

hjemme massage

enkle forløb for dig, dine venner og din familie



Wendy
Kavanagh

hjemme massage







hjemme massage



wendy
kavanagh



Atelier

Først udgivet i England i 2002 af Hamlyn,
Octopus Publishing Group A/S
2-4 Heron Quays, London E14 4JP

Copyright
© Octopus Publishing Group A/S 2002
Copyright
© Forlaget Atelier, København 2003

Oversat af Kirsten Heuschkel
ISBN 978-87-7857-793-1

Alle rettigheder forbeholdes

Det tilrådes at spørge lægen til råds, inden man indlader sig på noget massageprogram. Hjemmemassage må ikke betragtes som en erstatning for professionel lægehjælp; lægen bør spørges til råds i alt vedrørende sundheden og især med hensyn til graviditet og symptomer, som kræver, at der stilles en diagnose, eller kræver læge-hjælp.



Indhold

- Indledning **6**
- Forberedelse **8**
- Olier, cremer og udtræk **10**
- Skab afslappede omgivelser **12**
- Anatomi **14**
- 1 Grundlæggende teknikker **18**
 - At give massage **20**
 - Stillinger **22**
 - Effleurage **28**
 - Petrissage **30**
 - Slagmassage **32**
 - Gnidning **34**
 - Passivt stræk **36**
 - Afslutning af massagen **38**
 - Brug af hjælpemidler **40**
- 2 Massage til at vågne op ved **42**
 - Slag- og gnidmassage **44**
 - Tryk- og tømningssmassage **50**
 - Lymfemassage **54**
- 3 Massage hjælper på... **60**
 - Bihulebetændelse og hovedpine **62**
 - Fordøjelsesbesvær **64**
 - Transportsyge **66**
 - Astma **68**
 - Menstruation og overgangsalder **70**
 - Vandansamlinger (ødem) **72**
 - Trætte fødder **74**
 - Lægkramper **75**
 - Irriteret tarm **76**
 - Rygkramper **78**
 - Graviditet og fødsel **80**
 - Babymassage **84**
 - Behandling af ældre **90**
- 4 Massage efter fyraften **96**
 - Belastningsskader **98**
 - Nakken og den øvre ryg **100**
 - Overarme og skuldre **102**
 - Ryg **104**
 - Nakke og skuldre **110**
 - Øjne **114**
 - Selvmassage **116**
 - Siddende forløb **118**
 - Stresshåndtering **124**
- 5 Sports og motion **126**
 - Øvelser før sport **128**
 - Under sport **132**
 - Efter motion **134**
 - Overbelastning **138**
 - Smerter i brystmusklerne **139**
 - Tennisalbue **140**
 - Golfalbue **141**
 - Stiv skulder **142**
 - Kropsopretning **144**
 - Kropsholdning **146**
- 6 Massage ved sengetid **150**
 - Slap af i musklerne og løs leddene op **152**
 - Søvnløshed og angst **166**
 - Hoved, hals og skuldre **168**
 - Ansigt **172**
 - Sensuel massage **178**
 - Massagehjælpemidler **188**
- Indeks **190**
- Tak til ... **192**



Indledning

En definition af at røre er "at skabe fysisk kontakt, at påvirke følelsesmæssigt" og, interessant nok, er følesansen den allerførste, vi udvikler. I graviditetens 6. uge er fosterets berøringssans allerede begyndt at udvikle sig og danne grundlag for alle vore andre kommunikationsmidler. Som nyfødte rører vi for at overleve, og kvaliteten af den berøring, vi får, mens vi vokser op, vil bestemme vort selværd, vores evne til at danne varige forhold til andre og vores evne til at have det godt med os selv både fysisk og psykisk.

Berøring, der helbreder og gør glad

Berøring i form af massage har været praktiseret i flere tusind år og dens virkninger er veldokumenterede og fortæller os tydeligt, at massage er godt for os - regelmæssig brug af massage betyder, at vi bliver mere rolige, sundere og gladere. Hvordan virker den så?

Under huden sætter massage komplicerede processer i gang: hormoner og "signalstoffer" sender budskaber til hjernen og tilbage, nogle stimulerende og andre beroligende. Berøring vides at øge mængden af oxytocin, det hormon, der får os til at holde op med det, vi har gang i, og slappe af, hvilket i vores hurtigtløbende, moderne livsstil er en nødvendig katalysator, så balancen i vort fysiske, følelsesmæssige og åndelige velvære kan blive genoprettet.

Som mundheldet siger: "penge kan ikke købe sundhed eller glæde". Det er denne bogs formål at vise, hvordan massage kan bruges i hjemmet som hele familiens sundheds-program, der kun koster den tid, man giver hinanden og de instinktive berøringer. Som det er tilfældet i mange gamle kulturer, kan du nu også gøre massage til en integreret del af familielivet.

