

Rygmassage



Pædagogisk massage er en særligt hensynstagen masseform, der kombinerer pædagogisk viden med evnen til at kommunikere gennem berøring, massage og sanselegetiviteter. Målet med pædagogisk massage er gennem kroppens sansning, personens bevidsthed og menneskelig/social kontakt at støtte trivsel, udvikling og grundlaget for

læring ud fra de forudsætninger, som den enkelte modtager har.



Massage kan foregå mange steder, men skal man fordybe sig i arbejdet med massage, er det hensigtsmæssigt, at den foregår i et rum specielt indrettet til dette.

Massagerummet bliver hurtigt et trygt og genkendeligt sted med en speciel atmosfære.

Rummet bør være enkelt indrettet for at undgå uvedkommende og forstyrrende sanseimpulser og associationer.

Farverne bør være lette og afdæmpede, ligesom lyset må være indirekte. Man kan evt. supplere med levende lys. Planter er gode at have i rummet, da de udover at påvirke luftkvaliteten positivt, virker æstetisk ind på atmosfæren.

Temperaturen i massagerummet bør være ca. 24 grader. En lavere rumtemperatur fører let til, at modtageren af massagen spænder i musklerne for at beskytte sig mod varmetab.

Massagerummet kommer til at danne en strukturerende ramme, som mange modtagere indenfor det pædagogiske område har brug for, og af samme grund bliver også massageforløbet bygget op tilpasset i en genkendelig form.

Af hensyn til åbenhed omkring massagearbejdet skal massagerummet være tilgængeligt under udførelsen af massagen, men det kan være hensigtsmæssigt at sætte et „Stille” skilt op. Selv om at et massagerum er at foretrække, kan massage også foregå i et fællesrum. Specielt i en fase, hvor massage introduceres, kan det fremme forståelse og åbenhed for, hvad massage er, idet den bliver synlig og kendt for de tilstedeværende.

Praksis i pædagogisk massage kobles i det følgende på en rygmassage.

For at respektere integritet og for at støtte og sætte grænser for intimitet dækkes modtageren til med et lagen eller et tæppe, så kun det kropsområde, der masseres, ligger synligt. Intime kropsområder indgår i øvrigt ikke i massage som pædagogisk redskab.

Tildækningen reducerer varmetabet, samtidig med at det kan give associationer til at blive „nusset” om, og efterlader modtageren med følelsen af at blive „taget vare på”. Der kan bukket et håndklæde om bukselinningen for at undgå olie på tøjet.

Lejring er at lægge modtageren tilrette i en afspændt stilling som vist her. Der laves et let stræk i ben og arme med et jævnt træk, som standser, når der mærkes modstand i led eller muskler. Trækket skal tilsvarende slippes langsomt og jævnt. Ankler og knæled kan aflastes ved, at der lægges en pude ind under underben og ankel.

Giveren koncentrerer sig om den person, som skal modtage massage, sætter sig stille ved briksens hovedgærde, lader sindet falde til ro og retter derpå holdning, intention og refleksion mod den forestående massage. Målet er, at giveren opnår en afbalanceret følelse af tilstedeværelse i egen krop, hvorefter der fokuseres med empati, viden og vågen opmærksomhed på modtagerens nonverbale såvel som verbale kommunikation.

Forberedelsen afsluttes ved at koncentrationen rettes mod hænderne, som gøres smidige og varme ved at de gnides mod hinanden.

I massagestarten er målet at modtageren ved at rette opmærksomheden mod kroppen opnår en følelse af kroppen som en helhed.

Giveren placerer langsomt sine hænder på modtagerens skuldre og retter sin opmærksomhed henimod sansningen i sine håndflader. Er modtageren anspændt, kan hændernes placering holdes i lidt tid, da det kan hjælpe modtageren til at slappe af.

Rolig og dyb vejtrækning hos såvel giver som modtager støtter processen.

Dernæst flyttes først den ene og så den anden hånd til modtagerens hofter. Til sidst flyttes hænderne ned til fødderne, hvorpå et let men fast afgrænset tryk signalerer afslutningen på massagestarten.

Hvis modtageren provokeres af „stilheden” eller af de sanseindtryk og massagegreb, som benyttes, kan disse introduceres lidt efter lidt, og der kan støttes med sprog eller med musik for at gøre modtageren tryk.

Ryggen opleves ofte som et legitimt område at få masseret, samtidig med at det er en kropsdel, hvor mange spændinger sætter sig. Berøringen kan vække bevidstheden om, at man har en ryg, en opdagelse, der uddyber kropsopfattelsen og kan fremme den kropslige bevidsthed.

Massageolien hældes i håndfladen og varmes op mellem hænderne, inden den kommer på modtagerens hud.

Rygmassagen starter med, at hænderne placeres på henholdsvis lænd og nakke, hvor der laves cirkulære massagestrøg. Så masseres lændeområdet, da spændinger, som sætter sig i nakke og skuldre, ofte har sit udspring herfra. Mange massagestrøg på lændens og ryggens muskler kan udføres ved, at den ene hånd hviler ovenpå den anden. Det giver et fastere tryk samt stabilitet i massagebevægelsen, og modtageren får et entydigt, men roligt flydende sanseindtryk.

