

Trykmassage



Trykmassage er enkel og overskuelig i sin opbygning og form, hvilket gør den anvendelig, når der er brug for langsom tilvænnning til berøring og massage. For modtagere med særlige behov for tryk og respekt for grænsesætning omkring krop og personlighed vil denne massage understøtte afgrænsningen. Ligeledes vil modtagere,

der er taktilsky, kunne have glæde af at blive mødt med denne strukturerede massageform.



Her vises trykmassage udført, hvor modtageren er maveliggende, men

hvis modtagere viser modvilje mod at ligge med ansigtet vendt nedad eller pga. kropslige forhold har svært ved det, foregår den sideliggende.

Begge hænder griber fat om modtagerens fod og arbejder videre i retning opad benet, således at hænderne danner et bånd, hvor tommelfingrene ligger øverst og peger mod hinanden. Giveren understøtter med sin kropsvægt og presser rytmisk ned i musklerne med begge tommelfingre, samtidig med at resten af hånden omslutter og presser ind fra siderne. Bevægelsen i trykkene skal udføres langsomt, så de virker beroligende og overskuelige på modtageren. Led skal springes over, og giveren skal være opmærksom på, om modtageren har sår, blå mærker eller smertende steder, hvor berøringen i så fald udelades.

Når denne massage virker beroligende, skyldes det dels den påvirkning, afstemte tryk har på aktivering af sansecellerne i væv og muskler, og dels gentagelsernes og rytmens indvirkning på, at modtageren bliver fortrolig med oplevelsen i kroppen.

For at opretholde berøringskontakten med modtagerens krop under massagen holdes den ene hånd på korsbenet, samtidig med at den anden hånd flyttes til højre fodsål, og trykmassagen gentages efterfølgende på højre ben.

Massage af ryg og skuldre udføres langsomt med rygstrækkerne med håndroden, som placeres mod muskelen, og giveren lægger sin kropsvægt bag et rytmisk tryk lige ned i muskelen. Giveren kan, hvis modtagerens åndedræt er tydeligt, følge dette og lade hændernes massagetryk følge udåndingen, hvor kroppen naturligt giver efter. Fingerspidserne på den ene hånd kan evt. hjælpe med at kontrolløse, hvor rygsøjleknogler er, da man skal være påpasselig med ikke at lave tryk på rygsøjleknoglerne. Ved brug af begge hænder er det nemmere at bibeholde rytmen og tyngden i trykket.

Selv om trykkene udføres ret dybt ned i musklerne, må de aldrig være så hårde eller dybe, at de påfører modtageren smerte. Tegn herpå kan være, at modtageren instinktivt beskytter sig ved at holde igen på åndedrættet, spænder musklerne og evt. trækker kroppen væk. Smertegrænse er individuel, og det er det vigtigt som giver at have fokus på dette og rette opmærksomheden på eventuelle tegn herpå.

Uden at slippe kroppen fortsætter trykmassagen fra lændens venstre side og opad.

Under berøring og massage kan erindringer i form af følelser og billeder dukke frem hos modtageren, fordi erindringer af alle typer oplagres i såvel krop som psyke og danner spor.

Selv med pædagogisk massagesamlende og afbalancerende virkning og en udførelse med stor indføling, faglig kunnen, trygge rammer og pædagogisk kendskab til modtageren kan der dukke uventede reaktioner op. Disse følges op af giveren selv eller i tværfagligt regi.

På armene anvendes samme greb som på benene. De store blodårer på armenes inderside ligger lige under huden, og trykkene skal derfor være lettere end på ben og ryg.

Trykmassagen er velegnet i en periode, inden massagen udvides med mere nuancerede former. På længere sigt er målet, at modtageren opnår et stadigt mere afslappet og afbalanceret forhold til berøring frem mod bedre trivsel og åbning for erfaringsdannelse, som kan give grundlag for udbyggede kontaktformer og samspil med andre.