hände, Füße und Kopf als die Ausgänge des

Körpers. Wenn diese Ausgänge frei sind, ist es möglich, mit der umgebenden Energie in Verbindung zu stehen. Deshalb wird häufig an den äußeren Körperteilen mit der Massage begonnen. Außerdem kennt die klassische Methode überhaupt keine Massage des Kopfes. Aus diesem Grund wurde sie aus der biodynamischen Massage übernommen, genauso wie einige Teile der Biorelease – Entspannungsmassagen.

*(Nachtrag 2019: Um diese Massagemethode im Wellnessbereich in Jahrestrainings vermitteln zu können, habe ich damals 2 intensive Ebenen aus der Ausbildung rausgelassen, nämlich die Massage auf der Knochenhautebene und in der Aura. Es versteht sich, wenn ich selbst damit arbeite, werde ich diese Schichten bei Bedarf wieder mit einbeziehen.)*

#### ● Östliche Techniken und neue Verbindungen

Aus der östlichen Massagepraxis wurden einige Aspekte aus der Akupressur und Griffe aus der chinesischen Tuina-Massage entnommen. In GEM sind sie mit den genannten Elementen verbunden und wirkungsvoll zusammengestellt.

Der biodynamischen Massage liegt die westliche Energiearbeit zugrunde, die vor allem durch Wilhelm Reich bekannt wurde. Sie geht von der Annahme aus, dass Lebensenergie in allen Zellen lebendiger Körper pulsiert. Die Verbindungen aus westlicher und östlicher Sichtweise machen die besondere Attraktivität der Methode aus.

### **Berührung und Berührtsein**

Der Heilpraktiker, Masseur oder Massage Practitioner® berührt und der Klient / die Patientin wird berührt, das heißt, es gehören zur Berührung immer zwei dazu. Berühren ist in jedem Fall auch Berührtwerden. Deshalb ist Massage auch immer Kommunikation zwischen zwei Menschen.

In der Regel bleibt es nicht nur bei dieser äußeren Berührung, es kommt auch zu einer inneren Berührung. Es ist wichtig, neben der taktilen Berührung auch die emotionale Berührung wahrzunehmen, für den Klienten genauso wie für den Massierenden.

Und ganz abgesehen von der technischen Seite hat allein schon das Berühren und Berührtsein eine heilende Wirkung.

Bei der Ganzheitlich Energetischen Massage geht es auch um diese eher seelischen Zusammenhänge, die mit in die Arbeit einbezogen werden. Denn ganz entscheidend ist die gewährende Grundhaltung und die Achtsamkeit in der Berührung. Erst dadurch entsteht das innere Loslassen.

Um qualifizierte, wertschätzende Massagen zu geben, ist daher neben einer soliden Basis von Massagegrundtechniken eine respektvolle Einstellung und Bewusstheit für die eigene Rolle beim Umgang mit dem Klienten unerlässlich. Vorbereitende Achtsamkeitsübungen und Meditationen sind Beispiele, wie diese Zustände erreicht werden können.