Under massagen må man undgå at slippe modtagerens krop helt, også når man rækker ud efter olieflasken. At blive sluppet medens man modtager massage, kan fremkalde utryghed og efterlade modtageren i en følelse af ensomhed.

Efterfølgende masseres hoftekanten.

Under massagen former giveren sine hænder efter ryggens kropskonturer og sørger for at have størst muligt kontaktflade mellem hænderne og modtagerens krop. For at finde rytme i strøg og greb rettes koncentrationen imod at holde jævne tryk med ens hastighed, hvor tyngden i trykkene lægges i retning væk fra én selv. Dernæst placeres fingerspidserne ganske let imellem ribbenene, og der masseres i mellemrummene mellem dem fra kroppens sider ind i mod rygsøjlen.

Massagestrøgene danner glidende sammenhængende overgange fra et kropsområde til et andet. For bedre at kunne massere ind under skulderbladskanten placeres en lille pude ind under overarmen. Er det vanskeligt at komme ind under skulderbladspidsen, kan der startes med at oparbejde varme på skulderbladet og musklerne omkring det ved at massere det med flad hånd.

Det er væsentlig at sætte fokus på kvaliteten i samspillet mellem giver og modtager. Den har betydning for og indflydelse på trivselen, udviklingen og læringen.

Den naturlige involvering og legitime nærhed, som følger af massagen, fremmer vilkårene for at skabe fortrolighed og tillid, og når tilliden bliver gensidig, opstår åbenhed for dannelse af sociale relationer.

I massagens berøring vækkes hudens følesans, og gennem greb og strøg stimuleres lymfe – og blodkredsløb, ligesom muskel- og knoglespændinger bearbejdes. Via følesansenerve-signaler, som aktiveres gennem massagen, påvirkes også stofskifteprocesser og hormonsystem.

Angående berøring og påvirkning af hormonsystemet gør noget ganske særligt sig gældende for hormonet: oxytocin, som frigøres i huden ved langsom og blid berøring. Hormonet oxytocin fremkalder en følelse af velbehag, som danner grundlaget i etablering af tillid og aktivering af tilknytningsprocesser. Dette sker hos både modtager og giver og får dermed betydning for basal relationsdannelse. Den

viser sig og ses også i andre af livets forhold og vilkår indenfor kulturens forskellige rammer f.eks. i hilseformer, omfavnelser, kærtegn, trøst og andre omsorgstilkendegivelser. Gennem berøringen aktiveres en ubevidst åbenhed og modtagelighed, som får mennesket til at orientere sig henimod og knytte sig til den, som forårsager oplevelsen.

Massagen fortsætter på begge skuldre samtidigt. Her kan giveren vælge at stå eller sidde ved briksens hovedende og massere begge skuldre synkront. Skulderpartiet kan masseres med finger-greb, men også med håndrod og håndkant, hvor man arbejder sig ind i dybereliggende spændinger. Man kan vælge at bruge grebene for at give modtageren varierede sanseindtryk, så oplevelsen af at mærke sig selv intensiveres. Masseres med håndrod og håndkant er det nødvendig først at løsne og bearbejde muskler og bindevæv, der ligger yderligt, så disse områder er varmet op, og der må aldrig masseres så dybt, at det påfører modtageren smerte.

Efter skuldrene fortsættes massagen ned ad modtagerens venstre side fra skulder til lænd.

Rygstrækkerne er de muskler som ligger langs begge sider af torntappene på rygsøjlen fra lænden og op til der hvor halshvirvlerne starter. De masseres overfladisk og dernæst dybere, og tryk på selve rygsøjlen undgås helt. Fingerspidserne på den frie hånd kan evt. hjælpe med at kontrolløse, hvor ryghvirvlerne torntappe er.

Dernæst masseres nakken fra skulderpartiet til kraniekanten med hinanden modgående lette æltebevægelser. Efter massage af rygstrækkerne og nakken anvendes gentagne afspændende lange strøg, som går op langsmed rygsøjlen og ned langsmed kroppens sider.

Afslutningen af massagen markeres med små tryk med hele håndfladen i rolig rytme, som på samme tid virker samlende og afgrænsende, og som skaber kropslig helhedsfølelse af forbindelse fra isse til håndflader og fra isse til fodsåler samt fra kroppens dybere lag og helt ud i huden. I den efterfølgende hvile kan modtageren nemt komme til at miste kropsvarmen og dækkes derfor omhyggeligt til med et tæppe.

Massage øger udskillelse af affaldsstoffer i kroppen, og modtageren skal derfor efter massagen have tilbud om eller have hjælp til at indtage rigeligt med væske. Som giver skal man ligeledes drikke vand efter at have afsluttet en massage.

Oplevelse af kroppen som en helhed er af betydning for styrkelse af bevidsthed i og om egen krop. Helt fra fødselen oplever og forstår vi os selv og verden gennem kroppen, og vi kommunikerer følelser, intentioner og tanker nonverbalt og verbalt gennem vores kroppe. Følelsen af og i egen krop har således indflydelse på, hvordan vi tackler både emotionelle, sociale og intellektuelle udfordringer. Berøring og massage som pædagogisk redskab medvirker til at give en oplevelse af at være sin krop, være til i verden og være i et samspil med en anden, hvor man respekteres og støttes i en grundlæggende fysisk og psykisk følelse af eksistens og identitet.