

# Massage für Schwangere

Begleitheft





#### Inhalt

- 3 Willkommen
- 5 Wie verwende ich diesen Kurs?
- 7 Was kann eine Schwangerschaftsmassage bewirken?
- 9 Anatomische Veränderungen in der Schwangerschaft
  - 12 Mutter-Kind-Verbindung Das Wunder begleiten
    - 13 Die richtige Position Massage in Seitenlage
- 15 Was gibt es bei der Massage von Schwangeren zu beachten?
  - 16 Vorsichtsmaßnahmen bei der Massage von Schwangeren
    - 18 Wann darf nicht massiert werden
      - 19 Ablauf der Massage
      - 21 Das Massageumfeld
    - 23 Ein paar Worte zum Thema Massageliege
    - 25 Drei hilfreiche Bilder für eine unvergessliche Schwangerschaftsmassage
      - 26 Lerne Martina kennen

#### Ein wichtiger Hinweis

Wir empfehlen ein besonders behutsames und einfühlsames Massieren. Bitte beachtet die Gesundheitshinweise in diesem Begleitheft und holt im Falle von akutem Unwohlsein oder anhaltenden Beschwerden professionellen Rat ein. Das Wohlbefinden der Schwangeren liegt uns am Herzen.

#### Willkommen

Mein Name ist Martina Gottschalk und ich freue mich, dass du dich entschlossen hast tief in die Welt der Berührung einzutauchen. Um zu garantieren, dass du den größtmöglichen Lerneffekt aus diesem Kurs ziehst, bitte ich dich, bevor du mit dem Massieren beginnst, dieses Begleitheft aufmerksam zu lesen.

Dieser Kurs richtet sich primär an Paare, die während der Schwangerschaft massieren wollen. Dennoch ist die Ansprache immer das persönliche "Du". Denn der Kurs kann ebenso von Hebammen oder professionellen Masseuren studiert werden, die die Kunst der Schwangerschaftsmassage erlernen wollen.

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat wird die Massage in der Seitenlage ausgeführt. Die Massage in Seitenlage ist eine Spezialform und es empfiehlt sich, bereits mit einigen Grundkenntnissen in Massage vertraut zu sein. Als leichten Einstieg in das Thema kann ich dir unseren Kurs "Massage für Anfänger" empfehlen.

Das Ziel dieses Kurses ist es, dir ein grundlegendes Verständnis für Schwangerschaftsmassage und die speziellen Bedürfnisse von Schwangeren zu vermitteln. Allgemeines zum Thema Massage kommt nur am Rande vor.

Ich freue mich sehr, dass mich meine langjährige Kollegin Majbrit Übelacker (kurz: Maj) bei der Konzeption dieses Kurses unterstützt hat. Als Doula begleitet sie Schwangere seit Jahren in der Vor- und Nachbereitung von Geburten.

Im Bonusmaterial zeigt sie einfache Massagetechniken für die Geburt, sowie eine spezielle Wochenbettmassage, welche die körperliche und seelische Rückbildung fördert. Abgerundet wird der Kurs durch zwei kleine Begleithefte. Eines führt dich ein in die Welt der Aromaölmassagen, das andere ist ein kleiner Schwangerschaftsbegleiter für werdende Mamas.

Ich hoffe, dass dieser Kurs dich befähigt viel Liebe und Geborgenheit in das Leben von schwangeren Frauen zu bringen.

Alles Liebe Deine Martina



#### Wie verwende ich diesen Kurs?

Unser Kurs in Schwangerschaftsmassage wurde speziell für das Lernen zu Hause entwickelt. Darin unterrichte ich, Martina Gottschalk, eine Masseurin mit jahrzehntelanger Berufserfahrung, eine Seitenlagenmassage, die perfekt auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt ist.

Der Kurs ist übersichtlich gegliedert und strukturiert. Er ist in sechs Videos aufgeteilt, die verschiedene Körperbereiche abdecken. Die Videos sind wiederum in einzelne Kapitel unterteilt. So kannst du gezielt jenen Part einer Massage finden, der dich interessiert.

Die Kapitel sind im letzten Schritt in einzelne Techniken unterteilt. Jede Technik dauert zwischen 15 und 45 Sekunden und kann in einer Endlosschleife beliebig oft angesehen werden. Der Beginn jeder neuen Schleife ist mit einem sanften Klavierton markiert, damit du den Neubeginn auch dann bemerkst, wenn dein Blick gerade vom Bildschirm abgewendet ist.

