LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

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.

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.

Artikel "Massageformen" (pdf)

Massagen im Breiten- und Gesundheitssport

Im Gesundheits- und Breitensport eignen sich klassische Massageformen weniger.

Jedoch muss hier nicht auf das Massieren verzichtet werden. Massagen mit dem Igelball, Handgeräten oder dem Pezziball können ohne große Vorkenntnisse mit einführender Anleitung eingesetzt werden.

Breitensportorientierte Massageformen (pdf)

Entspannungskarussell mit Massagegeräten (pdf)

Reiki

Das Wort „Reiki“ ist ein japanisches Wort und bedeutet „universale Lebensenergie“.

Reiki ist eine Form der sogenannten „Energiearbeit“ und der Techniken des Handauflegens.
Seinen Ursprung hat das esoterische Konzept kommt in Japan, obwohl die Heilmethode schon viel älter ist. Beim Reiki soll durch Auflegen der Hände und spezielle Symbolarbeit die Gesundheit beeinflusst werden.

Beim Reiki werden die Hände auf bestimmte Körperstellen gelegt. Hierdurch soll ein Energiefluss zustande kommen, der als Wärme, Kribbeln oder auch als Pulsieren wahrgenommen werden kann (aber nicht muss).

Je nach Reiki-Konzept kann die Behandlung auch durch Massieren, Beklopfen, Streicheln von Körperstellen erfolgen.

Artikel "Was ist Reiki und was wird gemacht?" (pdf)

Reiki im Breiten- und Gesundheitssport

Reiki in seiner Ursprungsform ist für den Breitensport/Gesundheitssport nicht geeignet, da es einen bestimmten Zugang und einen Glauben an die Energiearbeit braucht.

Abgewandelte sportnahe Formen in Einzelarbeit (z.B. behutsam bestimmte Körperteile ausstreichen) sind jedoch denkbar. Sie sollten dann nur nicht als Reiki-Anwendung bezeichnet werden.