



Forkæl din parter

LÆR MASSAGE

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.

Af Lise Jepsen

De fleste vil helt instinktivt bruge berøring for at lindre en smerte, som trøst eller til at skabe kontakt med et andet menneske. Berøring af hænder er det første, der møder os ved fødslen, og ofte den sidste kontakt, vi har med vore kære, inden døden os skiller.

Massage er en struktureret form for berøring, og dens udformning og dens plads i det kulturelle billede svinger med epokenes skiftende kropssyn og værdisystemer. I nogle perioder og samfund har massage høj status, og i andre er den ikke tillagt nogen seriøs

værdi. Ser man efter, vil man opdage, at der i dag findes et væld af massageformer. Nogle er hårde og manipulerende og alene baseret på at stimulere specifikke fysiologiske processer. Andre massageformer, især de, der kommer fra østen, bygger på punkttryk og energibalancering, og atter andre former lægger vægten på nydelse og velvære.

De fleste former for kropsmassage har en særdeles god virkning på blodcirkulationen, de er afspændende for muskler og nervesystem og passer

derfor glimrende ind i den voksende helsebevidsthed.

At give massage

De teknikker, der dækkes her, er ”moderstrøgene” i den massage, der praktiseres på den vestlige halvkugle. Strøgene består af effleurage (gnidning), petrissage (knibning), tapotement (bankning) og gnidning. Disse bevægelser kan anvendes med forskellig hastighed og tryk. Men det vigtigste ved en god massage er dens rytme og kontinuitet.





For at din partner skal få den fulde, terapeutiske gavn af massagen, skal de forskellige strøg anvendes i en bestemt orden. Hvor lang behandling du end giver, skal du altid starte med at ”skabe kontakt”, som danner mønster for massagen, fulgt af gnidninger, som har flere funktioner:

- At varme området op til mere dybtgående arbejde
- At brede olien eller cremen, der bruges, ud
- At etablere tillid og tiltro

Når musklerne først er afslappede og varme, kan du gå videre til det mere dybtgående arbejde og bruge petrissage (knibning), bankning og gnidning. Hvis du udelader denne forberedelse, er det ikke behageligt at modtage strøg som for eksempel gnidning. Til slut skal du afrunde massagen med nogle strækninger og flere gnidninger.

Som regel anvendes massagestrøg i retning mod hjertet og følger venernes retning. Arbejder du for eksempel på benene, skal du lægge flere kræfter i strøgene opad og færre i returstrøgene nedad.

Med din partner liggende på maven vil dit kontaktstrøg være at lægge håndfladen solidt og med godt tryk på korsbenet og derefter, med de strøg, der beskrives senere, arbejde hele ryggen område

igennem, inklusive ballernes øverste del og lænden, skulderbladene og den øvre del af ryggen samt til sidst torsoens sider. Sørg for, at du ikke lægger tryk direkte på rygsøjlen, men arbejd i stedet på begge sider af den.

Efter ryggen går du videre til benene og arbejder dig op fra anklen (let trykket, når du passerer knæleddets bagside) til toppen og tilbage, hvor du slutter med foden. Bed din partner vende sig og begynd med skuldrene, idet du arbejder på for- og bagside samtidig. Bevæg dig fra halsen op til hovedbunden, derefter er du klar til ansigtsbehandlingen. Som det næste masserer du hver arm for sig, idet du arbejder dig op langs den og tilbage, hvor du slutter med håndled og hånd. Derefter går du videre til brystkassen, torsoens sider og underlivet. Slut af med benene, idet du endnu en gang arbejder dig op fra anklen (og undgår tryk på knæet) til toppen og tilbage, så du slutter med foden.

Ligesom du begynder med ”kontakt”, skal du slutte med ”jordforbindelses”-greb. Du kan enten lade dine hænder hvile på begge fødder med tommelfingrene på svangen og anvende et midelhårdt tryk, eller du kan lægge dine hænder på to forskellige dele af kroppen - for eksempel pande og underliv eller underliv og fødder.

