

Arausalsænkende massage



Arausalsænkende massage er en dynamisk massage, som kan være med til at nuancere og afbalancere modtagerens sanseintegration, kropsoplevelse og psyke.

For at imødekomme modtagere, der enten af fysiologiske eller psykologiske grunde har svært ved at ligge på mave eller ryg, kan man med fordel give massagen, medens modtageren ligger på siden. Lejringsen understøtter i så fald tryk og følelsen af stabilitet. Den underste skulder trækkes blidt tilbage. Et fast sammenrullet tæppe placeres langs med ryggen, mellem armene og langs kroppens forside. Et tæppe adskiller benene.



Udvalgt musik er et velegnet redskab. Musikken må være opbygget med tydelige tempo- og intensitets skift. Musikken spilles under forløbet højt for at understøtte massagens dynamik.

Massagen starter med faste strøg, som markerer de kropsområder, der skal masseres.

"Mødepunktet" er modtagerens høje arausalniveau, der kan illustreres som værende toppen af en spændingsbue. Grebene i massagen er rytmiske faste bankeslag med de knyttede hænders håndkant eller med faste rytmiske klap med hule håndflader.

Arausalsænkende massage er velegnet til modtagere der har høj arausal, er hyperaktive og let afledelige, og som ofte har en hektisk omkringfarende adfærd i forsøget på at skaffe sig "tilstrækkeligt" med sansestimuli. Adfærden er forårsaget af, at hjernestammen reagerer for åbent og ukritisk på nerveimpulser og slipper så mange igennem, at organismen bringes i en tilstand af konstant stress, uro og forvirring. Der er brug for hjælp til at sænke energiniveauet, så en afgrænset, men intens afbalanceret mængde nerveimpulser slipper igennem.

Musikken og de rytmiske bankeslag anvendes, men afstemmes i stadigt nedadgående styrke evt. kombineret med blidt vuggende strøg, indtil modtageren bliver afspændt.