

Ganzheitliche Wohlfühlmassagen

Die Entspannungspädagogin Heike Schubert bietet mit Esalen-Massagen den Raum für die Verbindung von Körper und Geist: Eine Einladung an stressgeplagte, ruhelose Menschen, die Stop-Taste zu drücken im Kopf, sich bewusst auf den eigenen Körper einzulassen, loszulassen (Release) und so dies geschieht, kann über die Massage der Einklang der Körper-Geist Ebene bewirkt werden (Reset). Am Ende dieser ganzheitlichen Körperarbeit stehen tiefe Entspannung und Wohlbehagen.

So manch einer erlebt eine Zäsur im Laufe seines Lebens, so auch Heike Schubert, die sich im Zuge dieser begann, der Meditation zuzuwenden. Seit über 10 Jahren Teil einer Zen-Gruppe in Stäfa schätzt sie vor allem die Aspekte der Stille und Einkehr für den Geist. Diese, wie auch das naturnahe Aufwachen im Schwarzwald, haben sie geprägt. Als Ausgleich für den Körper zum langen Sitzen in Bewegungslosigkeit während der Meditation suchte Heike Schubert weiter nach Entspannungstechniken, die auch den Körper lösen. Es folgte eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin und das Ausprobieren verschiedener Körpertherapien, bis sie bei der Esalen-Massage hängenblieb: Das wohltuende Erleben von «Körper-Bewusst-Sein» und Entspannung in so vielen Dimensionen faszinieren sie bis heute.

Esalen

Für Heike Schubert ist die Esalen-Massage wie eine Meditation in Bewegung. Selbst ganz in der Stille, nicht über den Kopf, sondern nur über die Hände achtsam mit dem Behandelten unterwegs, geht sie darin auf, diese «Kunst der präsenten Berührung» zu teil werden zu lassen. Esalen ist kei-

ne in Stein gemeisselte Technik; sie bedient sich verschiedener Elemente aus Lomi Lomi, Feldenkrais, Roling und weiteren. Noch wichtiger als diese ist die stete Präsenz, der haltende Rahmen, den der Esalen Practitioner (Esalen Therapeut) gewährleistet, damit die Behandelten loslassen und entspannen können. Die Esalen-Massage wurde in den 1960er-Jahren am Esalen Institute in Big Sur begründet. Im Fokus des Instituts steht die Weiterentwicklung des menschlichen Potentials – immer unter ganzheitlichem Ansatz. Charakteristisch für die Esalen-Massage sind die sogenannten «Long Strokes»: lange, streichende Bewegungen über den ganzen Körper, gleich den Wellen des Ozeans... wie vor der Küste von Big Sur.

Esalen gibt den Klient/-innen die Einladung, innezuhalten, zu sich zu kommen und sich bewusst zu spüren, von Kopf bis Fuss. Tiefe Entspannung, Wohlsein, für manch einen vergleichbar mit Heimkommen im eigenen Körper, das wird über diese Körperarbeit angeregt. Für Heike Schubert ist die Arbeit wie ein stiller Dialog über die Hände, gleich einer Meditation, mit der behandelten Person. Sie spürt, wo im Körper Spannung ist und kann über verschiedene Ansätze, auch durch sanftes Wiegen oder Schaukeln, Impulse setzen, dass diese sich auflöst.

Selbstfürsorge

Die Esalen-Massage eignet sich vor allem für Menschen, die sich etwas Gutes tun und zur Ruhe kommen wollen. Ein Stück Ferien vom Alltag, Wellness zum Mitnehmen. Anders als bei einer Sportmassage wird nicht mit Muskelsondern mit Schwerkraft gearbeitet, was vom Ansatz her sanfter ist. Über

den Einsatz von Deep Bodywork (tiefe Bindegewebsarbeit) werden aber auf Wunsch auch tiefere Schichten des Gewebes bearbeitet. Die Langsamkeit der Ausführung einer Esalen-Massage unterstützt beim Prozess des Loslassens von Spannungen und der Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Diese Körperarbeit ist keine einseitige, punktuelle Schmerzbehandlung, sondern ganzheitlich; therapeutisch so weit, wie es Klient/-innen selbst zulassen und loslassen.

Heike Schubert arbeitet mit grosser Begeisterung auch mit sanfter Berührung über die Füsse. Der Ansatz hier – im Gegensatz zur klassischen Fussreflexzonenmassage – trägt dem Umstand Rechnung, dass in den Füssen Tausende von feinen Nervenenden sind, die sensibel auf sanfte Behandlung ansprechen, worüber der ganze Körper erreicht werden kann. Die Entspannungspädagogin weiss, dass bei vielen Menschen der Körper in einer Daueranspannung ist.

Sie begegnet ihren Behandelten, so wie sie sind – in ihrer Spannung wie in ihrer Sanftheit. Sie unterstützt sie, sich von ihren Gedanken zu lösen, so dass sich tiefe Entspannung einstellen darf. Und wenn sie dabei gar in Kurzschlaf versinken, sieht sie es als Kompliment – Entspannung, so tief wie es jeder braucht und zulässt. Die ganze Behandlung dauert ca. 90 Minuten, diese Zeit ist nötig, um mit den Klient/-innen Kontakt aufzunehmen und ihnen die Möglichkeit zu geben, bei sich anzukommen und sich zu spüren. Zusätzlich zur Grundausbildung als Esalen Practitioner vor 6 Jahren hat sich Heike Schubert weiter spezialisiert mit dem Fokus auf tiefer Bindegewebsarbeit (Deep Bodywork), die dabei unterstützt, tieferliegende Blockaden

und Spannungszustände zu lösen. Mit einer Esalen-Behandlung erreicht sie den ganzen Menschen von Kopf bis Fuss gleich auf mehreren Ebenen, immer mit der Präsenz und Achtsamkeit aus der Meditation.

Kontakt | Infos

H. Esalen® Bodywork
Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf

Telefon 078 883 42 61
www.hesalen.ch



Heike Schubert praktiziert die Esalen-Massagen in wohlthuender Umgebung