

ESALEN MASSAGE SCHULE EUROPA

Curriculum

Esalen® Massage 200 Std. Training

Perry & Johanna Holloman © 2014. Alle Rechte vorbehalten

www.esalen-ausbildung.de

Überblick über den Esalen Massage Zertifizierungs-Lehrgang. Beschreibung der Struktur, Methodik und angestrebten Ziele des Trainings, sowie der Beurteilungsmethoden und Liste der empfohlenen Studienmaterialien.

I. Überblick

Das 200 h Esalen Massage Zertifizierungsprogramm ist mit der Absicht konzipiert, Teilnehmer zur Ebene von „*Practitionern*“ in der Kunst der Esalen Massage auszubilden. Die in diesem Training vermittelten Fähigkeiten fallen in die folgenden Kategorien: Esalen Massage.

Fähigkeiten / Techniken / Theoretische Grundlagen:

1. Kommunikations- Fähigkeiten
2. Angewandte Anatomie / Physiologie
3. Business Organisations-Fähigkeiten
4. Professionelle Ethik
5. Bewegungs-Praktiken / Meditation / Selbstfürsorge

Jede dieser Kategorien besteht aus Unter-Kategorien, die im Laufe dieses Dokumentes beschrieben werden.

II. Struktur der Zeitplanung pro Fach

Die Ausbildung dauert 28 Tage und ist als Intensiv-Training oder als modulares Training konzipiert. Während der Ausbildung werden spezifische Hausaufgaben gegeben, die dazu dienen, das in jeder Woche gelernte Unterrichtsmaterial zu vertiefen und die angestrebten Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

- Jeder Unterrichtstag besteht aus 8.5 h.

- Die Gesamtanzahl Unterrichtsstunden im Frontalunterricht beträgt 200 h.

Curriculum und Stundeneinteilung pro Ausbildungskategorie:

- Esalen Massage Fähigkeiten / Techniken / Theoretische Grundlagen 150h:

Verstehen der experimentellen Natur dieser Methode und Definieren der Erfahrung von Präsenz.

Das Verstehen der langen Streichbewegung auf Vorder- und Rückseite des Körpers, passive Gelenkmobilisierung, spezifische Techniken z.B. aus der Tiefenbindegewebsmassage, der Beginn und der Abschluss der Behandlung, Arbeit mit spezifischen Populationen wie z.B. Klienten mit Verletzungen / Behinderungen oder Schwangeren, älteren Menschen und Kindern / Jugendlichen. Professioneller Umgang mit achtsamer Bedeckung während der Massage.

- Kommunikationsfähigkeiten 5h:

Entwicklung von Grundlagen der Kommunikation, die für eine Arbeit mit Klienten und innerhalb eines professionellen Netzwerkes erforderlich sind. Konfliktlösungstechniken, wenn Missverständnisse oder Probleme in der Beziehung zwischen Behandler und Klient auftreten; Kommunikation der ethischen Grenzen, die die professionelle Beziehung zwischen Behandler und Klient schützen.

- Organisatorische Fähigkeiten, Aufbau eines Netzwerks und Grundlagen der Praxisführung 5h:

Wie eine Praxis von der Präsentation von Einführungskursen profitiert, Werbung, Aufbau eines professionellen Netzwerks durch Weiterempfehlungen und Beziehungen zu artverwandten Praxen wie Chiropraktikern, Osteopathen oder anderen Gewerben im Gesundheitsbereich; Gestaltung einer Website und professionelle Selbstpräsentation.

- Angewandte Anatomie, Physiologie und Pathologie 25h:

Integration anatomischen Wissens jeweiliger Körpersegmenteile in die Massagearbeit. Umsetzung relevanter Anatomie und Physiologie in den Gesamtfluss der Massagearbeit. Kenntnisse in den Bereichen Gamma-Motor System, Muskel-Spindeln und Golgi Sehnen-Organ, sowie das Verstehen davon, wie sich Gewebe durch die Berührung verändert. Erkennen von pathologischen Zuständen und Kontra-Indikationen für Berührung und Massage.

- Professionelle Ethik 5h:

Verstehen von Übertragung und Gegenübertragung; Verstehen von angemessenen Grenzen in der Behandler-Klient Beziehung. Umgang mit schwierigen Klienten.

