

Arausalhævende massage



Arausalhævende massage er en kort koncentreret form for massage. Musik anvendes til at understøtte stemning og rytme i massagen og danne ramme om den.

Massagen er som oftest humorfyldt og kalder smil og latter frem hos såvel modtager som giver, da den udføres dynamisk, hvor dybdemassage, bevægelse og livlig musik går op i en helhed.



Massagen udføres, hvor giveren står ved bagsiden af den sideliggende modtager. Den starter ved fødderne og bevæger sig op ad modtagerens ben og ryg i takt til musikken. Massagen kan også udføres, som vist her, medens giveren knæsidder på briksen, såfremt det ikke overskrider modtagerens personlige grænse for kropslig nærhed.

Musikken spilles under forløbet højt for at understøtte massagens dynamik. Grebene, der anvendes, er rytmiske faste bankeslag med de knyttede hænders håndkant eller med faste rytmiske klap med hule håndflader.

Begrebet arausal knyttes til den proces i hjernestammen, som har med påvirkning af niveauet af nerveenergi at gøre, og den er afhængig af den til rådighed værende nerveenergimængde hos modtageren. Arausal influerer på graden af vågenhed og koncentration, og den påvirkes af sanseindtryk og relaterer sig tæt til motivation. I almindelighed reagerer hjernestammen med relevant vågen harmonisk opmærksomhed og aktivitet, men på alle niveauer i hjernens samlede bearbejdning kan faktorer gribe hæmmende eller fremmende ind på arausalniveauet – og det skal giveren være opmærksom på og forholde sig til.

Som vist i massagen af modtageren her er der brug for en arausalhævende massage, hvor hensigten er, at den skal virke opkvikkende og forfriskende, da modtageren er præget af lav arausal med følgende passivitet og indadvendthed. Funktionsmåden skyldes, at hjernestammen i almindelig daglig tilstand reagerer langsomt, fordi for få eller svage nerveimpulser slipper igennem til hensigtsmæssig reaktion og bearbejdning i centralnervesystemet.

I massagen skal giveren følge rytmen og tempoet i musikken og afstemme styrken i bankegrebene efter modtagerens psyke og robusthed. Går massagen over i en roligere fase, kan giveren fortsat følge musikkens tempo, men lave faste strøg. Giveren skal med jævne mellemrum se på modtagerens ansigt for at aflæse effekten af massagen på dennes mimiske udtryk.

Arausalhævende massage er karakteristisk ved, at den afbrydes, når den opbyggede spændingsbue er allermest intens. Dette tidspunkt iagttages på og vurderes ud fra vågenheden i modtagerens blik og mimik.