Du kannst den Kurs also auf drei Ebenen studieren:

- Du kannst Technik für Technik fortschreiten (für Anfänger empfohlen)
- Du kannst kapitelweise vorgehen (für Fortgeschrittene)
- Du kannst ein gesamtes Video auf einmal ansehen (für erfahrene Masseure gedacht)

Ich rate Anfängern dringend davon ab zu versuchen, ein gesamtes Kapitel auf einmal zu studieren. Die Vielzahl der Techniken könnte dich überfordern und statt Freude würde Frust entstehen.







Bist du Anfänger, so empfehle ich dir einzelnen Techniken schrittweise zu üben und deinen Lernfortschritt in den begleitenden Checklisten zu dokumentieren. Wiederhole dabei jede Technik so lange, bis du dich mit ihr sicher fühlst und gehe dann zur nächsten über. Ich empfehle außerdem jede Technik zunächst einmal aufmerksam anzusehen, bevor du einsteigst. So vermeidest du unnötige Fehler und Missverständnisse.

Bedenke: Auch wenn viele Techniken, die ich vorführe, kinderleicht aussehen, darfst du nicht vergessen, dass ich diese Techniken jahrzehntelang beinahe täglich praktiziert habe. Eine mühelose und flüssige Massage ist eine hohe Kunst und bedarf viel Übung.

Dieser Kurs enthält keine starren Schritt-für- Schritt-Anleitungen, die man streng befolgen soll. Massage ist eine Kunst und keine Wissenschaft. Jeder Mensch ist anders und keine zwei Massagen sind jemals gleich. Darum ist es mein Ziel, dir nicht nur Techniken beizubringen, sondern auch grundlegendes Wissen zu vermitteln. So wirst du jede Massage den jeweiligen Rahmenbedingungen anpassen können.

Eine Schwangerschaftsmassage ist etwas ganz besonderes. Mit Feingefühl und etwas Übung gelingt es auch dir einen Kokon aus heilsamer Berührung und Entspannung um die Schwangere zu weben.





## Was kann eine Schwangerschaftsmassage bewirken?

Massage ist eine jahrtausendealte Technik zur Entspannung und Heilung. Geschichtliche Aufzeichnungen belegen, dass sie bereits in der Antike weit verbreitet war. Ob das alte Ägypten, Griechenland, Rom oder China, alle Hochkulturen waren sich der Heilkraft der Hände bewusst.

Eine gute Massage hat sowohl körperliche, als auch geistig-seelische Auswirkungen. Wenn wir jemanden massieren, ob schwanger oder nicht, dann spenden wir damit Lebensenergie, Achtsamkeit und Wärme. Wir schenken Geborgenheit und Trost. So helfen wir unserem Gegenüber, die Last des Alltags abzulegen und Körper und Geist zu regenerieren.

Die positiven Effekte der Massage sind vielfältig. Sie löst Verspannungen, entgiftet den Körper, lockert das Bindegewebe und die Muskulatur, regt die Durchblutung an, aktiviert die Zellerneuerung, balanciert den Energiehaushalt aus, stärkt das Immunsystem, glättet die Haut, schärft die Sinne, stimuliert die Verdauung und fördert erholsamen Schlaf. Nach einer guten Massage fühlen wir uns wie neu geboren: wach, erholt und geerdet.



Über alle Kulturen hinweg, finden sich Hinweise, dass Massagen auch während der Schwangerschaft genutzt wurden, um das Wohlbefinden von Mutter und Kind zu steigern.

Vielleicht hast du schon einmal von der Fruchtbarkeitsmassage gehört, die das weibliche Hormonsystem stimuliert und bereits zahllosen Frauen, die einen unerfüllten Kinderwunsch hatten, zur Schwangerschaft verholfen hat.

Die positiven Auswirkungen von Massagen unter der Geburt sind ebenfalls gut dokumentiert. Gute Hebammen kennen einfache Handgriffe und Techniken, um den Wehenschmerz zu lindern. Auch im Wochenbett werden Massagen immer beliebter, um die körperliche und geistig-seelische Rückbildung zu beschleunigen.

