

# **Der Reader zum Workshop: Notfall-Massage**

Oliver Klee | [seminare@oliverklee.de](mailto:seminare@oliverklee.de) | @oliklee  
<https://github.com/oliverklee/massagereader>

Version vom 26. Februar 2020

---

# 1 Notfallmassage: Nacken und Rücken im Sitzen

Dies ist sozusagen eine schnelle, bekleidete „10-Minuten-Notfallmassage für zwischendurch“. (Besser funktioniert es allerdings, wenn sich eure Partnerin entkleidet und ihr mit Öl arbeitet.)

## 1.1 Haltung

Eure Partnerin sitzt am besten **umgekehrt auf einem Stuhl** und stützt sich dabei mit den Armen auf einem Kissen oder Handtuch ab, das auf der Oberkante der Lehne liegt. Dabei sollte sie **möglichst nahe an der Lehne** sitzen und ihr **T-Shirt in die Hose stecken**.

---

## 1.2 Aufrecht sitzend, Unterarme auf der Rückenlehne

**Schultern mit den Unterarmen nach unten drücken:** Stellt euch hinter eure Partnerin und lehnt euch leicht mit euren eigenen Unterarmen auf die Schultern eurer Partnerin. Fangt dabei relativ **nahe am Hals** an und achtet darauf, dass ihr nicht auf das Ende des Schlüsselbeins drückt.

## 1.3 An die Rückenlehne angekuschelt

Eure Partnerin legt jetzt ihre **Unterarme quer auf das Kissen** und legt ihren **Kopf auf den Unterarmen** ab.

**Rücken streichen:** Streicht den Rücken mit den flachen Hand von unten nach oben. Die andere Hand geht dabei den Rückweg an der Seite von oben nach unten. Dadurch rutscht das T-Shirt nicht so stark hoch.

**Trapezmuskel kneten:** Knetet die Muskeln zwischen Schultern und Nacken. Arbeitet dabei mit jeder Hand parallel auf je einer Seite.

**Kreisförmige Streichungen der Schultern:** Streicht mit euren Handflächen kreisförmig über die Schultern. Arbeitet dabei mit beiden Handflächen auf derselben Seite.

**Daumen-Druckmassage des Rückenstreckers:** Setzt je eine Daumenspitze links und rechts auf den Rückenstrecker und lehnt euch für ein paar Sekunden nach vorne, um Druck auszuüben. Arbeitet euch so von unten nach oben.

**Nackenstreichungen mit Stirnstütze:** Stützt die Stirn eurer Partnerin und streicht mit eurem Daumen und euren Fingern gleichzeitig auf beiden Seiten der Wirbelsäule mit Druck nach unten.

**Fingerkreise am Nacken mit Stirnstütze:** Macht mit derselben Handhaltung kleine Kreise links und rechts der Wirbelsäule. Arbeitet euch so von oben nach unten. Stützt dabei weiter die Stirn eurer Partnerin.

**Kopfhaut-Druckmassage:** Beschreibt mit den Fingerspitzen beider Hände kleine Kreise auf der Kopfhaut und der Stirn.

**Frisur-Zerstörer:** Dies ist eine Vor- und Zurück-Bewegung mit den Fingern durchs Haar über die Kopfhaut.

**Trapezmuskel hacken:** Trommelt mit den Handkanten locker auf den Bereich zwischen Hals und Schultern sowie den oberen Rückenbereich.

**Abschluss-Streichungen** kräftig von oben nach unten.

---

## 2 Hände

Eine Handmassage wirkt für den ganzen Körper entspannend, weil sich in den Händen sehr viele Nerven befinden.

### 2.1 Zu massierende Handfläche nach oben

1. **Handballen drücken (kurze Begrüßung):** Haltet den Handballen eurer Partnerin zwischen euren Handballen, übt etwas Druck aus und verschiebt eure Handballen in sehr kleinen Kreisen gegeneinander.
2. **Handfläche mit den Handballen:** Haltet die Hand eurer Partnerin in einer Hand. Streicht mit dem freien Handballen über die Handfläche. Übt in Richtung Handgelenk mehr Druck aus, in Richtung Finger weniger Druck.

### 2.2 Handfläche nach unten drehen

#### 2.2.1 Finger einzeln massieren

**Für jeden Finger**, einen nach dem anderen:

1. **Fingerglieder pressen, kreisende Daumenmassage der Fingergelenke:** Arbeitet euch von der Fingerspitze zum Ansatz vor und drückt jedes Fingerglied kräftig mit einer „Geldzähl“-Haltung von eurem Daumen und Zeigefinger zusammen. Macht mit eurer Daumenspitze auf der Oberseite jedes Fingergelenks kleine Kreise.
2. **Finger kräftig ziehen**

### 2.3 Handoberseite

1. **Daumenmuskel ausstreichen:** Streicht den Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger kräftig mit der Daumenspitze aus.
2. **Streichmassage zwischen den Sehnen:** Streicht den Bereich zwischen den Sehnen vom Handgelenk in Richtung der Finger **leicht** mit den Daumenspitzen aus. Drückt nicht zu stark, weil das sonst mit Verzögerung zu Schmerzen führt.

---

## 2.4 Handfläche nach oben

1. **Handfläche mit den Knöcheln:** Massiert mit euren Fingerknöcheln die Handfläche mit kleinen kreisenden Bewegungen. Spart dabei die Fingeransätze aus.
2. **Strecken der Hand mit Einhaken:** Hakt euch mit beiden kleinen Fingern unter Daumen und kleinem Finger eurer Partnerin ein und streckt die Hand.
3. **Pixel drücken:** Haltet die Hand eurer Partnerin von unten in beiden Händen. Geht nach und nach die komplette Handfläche ab, bleibt mit Druck an der Stelle, nehmt den Druck weg und wechselt zur nächsten Stelle.
4. **Puls ausstreichen:** Streicht die Pulsseite des Handgelenks eurer Partnerin mit den Daumenspitzen leicht in Richtung Ellenbogen aus.

## 2.5 Abschluss

1. **Hand halten:** Haltet die Hand eurer Partnerin von oben und unten zwischen euren Handflächen. Drückt für ein paar Sekunden fest.
2. **Hand weggleiten lassen:** Legt eure Handflächen abwechselnd unter die Handfläche eurer Partnerin und zieht eure Hände abwechselnd weg, sodass ihr eine Art „unendliches Weggleiten“ erzeugt.