

# Lexikon

## **Klassische Massage**

Bei der klassischen Massage üben die Hände durch Druck, Schütteln, Streichen, Klopfen und Dehnen Reize auf Gewebe und Muskeln aus. Dadurch werden auch Schmerzen beseitigt, die durch Verspannungen entstehen. Ausserdem hat die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung sowie die Verdauung und fördert die allgemeine Entspannung.

## **LOMI LOMI LUI Massage**

Lomi lomi ist eine alte hawaiianische Ganzkörpermassage. Dabei wird der Körper mit warmem, hochwertigem Öl mit den Händen und Unterarmen massiert und gedehnt. Mit sanften und kräftigen Streichungen erfährt der Körper eine tiefe Entspannung.

## **Passive Entspannung nach Dr.H.Helmrich**

Bei der Passiven Entspannung wird der Patient vom Therapeuten mobilisiert (dehnen und schütteln) in allen seinen Bewegungsmöglichkeiten. Passive Entspannung arbeitet mit dem Eigengewicht der Patienten. Die eigene Muskulatur bleibt entspannt und arbeitet nicht mit. Aus der unbewussten Verspannung wird dann langsam die bewusste Entspannung. Eine regelmässige Behandlung führt zu einer nachhaltigen Entspannung der Muskulatur. Sehr empfehlenswert für Menschen mit Asthma, chronischen Gelenkentzündungen und rheumatischen Krankheiten.

## **Aktive Meditation**

Die aktive Meditation ist eine Meditation, die durch achtsame Bewegung unterstützt wird.

## **Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen**

Progressive Muskelentspannung ist eine körperorientierte Entspannungsmethode. Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird eine tiefe muskuläre Körperentspannung erreicht. Die Methode reduziert auch stressbedingte Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Erschöpfung oder Müdigkeit.

## **Mindfulness**

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern ...

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.» (Kabat-Zinn, 1998)