

## Esalen-Massage sorgt für tiefe Entspannung

# Die Kunst der Berührung

*Die Esalen-Massage ist eine Ganzkörper-Massage mit einem sehr individuellen Ansatz. Sie verbindet verschiedene Techniken zu einem fließenden und kreativen Massage-Stil, wirkt tief entspannend und wird immer beliebter bei den Kunden.*

ULRICH GRAHNER

Eine Esalen-Massage mit ihren typischen langsamen Streichungen stellt eine Einladung für die Kunden dar, innerlich und äußerlich loszulassen und sich auf eine neue, ungewohnte Art und Weise selbst zu erleben. Langsam ausgeführte Gelenk-Mobilisationen, sanfte Dehnungen sowie Bewegungen des ganzen Körpers bieten die Möglichkeit, das gegenwärtige körperliche Befinden zu spüren. Ein so berührter Mensch kann seine Gedanken und Gefühle genauer wahrnehmen oder sich einfach eine »Auszeit« gönnen. Bestehende Einschränkungen und Blockaden werden erkannt und können sich lösen.

Der Ablauf einer Behandlung richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen der Kunden. Sie können sowohl auf dem Bauch, auf dem Rücken oder auch auf der Seite liegend massiert werden. Besonders für Schwangere bietet sich die Seitenlage an. Rein physisch kommt es wie bei jeder Massage zu einer Lockerung und gesteigerten Durchblutung der Muskulatur, zur Stimulation des Lymph-Systems und zur Vitalisierung der Haut. Der Ansatz von Esalen-Massage ist darüber hinaus philosophisch orientiert: Es wird nicht nur der Körper des Menschen berührt, vielmehr entsteht eine unmittelbare Verbindung zu den Gedanken und Gefühlen, vielleicht gar zur Seele. Diese Massage ist damit nicht nur ein ideales Entspannungs-Angebot; sie geht über »klassische« Wellness-Treatments hinaus: Eine Behandlung dauert in der Regel 90 Minuten; sie kann aber auch auf 60 Minuten verkürzt werden. In dieser Zeit erlebt der Behandelte eine »tiefe Entschleunigung« und »Reise nach innen«. Durch die Langsamkeit der Arbeit und die Achtsamkeit des



Therapeuten entsteht über einen Prozess des »Loslassens« auf Seiten der Kunden ein tiefes Wohlbefinden. Die Besonderheit der Esalen-Arbeit besteht v. a. in einer zusätzlichen, innerlich nährenden Qualität der Berührung.

### Charakteristische Massage-Elemente

Je nach Ausbildungsgrad und Berufserfahrung gibt es ein vielfältiges Spektrum von Möglichkeiten, auf die ein Esalen-Massage-Practitioner zurückgreifen kann. Diese reichen von einer sanften, ruhigen Massage bis zu tiefer struktureller Arbeit bei muskulären Verspannungen. Zusätzlich hat jeder Therapeut seinen eigenen Stil mit verschiedenen Bewegungselementen. Charakteristisch sind dabei eine besondere, achtsame Präsenz während der Massage und eine ganz spezielle Art von »innerer Beteiligung« von Seiten des Practitioners. Die Kunst der Arbeit besteht darin, sich in den Kunden einzufühlen und nicht nur mit den Händen, sondern auch mit dem Herzen zu arbeiten. Der »Zauber« einer Esalen-Massage entsteht dabei aus einer Synthese von sichtbaren Massage-Techniken und dem unsichtbaren intuitiven Tun des Behandlers. Bei einer zusätzlichen Qualifikation des Practitioners in einem Heilberuf (z. B. als Heilpraktiker) lässt sich eine Esalen-Massage ideal in eine therapeutische Behandlung integrieren. In der Schweiz werden die Kosten dafür z. T. auch von den Gesundheitskassen übernommen.

Die besondere Massagefähigkeit erlernt ein Esalen-Practitioner durch eigene Erfahrung. Ein wesentlicher Teil der stark praxisorientierten Ausbildung besteht darin, selbst Massagen zu empfangen und dabei zu spüren, wie sich eine bestimmte Berührung oder passiv ausgeführte Bewegung anfühlt.

Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es in Deutschland, der Schweiz und im Esalen-Institut in Kalifornien und können beim »Verband für Esalen-Massage und Körperarbeit Deutschland e.V.« in Düsseldorf erfragt werden. Die Kosten für eine Grundausbildung bewegen sich zwischen 2.000 bis 3.000 Euro.

### Ursprung und Voraussetzungen

Der Name »Esalen« ist geschützt und stammt vom amerikanischen Esalen-Institut an der Küste von Big Sur in Kalifornien, einem Zentrum für Körperarbeit und Therapie. Gegründet Anfang der 1960-er Jahre ist es bis heute ein Schmelztiegel für westliche und östliche Ansätze aus dem Bereich von Körperarbeit, Psychotherapie und Philosophie. Die Esalen-Massage entwickelte sich dort zu einer »Perle« im Bereich der Entspannungs-Massagen. In Europa ist sie allerdings noch recht unbekannt. Die Massage kann als einmalige Behandlung gebucht werden. Sie eignet sich aber auch vorzüglich für eine Massage-Serie z. B. in einem Day Spa. Zudem lässt sie sich mit anderen Anwendungen kombinieren.

Die Behandlung wird meist auf einem höhenverstellbaren und zusammenklappbaren Massagetisch aus Holz mit weicher Polsterung durchgeführt. Der Behandlungsraum sollte möglichst hell und freundlich, v. a. aber warm und ruhig sein. Meditative Musik, erlesene Düfte oder Räucherwerk können den Prozess der Entspannung wirkungsvoll unterstützen. Nach der Massage sollte für die Klienten die Möglichkeit bestehen, eine gewisse Zeit nachzuruhen und die Behandlung in Ruhe ausklingen zu lassen. Die Preise für eine 90-minütige Behandlung sind abhängig von Standort und Ambiente und bewegen sich im Bereich von 80 Euro (z. B. im ASPRIA in Berlin) bis 190 Franken (z. B. im LABO in Zürich). ■

**Ulrich Grahnert** ist Vorsitzender des »Verbandes für Esalen-Æ-Massage und Körperarbeit in Deutschland e.V.«. Der 42-Jährige lebt in Berlin und arbeitet mit Esalen-Massage in eigener Praxis. Zuvor war er 15 Jahre als selbständiger Möbeltischler und Designer tätig.



Weitere Informationen: [www.esalen-verband.de](http://www.esalen-verband.de)

Anzeige Moravan  
1/3 H, A, 4c