

Balance durch **Berührung**

Die bei uns noch weitgehend unbekannte **Esalen-Massage** verspricht Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dabei hat sie nichts mit einer klassischen Massage zu tun



Meditative Musik dringt sanft in die Ohren. Es duftet nach feinen Ölen und sanfte, streichende Berührungen streicheln den gesamten Körper und die Seele. Es tritt eine tiefe Entschleunigung und Ruhe ein, die weit über eine muskuläre Entspannung hinausgeht. Nein, mit einer klassischen Massage hat dies nichts mehr zu tun, so viel ist sicher. Die Rede ist von einer Esalen-Massage. Nach rund 90 Minuten fällt es schwer, wieder in den Alltag entlassen zu werden, aber das Gefühl der Leichtigkeit begleitet einen noch lange.

Mentale und emotionale Blockaden aufspüren

Der Name Esalen (herrührend vom Stamm der Esselen-Indianer) ist geschützt und stammt vom amerikanischen Esalen-Institut an der Küste von Big Sur, Kalifornien. Es wurde 1962 von Michael Murphy und Dick Price gegründet. Bekannt wurde das Zentrum für Körperarbeit und Therapie durch die Verbindung von westlicher und östlicher Philosophie – namhafte Therapeuten wie F. Perls, Dr. I. Rolf und M. Feldenkrais stellten

dort ihre therapeutischen Konzepte vor. Ihre Schüler integrierten diese Ansätze in das Behandlungsrepertoire und schufen damit die Möglichkeit der „Perle“ – der harmonisierenden Massagen, wie sie sie nennen –, die auf das Gesamtgefüge des menschlichen Körpers eingeht. „Jeder vom Gefühl getragene Gedanke hat eine Muskelveränderung zur Folge. Muskelstrukturen gehören zum biologischen Erbe des Menschen: Daher zeichnet der ganze Körper des Menschen sein emotionales Denken auf“, so Mabel Ellsworth Todd in ihrem Buch „The thinking body“. Langsam ausgeführte Streichungen (sogenannte „long strokes“) stellen eine Einladung dar, innerlich und äußerlich loszulassen. Sanfte Dehnungen und Gelenkmobilisationen, leichtes Wiegen und tiefe Strukturarbeit im Muskelgewebe sind zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren Bestandteil der Massage. „Dabei können durch Achtsamkeit mentale und emotionale Blockierungen aufgespürt werden, die sich im Körper widerspiegeln“, meint dazu Lubosch Bublák, Esalen-Practitioner aus Kiel. Der „Zauber“ einer Esalen-Sitzung entsteht aus der Synthese von sichtbaren Massage-Elementen und dem unsichtbaren intuitiven Tun des Behandlers. Entscheidend ist dabei aber weniger die Technik. „Die natürlichen Massageformen bringen natürlich eine Besserung. Doch deren Wirkung verpufft sehr schnell. Wie die Lockerung kommt, so verschwindet sie wieder, wird vom Körper nicht aufgenommen, nicht integriert, im Gegenteil, ein Zuviel kann im Körper sogar zu einer Gegenspannung führen“, so Lubosch Bublák.

Wohlbefinden durch Loslassen

Bei der Esalen-Massage ist es gerade der besondere Kontakt, der sie von anderen Massageformen abhebt. Ein so berührter Mensch kann seine Gedanken und Gefühle genauer wahrnehmen. „Aber für diesen besonderen Esalen-Touch braucht es eine innere Einstimmung, ein Gefühl und insbesondere auch ein Mitgefühl für denjenigen, der zu dieser Behandlung auf dem Massagetisch liegt.“ Es geht eben nicht bloß um die isolierte Behandlung verschiedener Körperteile, sondern es ist bereits die erste Berührung, mit der man sich erreicht oder auch nicht. Es ist vielleicht schon der erste Augenkontakt mit dem Be-

handler, der einen Vertrauen fassen lässt, sich möglichst vollständig ausgezogen hinzulegen, zugedeckt zu werden und sich geradezu wortwörtlich in seine Hände zu begeben. In erster Linie wird sich über einen Prozess des Loslassens ein tiefes Wohlbefinden einstellen. „Dabei kommen natürlich auch negative Emotionen ins Spiel, die dann bearbeitet werden können“, führt Lubosch Bublák weiter aus, der seine Ausbildung vor 10 Jahren in Hamburg absolvierte. Er hatte damals nach einer Körperarbeitsmethode gesucht, die den Körper direkt fühlbar und erlebbar macht. „In erster Linie lernt man, was die Berührung beim eigenen Körper bewirkt und was der jeweils andere Mensch gerade braucht. Charakteristisch sind dabei eine achtsame Präsenz und eine intensive innere Beteiligung. Durch Mitgefühl und Intuition entsteht so eine besondere Art der Begegnung“, meint auch Esalen-Practitioner Thees Schmidt-Tychsen, der etwas außerhalb von Galmsbüll – ca. 6 km von Niebüll entfernt – seine „Körperwerkstatt-Bahrenhof“ betreibt. Hier finden auch regelmäßige Workshops statt.

