



## Methodenbeschreibung Rhythmische Massage Therapie

Rhythmische Massage Therapie basiert auf dem ganzheitlichen Verständnis der anthroposophischen Menschenkunde. Sie orientiert sich an den aktuellen Bedürfnissen der Person in Beziehung mit ihrem sozialen und natürlichen Umfeld.

Im Zusammenwirken der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene des Organismus wird «Gesundheit» als ganzheitliches, dynamisches Geschehen betrachtet. Ziel der Rhythmischen Massage Therapie ist die Stärkung der Selbstregulation, die Förderung der Selbstwahrnehmung und die Stärkung der Genesungskompetenz durch die Erschliessung neuer Sichtweisen und Handlungsoptionen.

Rhythmische Massage Therapie vermittelt im Feld der zahlreichen, interagierenden körpereigenen Rhythmen regulierende Impulse, die zu einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen Nerven-Sinnes-Prozessen und Stoffwechsel-Gliedmassen-Prozessen verhelfen. Ihr Verständnis von Massage als Wechsel zwischen Binden und Lösen, sowie als dynamische Vermittlung zwischen Polaritäten, unterscheidet sie von anderen Massagetechniken.

Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut für Rhythmische Massage Therapie entwickelt den Therapieprozess im Dialog, ausgehend von den Behandlungsanliegen und Therapiezielen der Klientin/des Klienten. Sie setzen ihre körperzentrierte Methode zur Stärkung von Ressourcen durch methodentypische, grossflächig rhythmisierende oder tiefere Gewebeschichten lösende Massagegriffe ein. deren Merkmale erscheinen besonders in der Griffqualität, die das Lösen der Gewebe von der Tiefe zur Peripherie im Wechsel von Binden und Lösen anstrebt. Auch Streichungen in Form einer Lemniskate sind wichtige Elemente der Therapie.

Die Behandlung erfolgt in der Regel an der liegenden Klientel direkt auf der Haut. Eine anschliessende Nachruhe ist entscheidender Bestandteil der Rhythmischen Massage Therapie. Sie konsolidiert die körperlichen Reaktionen von Atmung, Puls, Wärmeverteilung und Stoffwechselrhythmen mit dem Befinden. Im anschliessenden Reflexionsgespräch werden diese Reaktionen durch achtsame Aufmerksamkeit bewusst gemacht und für den Transfer in den Alltag erschlossen.

Die Reflexion ermöglicht es auch, persönliche gesundheitsfördernde oder beeinträchtigende Verhaltensweisen und Lebensbedingungen zu verstehen und in ein neues ressourcenbasiertes Selbstkonzept zu integrieren.

Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung durch Rhythmische Massage Therapie ist ein vertieftes Verständnis von Körperrhythmen als Integratoren gegensätzlicher Prozesse, deren achtsame Wahrnehmung und ein breites Repertoire an methodenspezifischen Griff- und Massagetechniken. Diese werden wirksam durch eine bewusste Haltung der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Dialogfähigkeit für die Anliegen und Lebensumstände der Klientel.