

MarianneKnauss

Wissenswertes über die Massagen

TouchLife® Massage

Die TouchLife® Massage nach Leder und von Kalckreuth ist eine Ganzheitliche Massage und eine hervorragende Methode zur Gesundheitsprävention. Sie stärkt das Immunsystem, fördert umfassend den Energiefluss im Körper und löst Verspannungen und Alltags-Stress sanft auf. Körper und Geist kommen durch achtsame und respektvolle Berührung zur Ruhe. Es wird mit klassischer Massagetechnik, Haltegriffen, Ausstreichungen und Akupressur gearbeitet. Eine Auswahl an hochwertigen Massageölen aus kontrolliert biologischem Anbau steht zur Verfügung. Die TouchLife® Massage ist eine Wohlbefindens-Massage. Es handelt sich nicht um eine medizinische Anwendung. Der Intimbereich bleibt vollständig bedeckt. Die TouchLife® Massage ist die Grundlage meiner Ganzheitlichen Massagen.

Die 5 Pfeiler der TouchLife Massage

Massagetechniken

Alle mit den Händen ausgeführten Griffe, so auch die Akupressur, welche in direktem Hautkontakt erfolgen, nennt man Massagetechniken. Diese üben unmittelbaren Einfluss auf Haut, Bindegewebe, Muskulatur, Knochen und Gelenke aus.

Gespräch

Das Erstgespräch erfolgt meist am Tag der ersten Massagesitzung. Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen und ist vorwiegend darauf ausgerichtet, allgemeine und spezielle Fragen zu erörtern und Informationen auszutauschen, beispielsweise eventuelle Kontraindikationen zu erläutern.

Beim Vorgespräch, welches vor jeder Massage stattfindet, haben Sie die Gelegenheit, von sich, anstehenden Themen und Ihrem momentanen Befinden, Ihren Wünschen in Bezug auf die Massage zu erzählen. Hierauf basierend mache ich Vorschläge für das Behandlungsthema. Wir kreieren gemeinsam die einzigartige Massage.

Ein begleitendes Gespräch während der Massage findet statt, um beispielsweise den Druck oder das Tempo der Griffe abzustimmen. Es ist möglich durch Worte und Sätze die Aufmerksamkeit auf den Moment und das jeweilige Körpergebiet zu lenken. Auch kann es sein, dass Sie von eventuell auftauchenden Bildern, Gedanken oder Gefühlen berichten.

Im Nachgespräch haben Sie die Gelegenheit, Erlebtes aus der Massage mitzuteilen. Das Verbalisieren von inneren Vorgängen kann dazu beitragen, dass die Erinnerung daran während des bald folgenden Alltags nicht allzu schnell verblasst und die Erfahrungen aus der Massage integriert werden.

Energieausgleich

Sanfte Haltegriffe werden zur Kontaktaufnahme zu Beginn der Massage, zum Zentrieren, zum Ausgleich, zum Nachspüren und als sanfter Abschied am Ende der Massage integriert.

Verbindene Ausstreichungen über Hände, Füße, den Scheitelpunkt (die 5 Ausgänge) werden während der Massage häufig eingesetzt. Gestaute Energie (Fülle) kann sich verteilen und einen Mangel (Leere) nähren. Ausstreichungen werden als sehr wohltuend, ausgleichend, befreiend, lösend und beruhigend empfunden.

Auch Akupressur wird zum Energieausgleich angewandt.

Atem

Da der Atem ohne willentliches Zutun fließt, wird er manchmal einfach vergessen. Bei aufmerksamer Beobachtung des Atems wird deutlich, dass der Atemraum (durch muskuläre Verspannung und unbewusste Atmung) zuweilen recht eng ist. Durch liebevolle Aufforderung und wiederholtem Üben gelingt es, den Atemraum zu vergrößern und die Atmung freier und tiefer fließen zu lassen. In der Massage werden Druck und Massagerhythmus auf Ihren Atem angepasst. Ich spreche Sie zuweilen auf Ihren Atem an oder lade Sie zum Beispiel ein, Ihren Atem auf bestimmte Körperbereiche einzustimmen.

Achtsamkeit

In Achtsamkeit ausgeführte Massage berührt den Menschen auf einer liebevollen und mitfühlenden Ebene. Respektvolle Massage, weder wertend noch zielorientiert birgt die Möglichkeit des reinen Beobachtens, des Annehmens und Innehalten des Geistes in genau diesem Moment. Während der Massagesitzung haben Sie meine volle Aufmerksamkeit.

