

Siddende rygmassage



Siddende rygmassage retter sig mod spændinger i nakke og ryg, som ofte er en følge af dårlig kropsholdning, stress, uhensigtsmæssige bevægelsesvaner og arbejdsstillinger. Ønsket om massage af skuldrene kan dog også være en legal, men indirekte måde at udtrykke, at man gerne vil mærke berøring og den kontakt, afspænding, velvære og ro i krop og tanker, den medfører.



Inden starten på siddende rygmassage arbejdes der frem til, at modtageren sidder behageligt, hvor skuldrene kan være afslappede, overarmene hænge løst ned langs med kroppens sider og hænderne hvile i skødet.

Giveren tager et par dybe indåndinger og finder ind til egen koncentration, ro og afspændthed, inden massagen påbegyndes.

I en del af pædagogisk massages arbejdsformer beholder modtageren tøjet på, idet tøj kan opfattes som en naturlig intimitetsgrænse og opleves som markering af personlig integritet. Modtagere, der er uvante med berøring eller er taktilsky, har brug for en langsom tilvænnning til berøringskontakt, som netop denne massageform giver. Ofte er det vigtigt at starte massagen på små og afgrænsede kropsområder og langsomt udbygge dens omfang.

I massage med æltende greb skal hændernes bevægelser være ensartede og rytmiske. Giveren kan lægge noget af sin kropsvægt bag grebene for at aflaste kraftanvendelsen i arme og hænder.

Pædagogisk massage handler i almindelighed om at løsne eller ophæve spændinger med henblik på at fremkalde velvære for modtageren, men for nogle modtagere er det en nødvendighed at opretholde spændinger, idet disse indgår som forsvar eller rammer omkring modtagerens integritet. Giveren må derfor gå forsigtigt og gradvist frem med massagen, og der, hvor kropsspændinger opretholdes, respekteres de.

Ved forbindelsesgreb placeres hænderne henholdsvis på nakken og de nederste lændehvirvler. Grebet opretholdes, til der mærkes varme i håndfladerne og fra kropsområderne. Denne berøring skærper modtagerens egen følesansning og bevidsthed om kropsområderne.

Dernæst laves regelmæssige tryk med tommelfingrenes blommer op ad rygstrækkerne. Disse tryk må gerne forårsage en let bølgebevægelse i modtagerens ryg dog ikke så kraftigt, at modtageren må spænde for at opretholde balancen.

Følelser og tanker giver impulser til kroppen som signaler, der ikke nødvendigvis fremtræder som tydelige eller bevidste tegn, idet den største del af kroppens indre kommunikation foregår ubevidst. I og ved hændernes sansning i berøringen under massagen kan impulser og signaler fra modtageren opfattes intuitivt af giveren, som derved kan inspireres til at improvisere i sin massage i en dyb tavs dialog med modtageren.

Ved at udføre cirkulerende bevægelser med modtagerens skulder løsnes skulderpartiet og i forbindelse hermed kan spændinger langsmed skulderbladets nederste kant bearbejdes.

Inden massagens afslutningsstrøg støttes modtagerens pande, medens der masseres op langs nakkens sider og op mod kraniekanten.