Neben Ruhe und Entspannung, die für eine optimale Versorgung des Ungeborenen unerlässlich sind, haben Schwangerschaftsmassagen zahlreiche weitere positive Effekte:

- Verminderung von Muskelverspannungen, besonders im mittleren- und oberen Rückenbereich, im Nacken, den Schultern und im Bereich des Beckens
- · Reduzierung von Stress
- Verbesserte Sauerstoffversorgung des Ungeborenen durch tiefere Atmung
- Reduzierung von Anspannung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Entlastung überstrapazierter Gelenke
- Erhöhung der Hautelastizität, Verbeugung von unschönen Dehnungsstreifen
- · Anregung von Kreislauf und Durchblutung
- · Verbesserung des Nährstoffaustauschs in der Plazenta
- Minderung von Übelkeit, Magenproblemen und Verstopfung
- Verbesserte Atmung und Entspannung der Muskeln
- · Verbindungsaufbau von Mutter und Kind

# Anatomische Veränderungen in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist eine körperliche Höchstleistung. Jedes Trimester geht mit besonderen Herausforderungen für Mutter und Kind einher. Das erste Trimester (1.–12. Schwangerschaftswoche) steht im Zeichen großer hormoneller Umstellungen. Im zweiten Trimester (13.–28. Schwangerschaftswoche) fühlen sich viele Frauen voller Kraft und Tatendrang. Im dritten Trimester (29.–40. Schwangerschaftswoche) verursacht das wachsende Baby vermehrt Beschwerden.

Die Wirbelsäule wird in der Schwangerschaft dauerbelastet. Das zunehmende Wachstum und Gewicht des Bauches verlagert den natürlichen Schwerpunkt des Körpers. Die Wirbelsäule krümmt sich deutlich und bildet ein Hohlkreuz. Sämtliche Gelenke abwärts der Hüfte werden stärker beansprucht. Aus diesen Gründen klagen Schwangere vermehrt über Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken, Schulterschmerzen, Ischiasbeschwerden, sowie Bein- und Fußschmerzen.

Unser Nervensystem, das Kommunikationssystem des Körpers, ist unmittelbar mit der Wirbelsäule verbunden. Eine sanfte Korrektur von Fehlbelastungen der Wirbelsäule ist für Schwangere deshalb besonders wichtig.

Auch die Blutzirkulation wird durch Massagen angeregt, so dass die Zellen gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden und auch der Nährstoffaustausch in der Plazenta verbessert wird.





# Mutter-Kind-Verbindung – Das Wunder begleiten

Werdende Mütter kommen nicht ohne Grund meist um die 20. Schwangerschaftswoche (im zweiten Trimester) das erste Mal zu einer Massage. In dieser Zeit erfährt die Mutter-Kind-Bindung eine neue Dimension. Denn spätestens jetzt können die Schwangeren die Kindsbewegungen deutlich spüren (je nach Lage der Plazenta).

Sie treten damit in eine neue Bewusstseinsebene der Schwangerschaft ein. Massage kann hier unterstützend wirken. Gibt es keine akuten Schwangerschaftsbeschwerden, die es zu lindern gilt, liegt der Fokus der Massage ganz klar auf der Verbindung der Mutter mit dem Ungeborenen.

Die fließenden Massagebewegungen, deren Körperkontakt nicht abreißt, umfließen den mütterlichen Körper, wie eine zweite Haut. Die Embryohaltung der Frau in Seitenlage lässt die Mutter die Position ihres Kindes im Bauch nachempfinden – schwerelos und geborgen.

Viele Schwangere berichten, dass sie nach einer wohltuenden Massage die Kindesbewegungen intensiver wahrgenommen haben oder vermehrt von ihrem Kind geträumt haben, was ebenfalls auf eine engere Bindung hinweist.

Leider verlassen sich heutzutage immer mehr Frauen auf die bloße technische Überwachung ihres Babys via Ultraschall beim Gynäkologen. Dabei ist die Intuition ein allgegenwärtiges Medium um mit dem Baby in Kontakt zu treten. Frauen sollten lernen ihrem Bauchgefühl zu vertrauen. Dafür ist ein Wohlfühlen im eigenen Körper unerlässlich. Massage kann das wunderbar unterstützen.

# Die richtige Position – Massage in Seitenlage

Vorweg ein Hinweis: Massage in Seitenlage eignet sich nicht nur für Schwangere. Diese Position ist wohltuend für alle Menschen, die nicht auf dem Bauch oder Rücken liegen können oder wollen (z.B. wegen Übergewichts oder Schmerzen).

Die Seitenlage ist für alle Menschen eine zutiefst vertraute Position der Geborgenheit und ermöglicht einen verstärkten Zugang zum eigenen Inneren. Außerdem können Gelenksbewegungen der Schultern und Hüften in ihrer ganzen Dimension erfahren werden.

Die bevorzugte Position einer Schwangerschaftsmassage ist die Seitenlage, da sie eine sichere Lagerung des Körpers ohne Druckpunkte ermöglicht.