MarianneKnauss

Wissenswertes über die Massagen

Was kann die Touchlife Massage bewirken?

- Sie dient zur Gesunderhaltung und Vorsorge
- Sie löst Verspannungen/ Verhärtungen der Muskulatur, lockert und dehnt sie
- Sie wirkt entspannend
- Sie wirkt ausgleichend bei Müdigkeit, innerer Anspannung, Aufgeregtheit
- Sie bewirkt ein Abschalten vom Alltagsstress
- Man fühlt sich umsorgt, gut aufgehoben und geborgen
- Sie fördert Ruhe und Ausgeglichenheit, oft entsteht nach der Massage eine tiefe Ruhe und Gelassenheit
- Sie hilft, sich und seinen Körper besser kennen- und verstehen zu lernen
- Sie regt den Stoffwechsel an
- Die Durchblutung und Geschmeidigkeit der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur wird positiv beeinflusst
- Sie bewirkt eine Vertiefung des Atems und somit eine tiefere Entspannung durch gelösteren Atemfluss
- Sie wirkt positiv auf das Burnout Syndrom
- Sie harmonisiert den Energiefluss; verhärtete Gefühls- und Denkstrukturen können wieder ins Fließen geraten
- Sie kann einen Weg zu inneren Mitte bereiten, die Aufmerksamkeit nach innen richten
- Sie fördert Ausgeglichenheit, oft entsteht nach der Massage eine tiefe Ruhe und Gelassenheit

Massage in der Schwangerschaft, zumeist in Seiten- oder Rückenlage, ist eine gute Unterstützung für das Wohlbefinden der werdenden Mutter und des ungeborenen Kindes. Sie kann u.a. Verspannungen lindern, Schmerzen lösen, Schwangerschaftsbeschwerden mildern und einfach gut tun. Die Schwangerschaftsmassage ist oft eine intensive, verbindende Erfahrung für Mutter und Kind.

Folgende Körperbereiche können Schwerpunkte der Massage sein:

- Rücken
- Beine
- Schulter & Nacken / Hals
- Arme & Hände
- Bauch
- Brustkorb
- Füße
- Kopf & Gesicht

Alle Körpersegmente sind miteinander kombinierbar. Auch eine Ganzkörpermassage ist möglich.



MarianneKnauss

Wissenswertes über die Massagen

Klangschalenmassage

Die Zellen zum Tanzen auffordern

Die Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgestellt und sanft in Schwingung versetzt. Der Körper besteht zu 70 – 80% aus Flüssigkeit und leitet deswegen wunderbar den Klang weiter.

Die sanften Schwingungen der hochwertigen Therapie-Klangschalen setzen sich so über die Haut, das Bindegewebe, durch die Körperflüssigkeiten, die Organe, Sehnen, Muskeln und Knochen im ganzen Körper fort und werden wegen der angenehmen Vibration wie eine Massage empfunden.

Ein tiefes, erfrishtes Sich-erholt-Fühlen ist das Resultat dieser schönen Methode.

Die Klangschalenmassage beinhaltet ein Vorgespräch zum Eingehen auf das aktuelle Befinden und zur Abklärung eventueller Kontraindikationen.

Die Nachruhe schafft Raum zum Ausklingen und Nachspüren.

Das Nachgespräch lässt Erfahrungen und Empfindungen Raum, die während und nach der Massage auftauchen.

Die obertonreiche Klangschwingung lädt ein

- zu tiefer Entspannung, zum Abtauchen, zum Wohlfühlen
- zu einem wunderbaren, harmonischen Klangerlebnis
- zum sanften Lösen von Blockaden und Verspannungen
- zur Stärkung des ursprünglichen Vertrauen
- zum Loslassen
- zur Unterstützung und Förderung der Körperwahrnehmung
- zur mentalen Frische
- zu Aufmerksamkeit, die sich nach innen richtet

Die Therapie Klangschalen, die aus einer Legierung von 12 Metallen bestehen, sind im Klang harmonisch und ohne jegliche Frequenzsprünge oder Nebengeräusche. Auch Nebentöne, wie zum Beispiel zu hohe, herausfordernde Töne sind ausgeschlossen. Jeder einzelne Klang setzt sich aus einem Akkord von über 100 Tönen zusammen, die gleichzeitig miteinander klingen.

Ich danke für Ihr Interesse und freue mich auf Sie!
Marianne Knauss

Privatpraxis für Ganzheitliche Massage
Marianne Knauss
Gartenstraße 2 63303 Dreieich
Telefon 06103.302 67 00 mail@marianneknauss.de
www.marianneknauss.de