Massageteknikker

Effleurage

Effleurage betyder ”strykning” og er den enkleste teknik at udføre og kan bruges overalt på kroppen. Det er en rytmisk bevægelse, som bruges til at:

- Skabe og afbryde kontakt
- Sætte din partner i stand til at slappe af under berøring
- Sætte dig i stand til at mærke anspændte områder
- Brede massageolie, creme eller salve ud
- Varme musklerne op som forberedelse til dybtgående arbejde

Effleurage medvirker også til at forbedre blodets og lymfens kredsløb og fremkalder afslapning. Det er især den vigtigste teknik til at fremkalde æteriske oliers gavnlige, aromaterapeutiske virkninger.

Smør dine håndflader ind og tag, med samlede fingre og afslappede håndled, kontakt med din partner og lad begge hænder glide samtidigt, med tryk og fremdrift, så langt, du naturligt kan nå. Lad derefter hænderne glide hver for sig tilbage i en bevægelse, der kan minde om brystsvømning. Genta det flere gange. Husk altid at lette trykket, når du passerer over led, og når du arbejder med ryggen, skal du anbringe hænderne på begge sider af ryggraden - arbejd ikke direkte på den. En anden måde at foretage dette strøg på ryggen på er at lave brede, cirkelformede bevægelser i en spiral op mod skuldrene og returnere med flade hænder langs siderne.

Petrissage

Petrissage er det overordnede navn på alle strøg, der trykker, klemmer og ruller musklerne under huden. Begrebet omfatter også ælte- og vrideteknikker. Det er moderat dybtgående strøg, der bruges efter effleurage og virker ved at:

- Malke” musklerne for spildprodukter, idet spænding, giftstoffer og træthed bogstaveligt klemmes ud af kroppen
- Forberede mere dybtgående arbejde som gnidning
- Nedbryde særlige spændingsknuder efter behov
- Strække og løsne muskelfibre og -hinder
- Stimulere kredsløbet i et område

Petrissage hjælper også blod og ilt med at løbe tilbage og afslapper musklerne.

Med hænderne ovenpå musklen og med dens underside støttet med fingerspidserne trykker du din håndrod nedad, idet begge hænder udfører samme bevægelse, og krummer derefter fingrene opad, så du har en håndfuld kød mellem hænderne. Lad dine hænder glide tilbage og gentag bevægelsen med at klemme og slippe i en fortsat rytme, idet du arbejder dig op langs musklen.

Vridning

Dette er et strøg, der bogstaveligt ”vrider” spændinger og op-hobede giftstoffer ud af musklerne. Du bruger hele hånden med tommelfingeren lukket mod de øvrige fingre og arbejder frem og tilbage på skift i en ubrudt rytme, idet du løfter huden op med den ene hånd og skubber den væk med den anden. Vridning bruges mest på læg og lår, men arbejder du på små muskler, kan du bruge tommelfingeren til at få et godt greb, mens du vrider.

Æltning

Æltning kræver moderat tryk og bør først anvendes efter, at musklen er slappet af, som regel på store kødfulde områder. Jo langsommere og dybere strøgene er, jo mere gavnlige er de. Du bruger hele hånden med tommelfingeren strakt ud, læner frem på dine hænder og bruger hænderne på musklen på skift, idet du lader hænderne arbejde ind mod hinanden og klemmer og ruller musklerne fra side til side – forestil dig, at du er ved at ælte dej. Arbejd dig op ad musklen og hold kontakten med begge hænder i en ubrudt, rytmisk bevægelse.

Massageteknikker



Trommemassage

Trommemassage, der har fået navn efter den lyd, den frembringer, kendes blandt professionelle under navnet tapotement, det franske ord for "let banken". Den består af korte strøg, der laves ved at bruge begge hænder på skift i en rytmisk bevægelse. Ligesom i slagtpjesektionen i et orkester bygger strøgene langsomt op til et crescendo og slutter derefter brat. Teknikken bruges til at:

Forbedre blodløbet på det givne sted

- Opstramme og stimulere områder med blødt væv som f. eks. lårenes ydersider og endeballerne.
- Stimulere nerveenderne

Håndkantsslag

Sørg for, at dine hænder og håndled er afslappede ved at stryge og ryste dem. Lad hænderne skiftevis ramme din partners kropsflade med en hakkende bevægelse og et kast i håndledet, 4-5 cm fra hinanden. Kun lillefingeren bør ramme vævet og de andre fingre bør lande på den, idet du hurtigt fjerner hånden, når den anden hånd rammer ned.