HVORFOR MASSAGE?

- Ordet "massage" stammer fra det græske massein, som beskriver en teknik, der er en del af massage, som den praktiseres i dag.
- "Terapeutisk berøring" kommer ligeledes fra det græske terapeutikos, som henviser til virkningen af medicinsk behandling.
- Indtil 1800-tallet brugte amerikanerne ordet frictio i stedet for massage. Ordet stammer fra latin og betyder "gnidning" eller "friktion".
- I Indien var massage kendt som shampooing, i Kina som cong-fou og i Japan som ambouk.
- Betegnelsen "Svensk massage" bruges tit i dag og henviser til Per Henrik Ling, en svensker, som var blandt de tidlige pionerer indenfor massage i den vestlige verden (se overfor).

Hvordan begyndte det?

Visse former for massage udgør den tidligst kendte, lægende kunst, som har en lang og veldokumenteret historie. Inden da kan vi kun gætte på, at der fandtes et tilsvarende stærkt instinkt, der fik os til at røre eller stryge menneskekroppen.

25. årh. f.Kr.: Den medicinske tekst, der er kendt som Nei Ching rummer de tidligste, kinesiske henvisninger.

24. årh.: Vægmalier i en læges grav i Sakkara viser massage og zoneterapi. Henvisninger til massagens gavnlige og nyttige virkninger begynder at optræde hos ægyptiske, persiske og japanske læger.

19. årh.: Den indiske Ayur Vedas bøger henviser til massage (som "gnidning" eller "shampooing") som et middel til at hjælpe kroppen med at læges.

5 årh.: Herodicus og hans elev Hippokrates hævder, at de kan forbedre musklernes form og leddenes virkning ved at "gnide"; de hævder også, at strøgene bør udføres i retning mod hjertet, som man anbefaler det i dag.

Homers Odysse beskriver, hvordan udmattede krigshelte masseres igennem med olie for at gengive dem kræfterne.

4. årh.: Gladiatorer får regelmæssig massage for at lindre muskeltræthed og smerter. Julius Caesar bliver "knebet"



dagligt over det hele som behandling mod neuralgi.

1. årh. e. Kr.: Den romerske læge Tiberius erklærer, at massage kurerer lammelser (der udgives flere skrifter om dette emne i det 17. og 18. århundrede).

10. årh.: Avicenna, traditionen fra den arabiske filosof og læge Ali Abu Ibn Szinna, fortæller om massagens helbredsstyrkende egenskaber i kombination med hydroterapi, og siger, at den fremmer spredningen af de af musklernes biprodukter, der ikke udskilles ved motion.

16. årh.: Efter at have været undertrykt i Middelalderen får massagen et stærkt comeback. Mange fremragende læger indarbejder den i deres metoder, bl. a. den dygtige Amrose Pare, som var lægelig rådgiver for fire franske konger.

18. årh.: Lægeprofessionen får sin prestige tilbage og massagen foretager et stort spring fremad på verdensplan, hvilket medfører rigelig dokumentation om emnet. Kaptajn Cook holder fast ved, at massage, som han fik under besøget på Stillehavssøerne, kurerede hans iskias.

19. årh.: Den bedst kendte udvikling indenfor massage finder sted i dette århundrede. Den svenske gymnast Per Henrik Ling kombinerer sit kendskab til filosofi og gymnastik med massageteknikker, som han har lært under sine rejser i Kina. Kombinationen af fem grundlæggende strøg bliver kendt som de "Svenske Bevægelser" og praktiseres på nogenlunde samme måde i dag. Brugen af massage breder sig meget hurtigt, og det første universitet sætter massage på studieplanen i 1813; den første bog på engelsk om de Svenske Bevægelser, skrevet af dr. Mathias Roth, bliver udgivet i 1850.

20. årh.: Militærets Massagetjeneste oprettes i 1914 og genoplives igen i 1939 som et led i behandlingen af krigens sårede.

Størst medvind får massagen i 1960'erne og 1970'erne, hvor dens tilhængere betragter den som et vældigt middel til at fremme personlig vækst. Denne ide stammer fra Esalencentret i Californien, hvor massage anvendes intuitivt og på sand holistisk vis, så sind, krop og ånd forenes og vi bringes hele vejen rundt, tilbage til, hvordan det hele begyndte for over tre tusind år siden.

Hvor står vi så nu, i det 21. århundrede? Massage er blevet en almindelig støtteterapi og er også en del af integreret lægevidenskab, som vi kender den. Den anvendes overalt i samfundet på mange niveauer og spiller en meget vigtig rolle for opretholdelsen af et sundt hverdagsliv.

