



Massagen

Massieren bedeutet „kneten“.

Entspannungs- und Wohlfühlmassagen können das Wohlbefinden angenehm steigern.

Häufig zielt sie aber auch darauf ab, Beschwerden zu lindern. Solche therapeutischen Massagen sollen die Muskulatur lockern, Schmerzen lindern, Stress reduzieren, den Stoffwechsel verbessern sowie das Nervensystem oder bestimmte Organe beeinflussen. Solche therapeutischen Massagen sollte nur mit einer fundierten Ausbildung durchgeführt werden.

In der chinesischen Medizin gibt es beispielsweise die Vorstellung, dass Massagen den Energiefluss im Körper verbessern.

Massageformen

Den Überblick über alle Massageformen zu behalten, die heute angeboten werden, ist nicht einfach. Auch gibt es viele Massage-Hilfsmittel, von verschiedenen Ölen über Massagebälle bis hin zu elektrischen Massagesesseln.

Klassische Massageformen sind z.B. die klassische (schwedische) Massage, Manipulationsmassage, Mobilisierende Massage, Bindegewebsmassage, Tiefe Gewebsmassage, Triggerpunkt-Massage usw.

Massagen aus der chinesischen Medizin sind Akupressur, Fußreflexzonenmassage, Vakuum- oder Saugglockenmassage.

Des Weiteren gibt es *asiatische Massagen*, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen, z.B. Thai-Massage, Shiatsu und Ayurveda-Massage.

Solche Massageformen, die in Einzelsitzungen stattfinden sollen nur mit einer fundierten Ausbildung durchgeführt werden!

Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Im Gesundheits- und Breitensport eignen sich die aufgeführten Massageformen weniger.

Jedoch muss hier nicht auf das Massieren verzichtet werden.

Massagen mit dem Igelball, Handgeräten oder dem Pezzi-ball können ohne große Vorkenntnisse mit einführender Anleitung eingesetzt werden.