Der Kopf wird mit einem Kissen unterlegt, die Beine sind angewinkelt. Der Masseur gelangt gut an die Vorder- und Rückseite des Körpers. Die oben liegenden Körperteile und Problemzonen wie der Schulter-Nacken-Bereich oder Hüfte und Kreuzbein, liegen frei und können optimal erreicht werden. Eine Behandlung des Schulter-Nacken-Bereichs ist aber auch im Sitzen möglich. Und zwar rittlings auf einem Stuhl oder einem speziellem Massagesessel.

Gegen Ende des zweiten Trimesters empfinden viele Frauen langes Liegen auf dem Rücken als beschwerlich. Einigen Frauen wird dabei schwindelig. Es kann sogar zum Vena-Cava-Kompressionssyndrom kommen.

Dabei drückt die Gebärmutter in Rückenlage auf die große Hohlvene (Vena cava), die das Blut zurück zum Herzen transportiert. Dadurch gelangt weniger Blut zum Herzen und in Folge in das Gehirn und den übrigen Körper.

Sollten dennoch Partien in Rückenlage massiert werden, hilft ein Kissen unter den leicht angewinkelten Knien, um den Bauch zu entspannen und die Wirbelsäule zu entlasten.



Achtung! Auf keinen Fall darf eine Schwangere auf dem Bauch liegen! Es gibt zwar Liegen, bei denen ähnlich wie im Kopfbereich ein Loch für den Bauch ausgespart bleibt. Davon ist jedoch in jedem Falle abzuraten, weil das Baby so zu viel Druck erfährt.

Für Tiefenentspannung sorgt man am besten, indem man genügend Kuschelkissen zur Verfügung hat. Auch Stillkissen sind dank ihrer besonderen Form hilfreich bei der bequemen Lagerung. Bevor man mit der Massage beginnt, muss unbedingt überprüft werden, dass nichts zwickt und alle Körperteile weich gelagert sind.

Die Arme und Beine der Schwangeren liegen angewinkelt auf der Seite. Das Bild erinnert nicht zufällig an das Ungeborene im Bauch. Die Schwangere aktiviert durch diese Haltung ihr Körpergedächtnis und setzt verborgene Erinnerungen und Gefühle an die eigene Zeit im Mutterleib frei. Das ist auch der Grund, warum die so genannte Fötusstellung eine beliebte Schlafposition ist, vermittelt sie doch ein tiefes Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

# Was gibt es bei der Massage von Schwangeren zu beachten?

Grundsätzlich gilt: Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Dennoch sind Schwangere hochsensible Klienten, die mit viel Achtsamkeit berührt werden wollen.

Es gibt kaum eine Massageart, die sich nicht für Schwangere eignet. Viele klassische Massageschulen haben Varianten, die man auch in der Schwangerschaft anwenden kann. Wichtig ist, dass alle Berührungen sanft und behutsam sind. Druck-, Vibrations- und Schlagtechniken sollten keinesfalls angewandt werden.

Einige Experten raten von Massagen in der Frühschwangerschaft ab, tatsächlich gibt es aber nichts, was generell dagegen spricht. Viele Frauen fühlen sich in den ersten Monaten aber aufgrund der Hormonumstellung besonders matt und leiden mitunter an Übelkeit und bleierner Müdigkeit. Entspannung fällt da oft schwer. Optimal sind daher regelmäßige Massagen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Dadurch werden Stauungen gelöst und die Schwangerschaft verläuft insgesamt mit weniger Beschwerden und unkomplizierter.

Frauen, die als Nichtschwangere keine Massagen mögen, werden sie vermutlich auch "unter anderen Umständen" nicht genießen. Wer es allerdings noch nie ausprobiert hat und ein OK vom Arzt erhalten hat, sollte sich versuchsweise von einer Massage verwöhnen lassen.

Der Massierende sollte sich stets darüber bewusst sein, dass nicht nur die Schwangere sondern auch das Ungeborene seine Berührungen empfängt. Deshalb ist es besonders wichtig, dass er oder sie vorab selbst zur Ruhe kommt, um die Hektik des Alltags nicht auf die Schwangere zu übertragen.

Ich bitte dich dir als Masseur ausreichend Zeit zu nehmen und deine Massage genau auf die Bedürfnisse der Schwangeren abzustimmen. Du solltest ihr auch erklären, welche Berührungen du planst und abklären, wie intim die Berührungen sein dürfen (Brust-, Bauch- und Oberschenkelbereich).

