

# Esalen Massage

## Ursprung und Geschichte

Die in den 60er Jahren am Esalen Institut, Seminar- und Therapiezentrum, entwickelte Massage wurde nach ihrem Entstehungsort und den Esselen Indianern, den Ureinwohnern dieses Landstreifens an der kalifornischen Küste, benannt. Sie entstand aus der Zusammenarbeit bekannter Therapeut:innen (Fritz Perls, Ida Rolf, Moshe Feldenkrais, Milton Trager und weitere), die zu der Zeit am Esalen Institut wirkten und beruht auf der schwedischen klassischen Massage, ergänzt mit Elementen aus der Akupressur, Cranio Sacral Therapie, Feldenkrais und Polarity.

## Wirkweise

Die langen und verbindenden Streichungen über den ganzen Körper erinnern an Wellen, die über den ganzen Körper fließen und beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem wirken. Sie dienen der Integration aller Körperstrukturen und der Bewusstwerdung der somatischen Aspekte.

Neben den langen Streichbewegungen werden mit Tiefenbindegewebsarbeit auch die Faszien- und Muskelsysteme mitbehandelt. Verspannungen können so bis in die Tiefe gelöst werden und Bewegungseinheiten werden zu ihrer ursprünglichen Funktion zurückgeführt.

Die Tiefenbindegewebsarbeit der Esalen Massage zeichnet sich durch ihre fließende Langsamkeit aus sowie den Miteinbezug der sensorischen Empfindung der Klient:innen. Die Klient:in bestimmt Tiefe und Druck und behält so die Kontrolle über den Sitzungsverlauf. Dabei übt die Behandler:in den Druck nicht mittels Muskelkraft aus, sondern lässt sich mit Hilfe der eigenen Schwerkraft in die zu lösenden Strukturen einsinken. Durch den Druckreiz erhält das Gewebe so den Impuls zur Detonisierung und Neuorientierung. Die faszialen Bindegewebsstrukturen erhalten ihre Gleitfähigkeit zurück, der Stoffwechsel und der Wasseraustausch des Gewebes wird erhöht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Esalen Massage ist die geistige Haltung der Behandlerin. Die Sitzungen werden in einem Feld der Achtsamkeit und Präsenz ausgeführt. Emotionale und körperliche Prozesse dürfen sich zeigen. Stillpunkte zu Beginn, während und am Schluss der Sitzung helfen, den Aspekt der Integration nicht nur körperlich, sondern auch geistig-seelisch zu unterstützen.

