



# ENTSPANNUNGS- MASSAGE

Die Entspannungsmassage ist eine ganzheitliche Methode, die vor allem für Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt wird. Massiert wird mit fünf Grundgriffen: Streichungen, Klopfungen, Knetungen, Vibrationen und Friktionen. Diese werden gezielt eingesetzt, um die Muskulatur zu entspannen, Wärme- und Kälteverhältnisse auszugleichen und den Stoffwechsel anzuregen.

Möglich ist es auch, einen zusätzlichen Impuls mit ätherischen Ölen zu geben. Die Haut wird durch die Anwendung von Lotion oder Öl genährt und der Stoffwechsel angeregt. Dadurch wird zusätzlich die Elastizität der Haut verbessert. Über die umfassend wohltuende Wirkung der Massage kann der Patient ausatmen, Spannung loslassen und Schmerzen können gelindert werden.

Die Massage wirkt vagoton (Parasympathikus aktivierend). Das heisst, sie beeinflusst das vegetative Nervensystem dahingehend, dass sich der Körper entspannt. Der Blutdruck senkt sich, der Puls wird langsamer, die Atmung wird tiefer und regelmässiger.