Gegenüber Fremden trauen sich viele Schwangere nicht ihre Bedenken oder als unangenehm empfundenen Kontakt klar auszudrücken. Deshalb ist eine genaue Beobachtung der Körpersignale während der Massage wichtig. Ermuntere die Schwangere dazu, dir aktiv Feedback zu geben. Dieses ist in der Lernphase unabdingbar.

Sollte nach der Massage ein weiterer Termin vereinbart werden, kannst du dir gleich notieren, was von der Schwangeren als schön oder störend empfunden wurde.

Achtung! Im ersten Schwangerschaftstrimester sollte auf eine Massage im Bauchraum und im unteren Rücken komplett verzichtet werden. Das Nervengeflecht am unteren Rücken ist eng mit den weiblichen Fortpflanzungsorganen verbunden, die hormonelle Höchstleistungen vollbringen und nicht gestört werden dürfen.

Für das zweite und dritte Trimester gilt, dass bestimmte neuralgische Druckpunkte (Akupressurpunkte), wie der Bereich des Kreuzbeines und Teile des Nackens, bei einer Schwangerenmassage tabu sind. Sie können eventuell vorzeitige Wehen auslösen und Komplikationen verursachen. Hier arbeitet man mit wenigen sanften Streicheleinheiten. Auch der Bauch sollte nicht zu intensiv massiert werden.



### Wann darf nicht massiert werden?

Streng verboten sind Massagen bei folgender Risikoindikation:

- Plazentaerkrankungen (z. B. Plazenta previa = Plazentavorfall)
- Blutungen
- Wachstumsstörungen des Kindes
- Veränderter Herzschlag des Fötus
- Diabetes
- Krampfneigung oder Epilepsie der Mutter
- Untergewicht der Mutter oder des Fötus
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Hashimoto oder HIV)

#### Von einer Massage ist abzuraten bei:

- Fieber
- Ansteckenden Erkrankungen, etwa Erkältungen oder Grippe
- Hautausschlägen
- Durchfall
- Ungeklärte Schmerzen im Bauch oder anderen Körperregionen
- Vorzeitige Wehen
- Abnahme der Kindsbewegungen innerhalb der letzten 24 Stunden

Bei folgenden lokalen Erkrankungen dürfen die betroffenen Köperstellen nicht massiert werden:

- Krampfadern
- Undiagnostizierte Hauterkrankungen
- · Blaue Flecken, Schnitte, Sonnenbrand

Falls Unsicherheiten bestehen, sollte die Schwangere ihren Wunsch nach Massage vorab mit ihrem Gynäkologen besprechen.

Achtung! Sobald die Massage bei der Schwangeren Beschwerden oder Unwohlsein auslöst, muss sie sofort beendet werden. Dies kann sich durch Bauchschmerzen, Schwindel oder Übelkeit äußern und sollte in jedem Falle ernst genommen werden

## Ablauf der Massage

#### Vor der Massage

- Achte bitte darauf, dass du und die Schwangere vor der Massage nicht zu viel esst. Nach einer Hauptmahlzeit sollten mindestens zwei Stunden vergehen bis die Massage beginnt.
- Beim Massieren müssen die Hände sauber und die Fingernägel kurz geschnitten sein, um Verletzungen zu vermeiden.
- Vermeide Parfüm oder Rasierwasser, da zu viele Düfte irritieren können. Die ätherischen Öle des Aromaöls sollen zur vollen Entfaltung kommen und nicht übertüncht werden.
- Lege alles ab, was dich bei der Massage einengen könnte, wie Schmuck, Uhren, Tücher, Krawatten, Gürtel oder Schuhe. Wähle lockere und luftdurchlässige Kleidung, z. B. aus Baumwolle.
- Langärmlige Kleidung kann unabsichtlich kitzeln und von der Massage ablenken. Bevorzuge darum kurzärmlige Oberteile.
- · Halte das Massageöl immer in Reichweite.
- Es ist wichtig, dass du vor der Massage selbst zur Ruhe kommst. Jeglicher Stress, den du in dir trägst, geht sonst auf die Schwangere und ihr Kind über. Gehe in deinem Empfinden bewusst einige Stockwerke tiefer. Verlangsame deine Bewegungen, spüre deine Füße am Boden, strecke dich gründlich und atme mehrmals tief durch. Komme ganz im Hier und Jetzt an.

