

Die 8 wichtigsten Wirkungen der Massage:

Wirkung Nr. 1: Verbesserung des Schlafs und Behandlung von Schlafstörungen

Etwa ein Drittel der Deutschen Bevölkerung klagt aus unterschiedlichen Gründen über Schlafstörungen (Insomnie). Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass entspannende Massagen (wie z.B. eine Ayurveda Abhyanga Massage) Schlafstörungen wirksam mildern und eine positive Auswirkung auf die Psyche haben können.

Wirkung Nr. 2: Lösen von Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur

Muskelkater, Fehlbelastungen und Fehlhaltungen können unter anderem zu einer verhärteten und verspannten Muskulatur führen. Was als scheinbar harmlose Verspannung beginnt kann jedoch, wenn sie nicht aufgelöst wird, zu einem ernsthaften Problem und chronischen Schmerzen werden. Bei einer Balinesischen Massage wird z.B. durch verschiedene Techniken, wie Streichungen, Knetungen, und Akupressur die Muskulatur stimuliert womit auch hartnäckige Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden können.

Wirkung Nr. 3: Schmerzlinderung bei chronischen Schmerzen

Durch regelmäßige Behandlung mit Massagen kann bei Menschen mit anhaltenden Schmerzen häufig eine Durchbrechung ihrer Schmerz Wahrnehmung erzielt und dadurch weitere Bewegungstherapien ermöglicht werden. Dank der wohltuenden Wärme der Steine und ihrer stark energetischen Wirkung wirkt die Hot Stone Ganzkörpermassage besonders schmerzlindernd und löst erfolgreich hartnäckige Muskelverspannungen.

Wirkung Nr. 4: Steigerung der Durchblutung

Durch Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren, z.B. bei einer klassischen Massage, dringt der/die MasseurIn bis in die tiefen Gewebeschichten vor und regt damit die Durchblutung und den Zellstoffwechsel im Gewebe an. Durch eine höhere Durchblutung werden die behandelten Regionen besser mit Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte schneller abtransportiert.

Wirkung Nr. 5: Anregung und Unterstützung der Wundheilung

Massagen können dabei helfen, die Haut auf dem Weg ihrer Wundheilung optimal zu unterstützen. Durch regelmäßige Massageeinheiten wird die Durchblutung des behandelten Gewebes angeregt, was die Regeneration der verletzten Haut und damit den Wundheilungsprozess unterstützt. So kann z.B. die Narbenbildung deutlich abgemildert werden, was sowohl funktional als auch ästhetisch wünschenswert ist. Die klassische Massage hält jede Menge an Handgriffen und Streichungen bereit, die auch zur Bearbeitung von Narbengewebe geeignet sind. Darüber hinaus kann auch eine klassische Bindegewebsmassage eine gute Wahl sein.

Wirkung Nr. 6: Stärkung des Immunsystems

Regelmässige Massagen haben einen positiven Einfluss auf das allgemeine Körperbewusstsein, regen den Stoffwechsel und das Immunsystem an. Bei einigen speziellen Massagetechniken, wie z.B. der Fussreflexzonenmassage, gelangen Reize durch gezielten Druck über die Haut, Muskeln, Nerven sowie das Blut- und Lymphsystem zum Gehirn und von dort zu den unterschiedlichen Organen. Diese Reize stimulieren zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers. Auch die Düfte und Inhaltsstoffe der Aromamassage können die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen.

Wirkung Nr. 7: Abbau von Lymphflüssigkeit und Entschlackung

Menschen, bei denen die Flüssigkeit im Lymphsystem durch ein aktuelles Trauma oder eine Erkrankung nicht normal abtransportiert wird, kann durch eine manuelle Lymphdrainage geholfen werden. Darüber hinaus ist die Lymphdrainage in Kombination mit einer kräftigen manuellen Massage sehr wirkungsvoll bei der Bekämpfung von Cellulite.

Wirkung Nr. 8: Psychische Entspannung, Reduktion von Stress und Angstzuständen

Eine Vielzahl klinischer Studien hat eine positive Wirkung der Massage bestätigt. Der Hautkontakt, die Stoffwechsellanregung und die Entspannung wirken sich positiv auf die psychische Verfassung und die eigene Körperwahrnehmung aus. Bei jeder Art von Massage reagiert der Körper allein durch die Berührung der Haut mit der Freisetzung des Hormons Oxytocin, das positive Emotionen gegenüber Menschen schafft. Zudem schüttet das Gehirn während einer Massage Endorphine, körpereigene Glückshormone, aus. Die Lomi Lomi Ganzkörpermassage mit ihren fließenden, sanften und kräftigen Bewegungen unter Einsatz von warmem Öl kann zur Befreiung von Angstgefühlen, Sorgen und anderen negativen Gedanken beitragen. Die Klangschalenmassage ist mit ihrem Klang besonders wirkungsvoll beim Lösen der im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Spannungen und Blockaden.