

Massagen aus aller Welt

Für viele von uns ist eine Massage die ultimative Entspannungstechnik. Nur wenige lassen sich nicht gerne von gekonnten Händen die Spannungen aus dem Körper kneten. Doch welche anderen Massagealternativen gibt es? MEINE VITALITÄT hat aus der ganzen Welt die besten und effektivsten Massagetechniken herausgesucht.

01.02.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Hot Stone MassageWie der Name schon sagt, kommen bei dieser Massage heiße Steine zum Einsatz. Diese werden in einem Wasserbad auf circa 60° Celsius erhitzt und bestehen aus Basalt. - Verschiedene Griffkombinationen geben dem Körper ein Gefühl von Wohlbefinden, Ruhe und sind gleichzeitig medizinisch förderlich: Die Durchblutung wird angeregt, der Lymphfluss wird unterstützt, Verspannungen in der Muskulatur werden gelöst. Hot Stone Massagen eignen sich für eine Ganzkörperbehandlung, aber auch für den gezielten Einsatz an Gesicht, Schulter, Nacken oder Rücken.

Thai Yoga MassageDie Thai Massage ist eine Kombination aus Akupressur, Dehn- und Streckübungen, Energiearbeit und Meditation. Diese Massage wirkt besonders vitalisierend und entspannend, da besonderer Wert auf Gelenkmanipulationen und ruhige fließende Bewegungen gelegt wird. Die Thai Yoga Massage wird traditionell auf einer Matte am Boden praktiziert.

Ägyptische IsismassageSelbstverständlich stammt diese Massage aus dem Land der Pharaonen. Es handelt sich um eine Streichmassage, eingeleitet durch ein kräftiges Waschritual im Hammam. Wichtiges Bestandteil der Massage sind die ägyptischen Aromaessenzen, die sofort harmonisieren und entspannen. Abgeschlossen wird die Behandlung mit dem Auflegen kleiner Energiepyramiden und einem erfrischenden Minzritual.

Baobab – Afrikanische GanzkörpermassageDie Baobab Massage ist kräftig und beinhaltet

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1462>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Teakholzstempel, Körperpinsel und Baobabextrakte. Das Körpergewebe wird zur Entschlackung angeregt und der sogenannte Peeling-Effekt tritt ein, sodass Ihre Haut samtweich wird. Spannungen lösen sich wie von selbst, da die Muskulatur kräftig durchblutet wird.

Spaziouomo – Für die HerrenHier wird neben dem Gesicht besonderes Augenmerkmal auf die verspannten Regionen in Rücken, Schultern und Nacken gelegt. Besonders ausschlaggebend für diese Behandlung: Gezielte Massagegriffe mit heißen oder kalten Steinen.

Lomi Lomi NuiWas zuerst nach einem asiatischem Reisgericht klingt, ist eigentlich eine typisch hawaiianische Massagetechnik. „Lomi“ bedeutet in der Landessprache „reiben“, „kneten“ oder „drücken“. Der Ursprung dieser Anwendung liegt bei den schamanischen Heilern, die jeder einen eigenen Massagestil entwickelten. Die Massage soll Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie zwischen Körper und Geist wieder herstellen. Es wird mit den kompletten Armen gearbeitet: Hände, Unterarme und Ellenbogen. Die Bewegungen sind fließend und schaukelnd und werden von hawaiianischen Gesängen begleitet. Man weiß nie so recht, wie stark die Massage sein kann, da dies davon abhängt, wie tief die Blockaden sitzen. Wichtig: Bei dieser Anwendung wird mit viel Öl gearbeitet.

Chill Out Feet ConceptDas Chill Out Feet Concept ist quasi eine Wellnesspediküre: Ein einzigartiges Fußbehandlungskonzept unter Verwendung von komplett natürlichen Produkten. Es beginnt mit einem Blütenfußbad und einem sanften Salz-/Ölpeeling. Danach folgt eine klassische Wellnessfußpflege. Eine Energiezonenmassage mit warmen Steinen oder speziellen Fußkräuterstempeln harmonisiert und entspannt. Zum Schluss gibt es noch eine Spezialmaske.

KlangschalenmassageBei dieser Anwendung werden mehrere Klangschalen auf den Körper gelegt und angeschlagen. Die feinen Töne und Vibrationen klingen durch den ganzen Körper und sollen für innere Ruhe und Wohlbefinden sorgen. Die Behandlung basiert darauf, dass unser Körper überwiegend aus Wasser besteht. Die Flüssigkeit wird durch die Schallwellen in Bewegung gesetzt und leitet diese weiter in innere Organe. So sollen psychische und physische Verspannungen gelöst werden.

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen wunderbare Entspannung beim Ausprobieren!

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1462>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-