

Jeden Menschen als einmaliges und ganzheitliches Individuum zu achten, ist die Philosophie der...



# Esalen® Massage

Die Massage mit dem sanften Touch und der tiefen Wirkung.

## Aufbruch in den 60er Jahren...

Das Esalen® Institut im kalifornischen Big Sur an der amerikanischen Pazifikküste ehrt mit seinem Namen die alte Kultur der Esselen-Indianer, die früher diese Gegend mit den heißen Schwefelquellen ihre Heimat nannten. Esalen® galt in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts als Zentrum der «Human Potential-Bewegung». Es wurde für viele Philosophen, Psychologen und Therapeuten zum wichtigen Anziehungspunkt, um die Weisheiten des Ostens mit den Erkenntnissen des Westens durch innovative und experimentelle Ansätze zu verknüpfen.

## Technik und Intuition

Um die verschiedenen philosophischen Einsichten umzusetzen, entwickelte sich u. a. eine Massageform, die noch heute an den Einfluss der Körpertherapeuten Moshé Feldenkrais (Feldenkrais-Methode), Milton Trager (Trager-Methode), Ida Rolf (Rolfing), Randolph Stone (Polarity) und Charlotte Selver (Sensory Awareness) erinnert.

Mit der klassischen Massage als Ausgangspunkt formte die Esalen® Massage rasch ihren eigenen, fließenden Stil, worin technisches Wissen und intuitive Wahrnehmung sich begegnen – und verbinden. Lange und integrierende Streichbewegungen über die gesamte Körperlänge, sanfte Dehnungen, leichtes Wiegen, passive Gelenkrotationen und tiefe Strukturarbeit an Muskel- und Bindegewebe bilden zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren charakteristische Merkmale der Esalen® Massage.

## Körperliche und seelische Entspannung

Durch die langsame, meditative Arbeitsweise erfährt der Körper eine gesteigerte Sensibilität. Die vertiefte Atmung hilft die inneren Organe besser mit Nährstoffen zu versorgen, Blutzirkulation und Lymphsystem werden angeregt, die Muskeln entspannt und die Gelenke gelockert. Reine Basisöle wie Mandel- oder Jojobaöl pflegen das Hautbild. Der gesamte Organismus erlebt eine wohltuende Entspannung und kann so seine körpereigenen Kräfterserven freisetzen.

Körperliches Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht harmonisieren in einer neuen Dimension!



## Die Esalen Massage empfiehlt sich

- für Menschen, die unter Verspannungen, Nacken- oder Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne oder Schlafstörungen leiden. Die Erweiterung der Esalen® Massage in der Seitenlage hat sich als besonders hilfreich in der Schwangerschaft gezeigt.
- für Geniesser auf der Suche nach wohliger Entspannung und mehr Lebensqualität!

U. ERHARDT UND J. ARRIERO

Der **ebmkschweiz** ist der schweizerische Berufsverband für Esalen® Massage und Körperarbeit. Alle Mitglieder im Berufsverband haben eine fundierte Ausbildung. Eine 1 ½-stündige Massage kostet je nach Region und Practitioner zwischen 100 und 180 Franken.

Weitere Informationen und eine Liste der Esalen® Massage Practitioner finden Sie auf: [www.ebmk.ch](http://www.ebmk.ch)

Informationen über Esalen® Massage-Ausbildungsmöglichkeiten in Zürich finden Sie auf: [www.esalen.ch](http://www.esalen.ch)