Hamren

Letvægtshamren - eller bankning, som det undertiden kaldes - udføres (på samme måde som andre trommestrøg) med et kast i håndledet. Til dybere arbejde låses håndledet, og albuen bøjes, idet underarmen sænkes og derved lægger mere kropsvægt bag strøget. Knyt hænderne løst med tommelfingrene opad og lad dem ramme på skift som ved håndkantsslagene, så den kødfulde side (håndfladesiden) rammer vævet hårdt, men elastisk, og fremkalder en kraftig, rytmisk lyd af slag. Dette strøg anvendes som regel kun på et stort, velpolstret muskelområde som endeballer og lår.

Skålslag

Lad dine hænder danne skåle og hold fingrene lige. Bevæg underarmen, ikke håndledet, og lad hænderne ramme din partners krop skiftevis, så der er luft mellem hånd og hud og giv slip, idet du løfter den arbejdende hånd 4-5 cm over huden. Det giver en hul lyd, mens du gennemarbejder området.

Napning

Denne teknik kaldes undertiden plukning. Med strakte fingre lader du tommelfinger og fingerspidser ramme din partners krop og samler i et hurtigt greb et lille stykke kød op, hvorefter du let slipper det igen i hvert strøg og drejer håndledet en lille smule, når du slipper. Brug hænderne skiftevis i en ubrudt, rytmisk bevægelse.



Massageteknikker

Gnidning

Gnidning er et dybt og koncentreret strøg, der udføres efter opvarmningsstrøgene effleurage og petrissage. Strøget udføres mest med fingerspidserne, tommelfingrene og håndrødderne og udføres kun med en hånd ad gangen og med lidt eller ingen glidning, så olie og creme er sjældent nødvendigt. Bevægelserne arbejder i flere retninger og når dybt ned i vævet, hvor der kan skjule sig flere spændinger. Gnidning bruges til at:

- Mindske ødemer (vandophobninger)
- Strække og lindre spændingsknuder
- Knuse forkalkninger i ledområder - som f. eks. ved podagra
- Stimulere fordøjelseskanal og endetarm
- Behandle intense, periodiske smerter, der stammer fra centralnervesystemets forgreninger

Lige knoarbejde

Lav løse knytnæver, læg knoerne fladt på partnerens hud og lad dem glide op ad ben eller ryg, idet du bruger dine fingres midterste led. Lad ikke fingrene bevæge sig i cirkler og arbejd altid hen mod hjertet for at fremme blodets og lymfens kredsløb. Dette strøg bearbejder muskler og væv i dybden og lindrer spændinger.

Cirkulært knoarbejde

Ligesom ved lige knoarbejde folder du hænderne til løse knytnæver, men i stedet for at glide lige lader du samtidig fingrene rotere og danner cirkelbevægelser. Dette strøg er meget behageligt at modtage på hænder og fødders rygge. Det gives i let udførelse for at afslappe bryst- og skulderområder, men kan også bruges til at arbejde dybt ned i brystmusklerne eller rundt om skulderbladene for at udløse langvarige spændinger.

Cirkelgnidning

I dette strøg arbejder du med en hånd ad gangen og lader den anden hvile på din partner. Med let spredte fingre lægger du jævnt tryk med fingerspidserne og bevæger kropsvævet hen over den underliggende struktur i små cirkelbevægelser, der starter blidt og øges trinvis. Du kan også bevæge fingerspidserne frem og tilbage i en "tværgående" gnidebevægelse.

Tommelrulning

Brug tommelfingrenes langsider og læn dig ind mod din partners hud med hele din kropsvægt, idet du lægger tommelfingrene i bag hinanden og skubber væk fra dig med korte, dybe strøg i en rytmisk bevægelse. Dette strøg kan anvendes både på små og store områder for at glatte knudrede muskelfibre ud, og det er særlig nyttigt til at nå ind til spændinger mellem ryggen og skulderbladene.

