

# **Der Reader zum Workshop: Rücken-Entspannungsmassage**

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

Version vom 26. Februar 2020

---

# 1 Rücken

## 1.1 Generelles

Eure Partnerin legt bei der Rückenmassage ihre Arme am besten parallel zum Körper auf die Unterlage.

### 1.1.1 Wo massieren und wo besser nicht?

**Wirbelsäule:** Drückt *niemals* direkt auf die Wirbelsäule, weil das sehr wehtut.

**Nieren:** Seid vorsichtig mit Druck in der Nierengegend, weil das schmerzhaft ist.

## 1.2 Der Einstieg

### 1.2.1 Kontakt aufnehmen

**Legt eure Hände in der Nierengegend auf** und nehmt erst einmal Kontakt mit eurer Partnerin auf. Ihr könnt dabei im gleichen Rhythmus atmen, wenn ihr möchtet und wenn euch das nicht zu intim ist, oder Energie übertragen, wenn ihr daran glaubt.

### 1.2.2 Die Lage sondieren

Geht mit euren Händen über den Rücken, drückt hier und da ein wenig und **spürt, wo die Verspannungen sitzen** und wie sich die Haut anfühlt.

### 1.2.3 Das Öl verteilen

Gebt **Öl in eine Hand** und verreibt das Öl dann in beiden Händen. Haltet dabei mit einer Hand den Kontakt zu eurer Partnerin. **Verteilt das Öl** mit langen Streichungen gleichmäßig auf dem Rücken.

---

## 1.3 Streichungen vom Becken zum Kopf

Hierfür kniet ihr über den Oberschenkeln eurer Partnerin. Diese Streichungen könnt ihr auch zusätzlich vom Kopfende aus machen (dann mit Druck in Richtung Becken).

Alle diese Streichungen führt ihr mit Kraft vom Becken in Richtung Kopf aus. Für den Rückweg streicht ihr mit wenig Druck auf dem Rücken oder den Seiten entlang.

Diese Griffe sind **symmetrisch**, wobei die Wirbelsäule eurer Partnerin die gedachte Spiegelachse ist.

1. **Hände parallel:** Handflächen parallel links und rechts neben die Wirbelsäule legen mit den Fingern in Richtung Kopf
2. **Hände quer:** Hände links und rechts neben die Wirbelsäule legen mit den Fingern in Richtung Wirbelsäule
3. **Tannenbaum:** Daumen rechtwinklig zur Wirbelsäule, Finger schräg nach oben, sodass Finger und Daumen ein Dreieck bilden
4. **V:** Daumen parallel neben die Wirbelsäule aufsetzen, Finger zu je einem V zum Daumen nach außen legen
5. **Fäuste:** Setzt eure Fäuste mit der „Schlagfläche“ neben die Wirbelsäule und schiebt nach oben. Benutzt oben an den Schulterblättern nur ganz wenig Druck.

## 1.4 Mitteltiefes im rechten Winkel von der Seite

Hierfür sitzt ihr **rechtwinklig neben eurer Partnerin**, führt alle Streichungen aus, und geht dann auf die andere Seite, um die Streichungen noch einmal von der anderen Seite auszuführen.

### Von jeder Seite:

1. **Nach oben ziehen:** je eine Handfläche an jeder Rückenseite, dann nach innen ziehen und die Hände kreuzen lassen
2. **Schwingungen:** mit den Handballen die gegenüberliegende Hüfte und untere Rückenhälfte zum Schwingen bringen
3. **Außenseiten kneten:** die gegenüberliegenden Außenseite zwischen Fingern und Daumen greifen, leicht im Zickzack kneten oder wringen und dabei vom Becken in Richtung Schulter wandern und wieder zurück
4. **Rückenstrecker mit Daumenstreichungen:** auf der gegenüberliegenden Seite der Wirbelsäule die Muskeln mit sehr kleinen Daumenstreichungen mit viel Druck massieren

---

## 1.5 Wenn das Öl schon etwas eingezogen ist

Hierbei **kniet ihr zuerst über den Beinen** eurer Partnerin und **massiert von unten**.

1. **Rubbeln:** Legt die Finger beider Hände flach direkt nebeneinander auf den Rücken, sodass die Finger in Richtung Kopf zeigen. Beide Hände sind dabei auf *derselben* Rückenhälfte. Rubbelt gegenläufig auf und ab, um die oberen Muskelschichten voneinander zu lösen.
2. **Parmaschinken rollen:** mit wenig Öl in mehreren Bahnen längs zum Rücken vom Becken in Richtung Kopf und danach quer zum Rücken

Nach diesem Schritt braucht ihr wieder mehr Öl. Es ist also Zeit zum Nach-Ölen.