#### Während der Massage

- Lasse deinen Blick unfokussiert und nimm die Atmung deines Gegenübers wahr. Versuche aber nicht, krampfhaft deinen Atem mit ihm in Einklang zu bringen. Das wäre unnatürlich. Lasse deine Atmung frei und unabhängig fließen. Ein Gleichklang stellt sich eventuell ganz von alleine ein.
- Du kannst die Massage damit beginnen, einen energetischen Punkt (zum Beispiel das Kreuzbein) sanft zu berühren, um so Kontakt mit deinem Gegenüber aufzunehmen.
- Bereits das Einölen ist Teil der Massage. Es gibt kein separates "Einölen" und "Massieren". Bleibe von der ersten Berührung an immer in Kontakt.
- Lasse während der Massage auch immer wieder stille Momente entstehen, in denen deine Hände einfach nur am Körper ruhen. So können deine Massagestriche nachwirken.



- Öffne deine Wahrnehmung und lasse Raum für Spontaneität. Eine gute Massage entsteht nicht durch Willen und Zielstrebigkeit, sondern durch Ruhe und Geduld.
- Wenn unangenehme Empfindungen auftreten, gilt: Lege eine Pause ein oder breche die Massage ab.

#### Nach der Massage

- Nach der Massage ist eine ausgedehnte Ruhephase wichtig. Lasst euch nach der Massage Zeit, um euch zu entspannen. Stürzt nicht gleich wieder in die Hektik des Alltags.
- Die Schwangere sollte nach der Ruhephase ausreichend Wasser trinken, um die Entgiftung anzuregen.
- Nach einer Aromaölmassage sollten einige Stunden vergehen, bevor geduscht wird. Es kann mehrere Stunden dauern, bis die ätherischen Öle vollständig von der Haut aufgenommen werden.

## Das Massageumfeld

Für eine gute Massage ist eine ruhige und entspannte Atmosphäre nötig. Es ist wichtig eine kleine Wohlfühloase zu schaffen, fernab von der Hektik des Alltags. Grundsätzlich gilt: Alles, was ein Ambiente der Ruhe und Geborgenheit erzeugt, ist erlaubt. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wobei es meist die kleinen Gesten sind, die große Wirkung haben.

Auch wenn man zu Hause massiert, kann man mit einfachen Dingen für das perfekte Wohlgefühl sorgen:

Sorge für eine klare, aufgeräumte Umgebung. Herumliegende Sachen auf dem Boden oder unordentliche offene Regale schaffen Ablenkung.

Angenehmes Licht sorgt für eine wohlige Stimmung. Regle die Helligkeit, wenn möglich, mit einem Dimmer runter oder ziehe die Vorhänge zu. Auch Kerzen liefern eine beruhigende Beleuchtung. Achte aber darauf, dass

> sie geruchlos sind, wenn du ein Duftöl für die Massage verwendest. Schließlich wollen wir die Schwangere nicht mit zu vielen Düften irritieren.

> > Wohlige Wärme ist essentiell für eine entspannende Massage. Die Raumtemperatur sollte deutlich wärmer sein, als normale Zimmertemperatur. Nicht massierte Körperstellen kannst du mit einem Handtuch abdecken. Beachte, dass manche Schwangere ein geringeres Wärmebedürfnis haben.

> > Um während der Massage Unterbrechungen des Körperkontakts zu vermeiden, lege zusätzliche Kissen, Decken und Handtücher in Greifweite.

Beseitige alle potenziellen Stör- und Lärmquellen. Schalte das Mobiltelefon auf stumm.

Frage die Schwangere, ob sie sich einen bestimmten Duft wünscht. Geeignet sind Duftkerzen, Räucherwerk oder ein paar Tropfen ätherisches Öl in einer Aromalampe. Zitronen-, Ylang-Ylang- oder Lavendelöl sind zu empfehlen. Weniger ist hier aber sicherlich mehr. Und achte darauf keine künstlichen oder naturidentischen Aromen zu verwenden. Diese können von unserem Körper nicht aufgenommen werden und duften übertrieben stark.

Anregungen für die passende Duftmischung, kannst du dir im Begleitheft über Aromaöle holen.

Noch ein kleiner Tipp: Wenn du keine Duftlampe zur Hand hast, kannst du ein paar Tropfen Duftöl in das geschmolzene Wachs einer Kerze träufeln.

Auch leise Hintergrundmusik ist möglich. Diese kann dir dabei helfen, besser in den Fluss der Massage zu kommen. Sanfte Instrumentalstücke oder Meditationsmusik eignen sich besonders gut. Musik ist aber kein Muss. Massagen in Stille haben eine ganz eigene Dimension der Tiefe.

