

# Ganzheitliche Wohlfühlmassagen

**Die Entspannungspädagogin Heike Schubert sorgt mit Esalen-Massagen für die Einheit von Körper und Geist. Mit dieser Körperarbeit aus Kalifornien behandelt sie den Menschen ganzheitlich mit dem Ziel, dass sich tiefe Entspannung und Wohlbefinden einfinden.**

Menschen in der Lebensmitte haben meist schon einige Schicksalsschläge erlebt. Durch einen solchen Schicksalsschlag begann sich Heike Schubert mit der Meditation zu befassen. «Seit zehn Jahren bin ich in Stäfa in einer Zen-Gruppe. Der stille Aspekt hat es mir angetan. Das naturnahe Aufwachsen im Schwarzwald und die Stille haben mich geprägt», erzählt die Entspannungspädagogin. Das Zen-Ritual eigne sich gut, um den Geist zu beruhigen, aber der Körper werde durch die lange Bewegungslosigkeit im Sitzen sehr gefordert. Heike Schubert machte sich deshalb auf die Suche nach einer Entspannungstechnik, die auch den Körper lösen sollte. «Dies war der Auslöser für meine Ausbildung zur Entspannungspädagogin. Als ich dann verschiedene Körpertherapien ausprobiert hatte, bin ich bei der Esalen-Massage hängengeblieben.» Das wohltuende Erleben von «Körper-Bewusst-Sein» und das Gefühl der Einheit von Körper und Geist hatten sie überzeugt.

## Aus Kalifornien

«Die Esalen-Massage ist wie eine Meditation in Bewegung», erklärt Heike Schubert. Sie selbst sei ganz in der Stille, wie in einem meditativen Zustand. Es sei die Kunst der präsenten Berührung. «Es ist nicht eine Technik, die in Stein gemeißelt ist. Es vereint unterschiedliche Elemente aus Lomi Lomi, Feldenkrais, Roling und weiteren.» In Kalifornien wurde die Esalen-Massage in den 1960er-Jahren am Esalen Institute in Big Sur entwickelt. Der Name stammt von den Esselen-Indianern, die früher in dieser Region lebten. Heike Schubert führt aus: «Bei der Esalen-Massage wende ich lange streichende Bewegungen über den ganzen Körper an. Man kann sich diese wie sanfte Wellen eines Ozeans vorstellen.» Esalen gebe dem Klienten die Einladung, zu sich zu kommen und sich zu spüren. Es löse eine tiefe Entspannung und ein Wohlfühlen aus. «Es ist wie ein stiller Dialog über die Hände mit der Person, die ich behandeln darf. Ich spüre, wo der Körper in einer Span-



Fotos: Daniela Bahnmüller

Die Praxis befindet sich am Gufenhaldenweg 4

nung ist und kann durch sanftes Wiegen oder Schaukeln den Impuls setzen, dass diese sich auflöst.»

## Sich etwas Gutes tun

«Die Esalen-Massage eignet sich vor allem für Menschen, die sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen wollen. Sie können zu mir ins «Wellness» kommen. Diese Massage ist ganz anders als eine Sportmassage. Ich arbeite mit der Schwerkraft, langsam, auch in der Tiefe des Gewebes. Dies hilft der Klientin, loszulassen. Die Esalen-Massage ist keine punktuelle Symptombehandlung, son-

dern ganzheitlich; therapeutisch, so weit, wie es der Klient selbst zulässt und loslässt.» Heike Schubert arbeitet auch mit ganz sanfter Berührung über die Füße. Es sei keine klassische Fussreflexmassage, sondern der Ansatz, wonach man über die Füße mit den Tausenden von Nervenansätzen den ganzen Körper erreiche. Die Entspannungspädagogin weiss, dass bei vielen Menschen der Körper in permanenter Anspannung ist. Sie begegne dem Menschen, wie er ist, in seiner Sanftheit und seiner Spannung. «Ich möchte die Menschen von ihren Gedanken lösen, so dass sie in eine tiefe Entspannung gleiten. Für mich ist es das grösste Kompliment, wenn die Leute in Kurzschlaf versinken. Dann weiss ich, dass sie ganz entspannt sind», sagt Heike Schubert. Ihre Behandlungen dauern zirka anderthalb Stunden. Diese Zeit sei nötig, um mit der Klientin oder dem Klienten Kontakt aufzunehmen und sie bei sich ankommen zu lassen und sich zu spüren. «Meine Ausbildung habe ich vor fünf Jahren abgeschlossen. Im September werde ich die nächste Weiterbildung als «Deep Bodywork Practitioner» fortsetzen mit dem Fokus auf die Tiefe.» Mit der Esalen-Massage behandle sie den ganzen Menschen bis zum Ursprung mit der Präsenz und Achtsamkeit aus der Meditation. (Inserat Seite xy)

● TREFFPUNKT



Heike Schubert praktiziert die Esalen-Massagen in wohltuender Umgebung