Cirkler

Læg den ene hånd ovenpå den anden med fingrene strakte, men afslappede. Læn dig ind mod musklen og lav langsomt bittesmå cirkler. Arbejd dig rundt om leddene og de spændte områder. Formålet er at bevæge det dybereliggende væv og ikke bare hudens overflade. På ryggen arbejder du med de nerver og muskler, der udgår fra ryggraden. Brug tommelfingrene ved massage på knæene.

Afrunding af massagen

Ved massagebehandlingens afslutning føler din partner sig til en vis grad fjern og afslappet, så det er meget vigtigt at slutte på en måde, der viser forståelse for, at opmærksomheden skal vende tilbage langsomt. Hvordan du end påbegynder din massage, skal du altid slutte af med jordforbindende strøg, der giver din partner lov til at ligge stille og hvile et par minutter, inden de langsomt rejser sig.

Fjerstrøg

Dette strøg bruges ved afslutning af et massageforløb, så din partner er afslappet, når du slutter. Hold dine hænder og arme afslappede og stryg din partners hud i nedadgående retning, så din ene hånd følger den anden, og du dækker så stort et område, du kan, uden at skifte stilling. Berøringen gøres lettere, indtil fjerstrøgene udføres et lille stykke over huden.

Jordforbindelse

Ved massagebehandlingens afslutning kan modtageren tit føle sig ganske fjern, og det er nødvendigt at bringe deres opmærksomhed tilbage langsomt. Du skal altid slutte af med at holde om deres fødder i mindst 30 sekunder, idet du lægger tommelfingrene på svangen og mellemhånd og håndflade på fodens forside eller på fodsålen og udøver et kraftigt, jævnt tryk.

Hvad skal der til

Ud over rum og massageleje skal man bruge et par puder, som kan understøtte partnerens krop, f.eks. under knæene eller nakken. Man skal bruge to lagner. Et til massagelejet og et partneren kan have helt eller delvis over sig under massagen. Man bør også have et uldent tæppe, hvis klienten fryser og til hvileperioden.

Og endelig massageolie. Når den ikke er i brug, holder den sig bedst i køleskabet, men ellers vil partneren nok sætte pris på, at den har en temperatur på omkring 25 grader. Massageolien er vigtig, idet den gør massagestrøgene mere glidende og behagelige. Man kan sagtens anvende den olie, vi bruger i køkkenet, vindruekerneolie, olivenolie eller tidselolie er alle gode olier. Derudover kan massageolier købes færdige, eller man kan selv blande dem.

Lav selv olie

Forslag til massageolier, man selv kan blande

Luksusblanding

God til hud, som er tør eller belastet af sol og hav

3 dele tidselolie
1 del avocadoolie

Skønhedsblanding

Kan anvendes som forskønnende hudplejemiddel

1 del mandelolie
1 del tidselolie
5% hvedekimsolie
10% jojobaolie

Olierne kan anvendes, som de er, men kan også tilsættes æterisk olie, der både giver duft og en terapeutisk virkning.



Duft af en æterisk olie virker via luftveje, lunger og blodbaner på nervesystemet og påvirker ofte den følelsesmæssige tilstand. Nogle æteriske olier virker afslappende på kroppen, mens andre stimulerer kropslig aktivitet. Der anvendes 20-30 dråber æterisk olie til 100 ml basisolie. De æteriske olier kan tilsættes massageolien. Man skal ikke overdrive brugen, og man skal sætte sig grundigt ind i deres virkning.

OBS! For stor dosis kan være farlig, og æteriske olier skal derfor opbevares utilgængeligt for børn.

Beroligende æteriske olier

Lavendel

Beroliger og stabiliserer. Er god mod depressive og nervøse tilstande, mod hovedpine, migræne og chok.

Kamille

Er stærkt beroligende. En af de bedste olier til sart hud. Olien er betændelseshæmmende og krampeløsende.

Rose

Rosenolie er meget dyr, men dejlig. Er beroligende og virker på depressive tilstande, hovedpine og stress.

Opkvikkende æteriske olier

Eukalyptus

En kraftigt duftende olie, der virker bakteriehæmmende og er god til luftdesinfektion, mod hudinfektion, insektbid og herpes.

Pebermynte

Er også en kraftigt duftende olie, der er kølende og lokalbedøvende. God til ømme muskler, kløe og insektbid.