Sprechende Hände

Der Ablauf der Ganzkörperbehandlung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Klienten. Sie können sowohl

auf dem Bauch, auf dem Rücken, als auch auf der Seite massiert werden. Wichtig ist, dass die Intimsphäre des Behandelten stets respektvoll bewahrt wird. Der Practitioner sollte also sorgfältig ausgewählt werden. „Es sind für mich die sprechenden Hände, die den guten Esalen-Behandler auszeichnen. Es sind nicht die quasselnden Hände, knetenden Finger oder gar klopfende Handkanten. Es ist vielmehr die sensitive, feinfühlig-berührende Berührung. Schon von Kindheit an lernen wir, wie wir uns eine schützende Haut zulegen, und im Laufe des Lebens mag daraus sogar die sprichwörtliche Elefantenhaut werden. Dann ruhen wir scheinbar in uns, aber unser Herz wird ebenso dickfellig und unzugänglich. Liebevoller Berührungen, die man als Mensch so dringend braucht, werden dann als unangenehm zurückgewiesen. Dann vegetieren wir vor uns hin, essen und trinken, schlafen und verrichten den Alltag, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Der Esalen-Behandler muss ein Gespür in seinen Handflächen, Daumenballen, in seinen Fingerspitzen haben, das ihm alles über seinen Klienten mitteilt. Wenn er ein offenes Herz hat, wenn er Mitgefühl für den Klienten hat, wird sich dieser unbewusst öffnen und die Hände des Behandlers einladen, seine Privatsphäre zu betreten. Er wird sich dann weiter öffnen, sich mehr entspannen. Dann verschmelzen die sprechenden Esalen-Hände nicht nur mit der Haut des Liegenden. Es ist das Wahrnehmen dieser besonderen Berührung, die im Herzen beider ihren Ursprung hat“, so Lubosch Bublák. Das erfordert natürlich auch ein In-sich-Ruhen des Behandlers. „Dieses In-sich-Ruhen kommt natürlich nicht von selbst. Durch meine regelmäßige Praxis des Asthanga-Yoga finde ich immer wieder zu meiner kraftvollen Mitte“, meint Lubosch Bublák. Generell ist die Massage für jeden geeignet, der sorgsam mit seinem Körper umgehen möchte und das Bedürfnis verspürt, als Gegengewicht zu den stressigen Anforderungen des Alltags sich selbst etwas Gutes zu tun. Übrigens: Eine Behandlung über 90 Minuten kostet je nach Anbieter zwischen 70 und 100 Euro.

Verena Weustenfeld

PR-Anzeige



Verband für Esalen Massage und Körperarbeit Deutschland e.V.

Am Mergelsberg 27
40629 Düsseldorf

Internet: www.esalen-verband.de
Email: info@esalen-verband.de

Ansprechpartner:

- Ulrich Graher, Tel. (0 15 20) 1 83 16 25
- Ruth Janik, Tel. (02 11) 6 91 25 72

Auf unserer Website finden Sie:

- Adressen von Esalen-Massage-Anbietern in Deutschland
- Umfangreiche Informationen über Esalen-Massage sowie über das Esalen-Institut in Kalifornien/USA
- Fragen und Antworten zum Thema „Esalen“
- Infos über Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland, Europa und Übersee
- Erfahrungsberichte über Esalen-Massage
- Eine Galerie mit schönen Fotos über Esalen-Massage
- Informationen über den Verband und die Mitgliedschaft

INFOS

Lubosch Bublák
Esalen-Massage-Practitioner
Schule für Asthanga-Yoga
Ohlshausenstrasse 77
Tel. (04 31) 7 19 47 53
www.esalen-massage-kiel.de

Dr. Thees Schmidt-Tychsen
Bahrenhof
25899 Galmsbüll
www.koerperwerkstattbahrenhof.de
Tel. (0 46 61) 6 73 02