---

## 1.6 Eine Rückenhälfte bearbeiten

Nehmt euch zuerst eine Rückenhälfte komplett vor, danach die andere.

### 1.6.1 Mitteltiefes und Tiefes schräg von der Seite

Hier sitzt ihr **schräg neben eurer Partnerin** und bearbeitet die Rückenhälfte, die euch zugewandt ist. Ausnahme ist das Schultermuskeln-Kneten.

1. **Streichungen mit Fingerflächen:** Legt beide Hände übereinander und streicht mit Druck mit den Fingerflächen fächerförmig schräg nach außen. Diese Streichungen sind recht kurz – maximal eine Handlänge.
2. **Daumenstreichungen:** Streicht mit beiden Daumen fächerförmig mit viel Druck nach außen. Die Daumen zeigen dabei in Richtung des Kopfes. Diese Streichungen sind sehr kurz – etwa eine halbe Handlänge. Achtung, manchen Menschen ist diese Technik zu intensiv.

### 1.6.2 Schultern schräg von der Seite

1. **Milchtritt/Tigerkrallen:** Krallt die Muskeln um die Schulterblätter.
2. **Die Sitzseite wechseln:** Klettert auf die andere Seite, sodass ihr quer über den Rücken greift, um die Schulter der Rückenhälfte zu bearbeiten, an der ihr bisher massiert habt.
3. **Schultermuskeln kneten:** Greift kräftig rein und knetet den Kuchenteig. Diese Technik funktioniert ausnahmsweise besser, wenn ihr auf der gegenüberliegenden Seite sitzt. Eure Partnerin sollte dabei ihren Kopf etwas in Richtung Brust anwinkeln.

Als Nächstes massiert ihr die andere Rückenhälfte. Bittet eure Partnerin, den **Kopf zu wenden**. Da ihr für die Schultern schon die Sitzseite gewechselt habt, sitzt ihr schon auf der richtigen Seite.

---

## 1.7 Nacken

Bittet eure Partnerin, ihre Stirn auf ihren Hände abzustützen, sodass ihr Kopf gerade liegt.

**Nacken kneten:** Knetet sacht mit beiden Händen ihren Nacken, indem ihr den Daumen einer Hand links neben die Wirbelsäule legt und die Finger dieser Hand rechts (oder umgekehrt) und dann beide Hände abwechseln nach oben zieht.

**Nacken ausstreichen:** Streicht beide Nackenseiten mit den Händen vom Kopf zu den Schultern aus.

## 1.8 Tiefes von unten

Hier kniet ihr wieder über den Oberschenkeln eurer Partnerin.

1. **Daumendruck-Kreisen auf dem Rückenstrecker:** Setzt eure Daumenspitzen links und rechts an der Wirbelsäule an, macht mit Druck einen kleinen Kreis mit jedem Daumen, wandert mit wenig Druck ein kleines Stück nach oben und macht den nächsten Kreis.
2. **Beckenkamm-Kreise mit den Daumen:** Macht mit den Daumen kleine Kreise am Beckenkamm. Beide Daumen beschreiben dabei gleichzeitig einen Weg vom der Wirbelsäule zur Seite, an der Wirbelsäule gespiegelt. An der unteren Hälfte der Kreise streicht ihr nach außen.

---

## 1.9 Abschluss und nachher

### 1.9.1 Streichungen

Bei diesen Streichungen habt ihr je eine Hand pro Rückenhälfte.

**Versetzte Kreise:** Streicht kräftig mit den Handflächen so, dass eine Hand auf der einen Seite der Wirbelsäule nach oben geht, während die andere an der anderen Körperseite nach unten geht.

**Fingernagel-Streichungen nach oben:** Streicht mit „Katzenpfötchen“ **gegen die Kratzrichtung** nach oben. Beide Hände bewegen sich dabei parallel. Macht dabei mehrere Bahnen, sodass ihr die komplette Rückenfläche abdeckt.

**Fingernagel-Streichungen nach außen:** Streicht mit Katzenpfötchen entgegen der Kratzrichtung in Bahnen von der Wirbelsäule nach außen zur Seite.

### 1.9.2 Verabschieden

Verabschiedet euch mit einem langen Hände-Auflegen von dem Rücken eurer Partnerin.

### 1.9.3 Danach

**Hände ausschütteln und waschen.** Holt euch **Feedback**. Genießt das entspannte, glückliche **Lächeln** eurer Partnerin.