

Hvad er healingsmassage?

Healingsmassage er en meget blid og omsorgsfuld helkropsmassage, hvor krop og sind bliver behandlet som et. Healingsmassagen virker dybt ved sine lange strøg og opmærksomheden fra hænderne. Behandlingen er rolig, nærværende og en dejlig måde at stresse af på. Kroppen husker og lagrer forskellige oplevelser i musklerne. Healingsmassagen kan derfor løsne op for dine fysiske og psykiske spændinger, hvilket din fysiske krop oplever som ren velvære. Healingsmassagen gives helt individuelt med fokus på netop det, du har brug for, og med respekt for dine grænser. Følelsen af at balancere imellem et stadie af vågen tilstand og søvn, samt en dyb fornemmelse af at hvile i sig selv, opleves ofte.

Healingsmassagen rent praktisk

Det behøver ikke at gøre ondt, før det gør godt. I en healingsmassage gør det godt uden at gøre ondt. Det er slet ikke meningen, at det skal gøre ondt - tværtimod. Kroppen behøver ikke at modarbejde massagen eller at spænde op, fordi det gør ondt. Tanken er, at ved at slappe godt af åbner musklen sig mere og er mere modtagelig for massagen. Derved virker massagen dybere.

Under en healingsmassage er der god tid til at gå i dybden med de steder, der trænger til det. Det gøres på den måde, at jeg enten masserer meget grundigt på stedet, eller hænderne hviler og jeg lader en healing finde sted. Det er ikke noget, jeg har bestemt mig for på forhånd, men jeg lader intuitionen råde.

Jeg veksler mellem fysisk dybdemassage og lange blide strøg. Igennem de blide strøg og det langsomme tempo sker der helt automatisk en healing.

Healingsmassage

Mange mennesker spørger "hvad det gør godt for" og som udgangspunkt - alt.

Healingsmassage går ind og påvirker både fysisk og psykisk.

De fysiske belastninger der kan afhjælpes kan bl.a. være: hovedpine, muskel,-ledsmerter, muskelinfiltrationer samt at afhjælpe sportsskader.

Massagen kan bl.a. være med til at øge blodcirkulationen og forbedre fordøjelsessystemet.

Ved at afsætte tid til en healingsmassage og slappe koncentreret af i den tid det tager, får musklerne tid og rum til at genoplade. Mange har, ikke-bevidste spændinger og når de bliver afspændt, opleves et højere energiniveau.

Psykisk kan healingsmassage gå positivt ind og påvirke f.eks. stress, træthed og lavt energiniveau. Koncentrationen og kreativiteten kan ligeledes forbedres ved, at der nu er et energioverskud.

Et eksempel kan være, at efter en stress periode kan det være svært at mærke sin krop og forstå signalerne fra den - alting foregår i hovedet. En healingsmassage kan være med til at finde roen og få opmærksomheden tilbage i kroppen.

En healingsmassagen varer ca. 2 timer, og der må afsættes 2½ time til forberedelse, behandling og afslutning.

Efter massagen kan du opleve at blive kuldkær, så det foreslås, at du medbringer en ekstra trøje. Samtidig er det en god idé ikke at have aftaler lige efter.

Den terapeutiske del af healingsmassagen

En samtale kan være en mulighed for indledning og afslutning af massagen. Samtalen er med til at åbne op for modtagelsen af massagen ved at være tryghedsskabende samt skabe fortrolighed.

Under healingsmassagen kan der genopleves glemte og gemte oplevelser eller følelser. Derfor er det vigtigt med en tryk og åben samtale om det oplevede.

Healingsmassagen kan sammen med samtale bruges som et supplement til en selvudviklingsproces.

Healingsmassage kombineret med en anden form for terapi kan give dig en større åbenhed og følsomhed, hvorved du kan komme dybere i din personlige udvikling.

Læs her artikel af Jørgen Warming fra Kursuscentret Kilden, omkring hvordan kroppen taler til dig. [Klik her](#)

Kropslede

Har du svært ved at mærke din krop - har du lukket ned for beskeder fra den - er du ikke tryk ved den - eller "bare" generelt utilfreds med den. Der kan være mange negative tanker omkring kroppen. Healingsmassagen kan hjælpe dig med at blive tryk og fortrolig med din krop igen. Massagen kan foretages med tøj på, hvis du ønsker det.

Del-massage

Der tilbydes delmassage på 45 og 60 minutter. Der kan være fokus på f.eks. ryg og lænd, arme eller ben. Her opnås også en afspændthed og en ny energi i det masserede område. En delmassage er en god måde at forebygge bl.a. hovedpine, muskelinfiltrationer eller træthed på. Der indgår ikke en terapeutisk samtale i dette tilbud.