# Ein paar Worte zum Thema Massageliege

Aus Erfahrung weiß ich, dass viele Anfänger gerne ohne Massageliege arbeiten wollen. Immer wieder fragen meine Schüler: "Warum kann ich nicht einfach auf dem Boden oder im Bett massieren?" Das ist verständlich. Eine Massageliege ist ein zusätzlicher Kostenfaktor und außerdem braucht sie Platz.

Um es gleich auf den Punkt zu bringen: Qualitätsvolles Massieren ist ohne eine geeignete Massageliege nicht möglich. Dafür gibt es zahlreiche Gründe:

- Der Masseur kann am Boden oder im Bett bei vielen Techniken nicht die richtige Position einnehmen. Sein Bewegungsradius ist stark eingeschränkt, weshalb er lange Streichungen nur kraftlos oder stark verkürzt ausführen kann.
- Der Masseur befindet sich in einer ständigen Fehlhaltung, was zu schmerzhaften Krämpfen und Verspannungen im Rücken führt. Diese Verkrampfung überträgt sich auf den Partner.
- Der Masseur kann die Streichungen nicht aus der Körpermitte ansteuern, sondern arbeitet fast ausschließlich aus den Armen und Schultern. Dies führt zu Überlastung und Verausgabung.
- Der Masseur kann sich nicht frei um den Partner herum bewegen, was zu unschönen Pausen beim Seitenwechsel führt. Der Fluss der Massage wird gestört.
- Das Bett ist für eine Massage meistens zu weich. Es leistet keinen Widerstand. Dadurch kommt erdiger Druck beim Partner nicht an, sondern verflüchtigt sich in die Federung des Bettes.
- Im Bett wird geschlafen, geliebt und gelebt. Diese Energien sind für eine Massage nicht stimmig.

Aus diesen und anderen Gründen werden Massagen am Boden oder im Bett immer nur ein amateurhaftes Streicheln und Kneten bleiben (spezielle Massagetechniken, wie z. B. die Thai-Massage oder Shiatsu, die speziell für den Boden konzipiert wurden, sind natürlich ausgenommen).

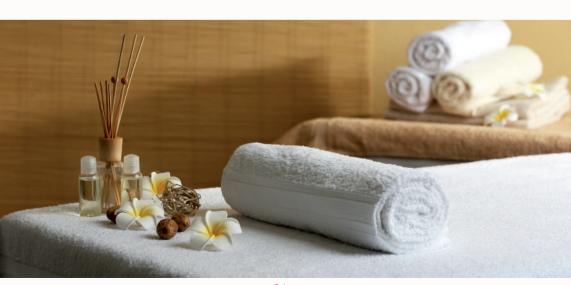
Deshalb haben wir uns dafür entschieden, diesen Kurs auf einer Massageliege zu unterrichten. Massageliegen für Einsteiger kosten etwa €100,-. Gebraucht sind sie sogar noch günstiger zu erwerben. Und was den Platz angeht: Klappbare Massageliegen sind leicht (ca. 15 kg schwer) und brauchen nicht mehr Platz, als ein großer Reisekoffer.

Achte beim Kauf deiner Massageliege bitte darauf, ...

- · dass die Höhe der Liege verstellbar ist.
- dass die Bank nicht zu schmal ist. 90 cm bis 95 cm Breite sind ideal.

Die ideale Höhe der Arbeitsfläche lässt sich leicht ermitteln: Stelle dich aufrecht an die Massageliege. Lasse deine Hände natürlich am Körper herabhängen und balle die Hände zu Fäusten. Deine Fingerknöchel sollten die Liegefläche berühren.

Wenn die Massage besonders sanft sein soll, kannst du die Liege auch etwas höher stellen; für eine kraftvolle Massage kann die Liege hingegen etwas niedriger gestellt werden.



# Drei hilfreiche Bilder für eine unvergessliche Schwangerschaftsmassage

Ich möchte dir die folgenden drei Bilder mit auf den Weg geben, die du dir beim Massieren stets vor Augen halten kannst:

#### Der Kokon

Im Schutz des Kokons entwickelt sich die Raupe zum Schmetterling. Der Kokon ist weich, elastisch und widerstandsfähig zugleich. Behütet und völlig auf sich besinnt, wächst das Baby im schützenden Leib der Mutter heran. Kokon und Raupe; Mutter und Kind; Masseur und Schwangere. Webe mit deinen Händen einen energetischen Kokon, der die Schwangere vor äußeren Einflüssen schützt.

