

INFO – Deep Tissue Rebalancing



Massage, die in die Tiefe geht

Bei der Deep-Tissue-Massage dringt der Therapeut mit gezielten und kräftigen Bewegungen tief in das Gewebe ein und leitet so den Körper zurück ins Gleichgewicht. Dabei werden Strukturen ganzheitlich einbezogen, Verspannungen gelöst und Stress abgebaut.

Die Deep-Tissue-Massage stellt insbesondere ab auf das Tiefengewebe bzw. das tief liegende Bindegewebe. Durch spezielle Massage-Techniken werden die Muskelhüllen, die sogenannten Faszien, aktiviert. Diese durchziehen den ganzen Körper, geben den Muskeln Form und Festigkeit und gehen am Knochen in Sehnen und deren Ansätze über. Eine Verklebung von Faszien kann zu chronischen Schmerzen, Verspannungen und Einschränkung von Bewegung führen. Die Tiefengewebsmassage will genau diese Verhärtungen lösen. Hierfür sind meist mehrere Sitzungen notwendig. Langfristig erhöht sich damit jedoch die Geschmeidigkeit des Körpers.

Myofascial Release durch Tiefengewebsmassage

Die Faszien lenken zunehmend Aufmerksamkeit auf sich. Da sie im menschlichen Organismus unterschiedliche Strukturen wie Knochen, Gelenke, Sehnen und Muskeln miteinander verbinden, haben sie einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ausschlaggebend dafür sind die sogenannten myofaszialen Leitbahnen, die sich durch den gesamten Körper ziehen. Eine Verspannung im

Schulterbereich kann so beispielsweise auf eine verhärtete Faszie im Fuß zurückzuführen sein. Die Deep-Tissue-Massage wirkt dabei nicht nur gegen chronische Verspannungen, sondern auch gegen Muskelschmerzen.

Mit der Tiefengewebsmassage soll ein „Myofascial Release“ erreicht werden, eine Entspannung der myofaszialen Leitbahnen. Diese bringt den gesamten Körper in Balance. Sie fördert die Durchblutung und trägt zum Stressabbau bei.

Bei dieser Massage werden die dreidimensionalen, unseren Körper durchwebenden Faszien systeme gezielt und differenziert in den Fokus der Behandlung gestellt. Durch genaue Manipulation tiefsitzender Bindegewebsrestriktionen wird über das Faszien system versucht, ausgleichend auf den Gesamtorganismus einzuwirken und ihm zu neuer Balance und Vitalität zu verhelfen. So werden tiefer liegende Verspannungen und Verhärtungen gelöst.

Darüber hinaus kann die Durchblutung durch eine Deep-Tissue-Massage unterstützt werden. So zeigen Untersuchungen, dass während dieser Massagen die Ausschüttung von Oxytocin und Serotonin angekurbelt wird, wodurch der Blutdruck bei Bluthochdruck-Patienten bereits nach einer Behandlung gesenkt werden konnte. Oxytocin ist auch bekannt als das „Kuschel-Hormon“ oder „Bindungshormon“, es wird im Gehirn freigesetzt und wirkt u.a. Empathie stärkend, Angst- und Stress reduzierend .

Empfehlenswert sind gezielte Deep-Tissue-Massagen auch nach sportlichen Belastungen, während intensiver Trainingsphasen oder nach Sportverletzungen. Sie kann das Bindegewebe, die Sehnen, Bänder und Muskeln an den Läsionen wieder geschmeidig machen.

Auch können Patienten mit Gelenkschmerzen, Rheuma und Arthrose von einer Tiefenmassage profitieren. Sogar chronische Schmerzen bei Migräne-Patienten könnten durch die Massage reduziert werden.

Rebalancing für Körper und Psyche

Im Zusammenhang mit der Deep-Tissue-Massage steht ein weiterer Begriff, das Rebalancing. Hierbei geht es vorrangig um das Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche: beide sollen wieder ins Gleichgewicht kommen. Ist die äußere Haltung verkrampft, wirkt sich das auf das innere Wesen aus. Stress hingegen kann zu Verspannungen im Körper führen. Durch die Tiefengewebsmassage sollen starre äußeren Haltungsmuster und die im Inneren gespeicherten Emotionen aufgelöst werden. Die sanfte bis kräftige Massage aktiviert zugleich die Selbstheilungskräfte. Sie ist ein Akt der Achtsamkeit für Körper und Seele, die Entspannung und Wohlbefinden bringt.

Deep Tissue Rebalancing in unserer Praxis

Auch in unserer Naturheilpraxis equalance bieten wir Deep Tissue Rebalancing als therapeutische Massagen an. In einem Vorgespräch klären wir mit Ihnen Ihre aktuelle Situation, Behandlungsziele und -dauer und schließen eventuelle Kontraindikationen aus. In einem entspannten Ambiente können Sie sich ganz auf die therapeutische und angenehme Wirkung einer Tiefengewebsmassage einlassen.

Zur Steigerung Ihrer Vitalkräfte und zur Entspannungsverstärkung empfehlen wir die equalance Deep Tissue Rebalance Massage in Kombination mit Oxyvenierung und Drip Spa Infusionen und/ oder Frequenztherapie.

Für weitere Informationen stehen wir in der equalance Naturheilpraxis gerne zur Verfügung.

Literaturempfehlung

- Lesondak David: Fascia (Anatomy) 2017.
- Scheumann Donald W.: The Balanced Body: A Guide to Deep Tissue and Neuromuscular Therapy, 2006.
- Reed Gach Michael, Henning Beth Ann: Acupressure for Emotional Healing: A Self-Care Guide for Trauma, Stress, & Common Emotional Imbalances: A Self-Care Guide for Trauma, Stress, and Common Emotional Imbalances, 2004.
- Riggs Art: Deep Tissue Massage, Revised Edition: A Visual Guide to Techniques, 2007.
- Riggs Art: Myofasziale Techniken: Die Praxis der Tiefengewebsmassage, 2013.
- Rolf Ida: Rolfing and Physical Reality, 1990.
- Rolf Ida: Rolfing: Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being, 1989.
- Myers Thomas, Earls James: Faszien-Release zur Verbesserung der Körperhaltung, 2015.

Autor: Dr. Andreas Wies (Heilpraktiker), equalance Naturheilpraxis, München 2020.