Forberedelse



Massage er nem at lære: lad dig lede af dine instinkter, så bliver du i stand til at mærke, hvor du skal røre og hvor længe. Der er nogle enkelte, grundlæggende retningslinjer at følge for at sikre en behagelig og gavnlig behandling. Under massagen foregår der en gensidig berøring og reaktioner på denne, hvad der gør, at giveren må forberede sig på at give, mens modtageren må tillade, at der gives. Kun på den måde kan denne udveksling blive virkningsfuld.

Giveren

Det skal være dit valg at give din tid til nogen. Hvis du er åndeligt fraværende og hellere ville se fjernsyn, kan din partner mærke det, og så bliver massagen ikke en nydelse. Omsorg, følsomhed og respekt er meget vigtige krav, så der skal løses op for din sindstilstand, så du kan give din partner din fulde opmærksomhed. Med dette på sinde er det ikke nogen god ide at give massage, hvis du føler dig stresset eller anspændt, eller hvis du ikke er helt rask; i disse tilfælde er dit energiniveau lavt. Både før og efter behandling skal du være opmærksom på dit åndedræt, men lade være med at prøve at ændre det. Sørg for at have behageligt tøj og fodtøj på. Vælg noget med korte ærmer eller rul dem op, så de ikke er i vejen. Prøv at huske at tage raslende smykker af - de kan være meget distraherende; fjern også dit ur og eventuelle ringe. Du kan ikke give massage med lange negle, og ru hud vil modtageren føle som meget kradsende, så få gang i negleklip-peren og håndcremen. Bind langt hår, der kan komme i vejen, op. Husk, at du kommer til at arbejde meget tæt på din partner, så hvis du har svælg i mad og drikke, der kan have ubehagelige eftervirkninger på din ånde, bør du være

venlig mod din partner og bruge mund-skyllevand eller mundspray.

Modtageren

Det er tit meget sværere at tage imod end at give. Evnen til at nære tillid og give slip skal også læres. Vær modtagelig over-for berøringen, tillad giveren at bevæge dine lemmer for dig, når der er brug for det, og sig det til dem, hvis noget er ubehageligt eller når et tag er specielt virkningsfuldt.

Undertiden slipper massage opdæmmede følelser løs. Hvis det sker, er der ikke noget galt - lad være med at bekæmpe følelserne eller blive flov, men slip dem blot løs. Før massagen begynder skal du huske at tage alle smykker af, også ørenringe, og hvis du bruger kontaktlinser, skal de eventuelt fjernes af hensyn til komfort og sikkerhed. Hovedsagen er, hvad du skal have på. Sammen med nære venner og familie vil du måske føle dig godt tilpas i underbukser; i andre situationer behøver du kun blotte de områder af kroppen, der for nærværende skal bearbejdes. Det er bedst at arbejde uden beklædningsmæssige begrænsninger, men betingelserne, massagen foregår under, egner sig ikke altid til det.

Ligesom giveren skal du også huske, at frisk ånde er et krav, så brug mundskyllevand inden massagen.



HVORNÅR MAN IKKE SKAL MASSERE

Massage er som regel risikofri. Øvede terapeuter er i stand til at behandle alle lige fra for tidligt fødte børn til dødeligt syge, men der er alligevel visse retningslinjer, du skal følge. Disse er:

- Enhver, der er svag eller klinisk udmattet - f.eks. ramt af eller ved at komme sig efter en virusinfektion.
- Enhver, der har høj feber eller lider af en smitsom sygdom.
- Smitsomme hudlidelser som fnat, herpes og vorter.
- Alvorlige sygdomme som kræft, hjertesygdomme eller trombose.
- Steder, hvor der for nyligt har været knoglebrud, forstrækning eller forstuvning. I disse tilfælde skal du arbejde et led højere oppe.
- Hvor der er problemer på hudens overflade, f.eks. arvæv, blå mærker, ømme eller betændte områder

og åreknuder, må du ikke arbejde direkte på dem. Du kan arbejde forsigtigt ovenfor stedet og naturligvis på andre dele af kroppen, der ikke er ramt.

- Undlad massage under de første tre måneder af graviditeten og undgå også derefter meget dybe tryk især over lænden og på benenes inderside fra ankel til skridt.
- Efter kirurgiske indgreb skal du vente i 12 måneder efter større operationer og seks måneder efter mindre. Arvæv bør være fuldstændig helet, men hvis der er tvivl, bør du indhente lægens godkendelse.

Det kan heller ikke tilrådes at modtage massage, hvis du for nylig har spist et større måltid eller har drukket en vis mængde alkohol, da disse ting vil gøre oplevelsen meget ubehagelig og kan give ubehagelige eftervirkninger. Hovedreglen er at have tillid til egen dømmekraft og, hvis du er i tvivl, tage sagen op med en læge.