#### Die Meereswelle

Die Welle ist der Inbegriff von fließender Energie. Sie ist mächtig und sanft. Sie kommt aus der Tiefe, rollt sanft über die Küste und zieht sich dann leise zurück. Dabei ist sie niemals isoliert. Sie ist stets im Fluss. Dieses natürliche Kommen und Gehen; dieses rhythmische Atmen der Bewegung, kannst du bei der Massage lebendig werden lassen. Deine Hände werden zu Wasser, sie umspülen die Frau mit sanften Bewegungen. Deine Berührung reißt nicht ab, auch wenn du deine Position veränderst. Du bleibst in ständigem Körperkontakt.

#### Die reine Herzverbindung

Stell dir vor, dass die Mutter unter der Massage eine solch tiefe Entspannung erfährt, dass sie sich direkt mit dem Kind unter ihrem Herzen verbinden kann. Dieses Band ist die reine Herzverbindung. Stell dir vor, dass die beiden über einen goldenen Faden miteinander verbunden sind. Du kannst das unterstützen, indem du dich absolut auf das Hier und Jetzt einlässt. Zelebriere die Langsamkeit. Öffne deine Wahrnehmung und mache dem Gegenüber deine volle Präsenz zum Geschenk. Denn nur in der Wahrnehmung ist eine Veränderung möglich.



#### Lerne Martina kennen

Hallo, ich bin Martina Gottschalk.

Seit mehr als 12 Jahren leite ich ein Massage-Studio, in dem ich verschiedene Massagetechniken praktiziere und Ausbildungen anbiete.

Mit 21 Jahren habe ich mit Yoga begonnen. Dort habe ich gelernt ein tiefes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Bald darauf begann ich, intensiv in die Welt der Massage einzutauchen. Zunächst lernte ich die Schwedisch Klassische Massage. Dann kam die Esalen Massage hinzu. Von dieser habe ich gelernt, bei einer Massage nicht nur den Körper, sondern auch die Seele mit einzubeziehen.

Über die Jahre perfektionierte ich verschiedenste Massagetechniken, wie Lomi-Lomi-, Ayurveda-, Tiefen- oder eben Schwangerschaftsmassage. Aber ich habe mich auch gänzlich anderen Themen gewidmet, wie der uralten Bewegungslehre des Tandava, der Trauma-Therapie, der Continuum Movement Schule, sowie der Feldenkrais-Methode. Nach 30 Jahren Erfahrung ist mein Wunsch, Neues zu entdecken, unverändert geblieben.

Die Arbeit mit Schwangere Frauen ist für mich etwas ganz Besonderes. Eine Frau in diesem magischen Zustand zu berühren und sie beim Verbinden mit ihrem Baby zu unterstützen hat eine einmalige Qualität.

Mein Ziel ist es, dich mit meiner Begeisterung für das Thema Berührung anzustecken, so dass dieser Kurs für dich der erste Schritt einer langen und aufregenden Entdeckungsreise sei.

#### Inhalt DVD

#### DVD Eins (61 min.)

- 01. Raum schaffen (Nacken, Schultern, Wirbelsäule und Kreuzbein) (42 min.)
- 02. Seitendehnung (Schultern, Seiten, Hände) (19 min.)

#### DVD Zwei (59 min.)

- 03. Herzöffnung (Brustbereich) (14 min.)
- 04. Das Becken (Becken- und Gesäßmuskulatur) (20 min.)
- 05. Beine und Füße (18 min.)
- 06. Der Bauch (7 min.)

#### DVD Drei: Bonusmaterial (67 min.)

#### Fragen und Antworten

- Martina und Maj stellen sich vor (7 min.)
- Anatomische Veränderungen in der Schwangerschaft (3 min.)
- Fünf verbotene Druckpunkte (4 min.)
- Was macht Massage mit Schwangeren besonders? (3 min.)
- Welche Massagetechniken sind erlaubt? (4 min.)
- Ab wann darf man Schwangere massieren? (2 min.)
- Wie empfinden Schwangere die Massage? (4 min.)
- Ab wann darf im Wochenbett massiert werden? (3 min.)

#### Partnermassagen

- Die Wochenbettmassage (15 min.)
- Partnermassage der Schulter (4 min.)
- Partnermassage zur Dehnung im unteren Rücken, Teil 1 (2 min.)
- Partnermassage zur Dehnung im unteren Rücken, Teil 2 (2 min.)
- Partnermassage zur Oxytocinausschüttung (2 min.)
- Partnermassage unter der Geburt (2 min.)
- Partnermassage bei Geburtsstopp (3 min.)
- Partnermassage der Hände (4 min.)
- Partnermassage der Füße (3 min.)