

## Ganzheitlich Bioenergetische Massage

Die **Ganzheitlich bioenergetische Massage (GEM)** ist eine pure Wohlfühlmassage. Sie verbindet westliches und östliches Massagewissen. Die Behandlung ist eine Komposition aus Griffen der schwedischen Massage, Elementen der biodynamischen Massage und verschiedenen Streichungen. Nach Wunsch und Bedarf wird auch Akupressur und Gelenkmobilisation integriert. Das bedeutet, Sie erleben eine harmonische Ganzkörpermassage mit fließenden und einzelnen tieferen Massagegriffen. Zu jeder GEM gehört eine sanfte, öffnende Hand-, Fuß- und Kopfmassage. Während und vor allem zum Abschluss der Behandlung wird die Energie in Ihrem Körper durch Ausstreichen harmonisiert.

Die **schwedische Massage**, oft auch klassische Massage genannt, wird in den meisten Massagepraxen angewandt. Focus bei einer schwedischen Massage ist die Muskelebene. Da eine GEM die Ganzheitlichkeit ausmacht, werden natürlich mit weiteren Techniken die anderen Ebenen angesprochen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeitet man mit den Meridianen, die den Körper durchziehen. Durch diese Meridiane fließt Lebensenergie. Sie werden auch Energieleitbahnen genannt. Auf diesen Bahnen liegen Akupressurpunkte. Diese Punkte werden mit sanftem, aber festem Druck gehalten. Ziel der **Akupressur** ist eine Linderung von Beschwerden sowie die Behandlung von Spannungen, bevor sich eine Krankheit entwickelt.

Die **biodynamische Massage**, eine sehr sanfte Technik. Sie spricht Körper, Seele und das gesamte Energiesystem an. In die GEM wurde aus der biodynamischen Massage die Exitmassage übernommen. Als Exits werden hier Kopf, Hände und Füße bezeichnet. Ziel der Exitmassage ist es unsere "Ausgänge" durch kleine, kreisende Massagebewegungen zu öffnen, damit gestaute Energien abfließen können.

Zur GEM gehört die **Gelenkmobilisation**. Einzelne Körperteile wie Arme, Beine und Nacken werden gedehnt, bewegt und gehalten. Durch die Bewegung oder Dehnung in den Gelenken wird die Durchblutung gefördert, Schlackenstoffe abtransportiert und zur tiefen Entspannung eingeladen, denn der Klient braucht gar nichts zu tun, er kann einfach loslassen.

Sind die Gelenke mobilisiert, "Ausgänge" geöffnet, Spannungspunkte gelöst und der Muskel gelockert, kann die Energie mittels **Streichungen** verteilt, harmonisiert oder angestautes ausgestrichen werden.

Ziel der Ganzheitlichen Energetischen Massage ist es, dass Sie sich körperlich, energetisch und geistig entspannt, ausgeglichen - einfach rundum wohl fühlen.