- Bewegungspraktiken, Meditation und Selbstfürsorge 10h:

Kräftigung des Körpers durch Yoga oder andere Praktiken wie Chi-Gong, 5 Rhythmen etc. Die Herstellung einer sinnvollen Verbindung zu den Bewegungen und Haltungen an der Massagebank während der Arbeit. Gebrauch von Meditation zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und der eigenen Präsenz bei der Arbeit.

III. Unterrichtsschwerpunkte pro Woche

Hinweis: Morgentliche Meditation und Bewegungspraktiken verschiedener Art dienen der Einübung von korrekter Körperhaltung und effektiver Bewegung als Verletzungsprophylaxe.

- 1) **Woche 1:** Schwerpunkt dieser Woche ist die Einführung von grundlegenden Prinzipien und Techniken der Esalen Massage. Das Ziel ist es, dass die Studenten am Ende der Woche in der Lage sind eine Ganzkörpermassage zu geben.

Spezifische Schwerpunkte:

- a. Gruppendynamische Aktivitäten.
- b. Einführung von Präsenz basierter Berührung.
- c. Beginn einer Massage: Verstehen der vier grundlegenden Prozesse, die in jeder Massage und therapeutische Arbeit einfließen.
- d. Einführung in die langen Streichbewegungen auf Vorder- und Rückseite des Körpers. Theorie der langen Streichbewegung.

- e. Angemessenes Bedecken der Klienten.
- f. Anwendungseffiziente Körperstellungen bei der Arbeit.
- g. Einführung in Anatomie und Physiologie der Berührung. Die Bedeutung der Haut und ihre grundlegende Beziehung zur langen Streichbewegung.

- 2) **Woche 2:** Schwerpunkt dieser Woche ist die Arbeit an tieferen Strukturen des Körpers unter Anwendung effizienter Körperstellungen sowie Detailarbeit (z.B. spezifische Detailarbeit um das Schulterblatt herum). Zudem werden die Studenten in Kommunikationstechniken eingeführt, die für die Etablierung von professionellen Beziehungen erforderlich sind. Das Geben und Empfangen von effizienter Rückmeldung wird demonstriert und geübt. Am Ende der Woche sollten die Studenten in der Lage sein eine Ganzkörpermassage mit Elementen von tiefer Körperarbeit und Detailarbeit zu geben.

Spezifische Schwerpunkte:

- a. Gebrauch der Unterarme auf der Körperrückseite, um angemessenen Druck zu erreichen. Fließende Uebergänge aus der Arbeit mit den Händen zur Arbeit mit den Unterarmen bei der Anwendung der langen Streichbewegungen.
- b. Anwendungseffiziente Körperstellungen bei der Arbeit.
- c. Detailarbeit auf der Vorder- und Rückseite des Körpers (z.B. im Schulterbereich oder, je nach Anleitung des Lehrers, auch andere Körperbereiche).
- d. Angemessenes Bedecken der Klienten.
- e. Einführung in den Gestaltprozess: Einübung von effektiven Kommunikationsfähigkeiten.
- f. Anatomie und Physiologie derjenigen Körperteile die in der Demonstration im Vordergrund stehen.
- g. Pathologie und Kontraindikationen.

- 3) **Woche 3:** Schwerpunkt dieser Woche ist die Präsentation und Übung von fortgeschrittenen Techniken der Esalen Massage. Studenten lernen, die Tiefe des Drucks der spezifischen Situation in der Arbeit mit Klienten, die chronische oder akute Schmerzen aufweisen, anzupassen.

Spezifische Schwerpunkte:

- a. Vertiefung der Supervision der Ganzkörpermassage.
- b. Anwendung effizienter Körperstellungen bei den neuen Techniken.
- c. Angemessenes Bedecken der Klienten.
- d. Spezifische Techniken aus der Tiefenbindegewebearbeit zur Anwendung bei Klienten mit schmerzhaften chronischen oder akuten Verspannungen.

- 4) **Woche 4:** Schwerpunkt der letzten Woche ist die Vorbereitung der Studenten auf die professionelle Massagearbeit. Weitere fortgeschrittene Techniken werden zur Abrundung der

Ganzkörpermassage demonstriert, in den Gesamtfluss integriert und geübt. Arbeit mit bestimmten Bevölkerungsgruppen wie Schwangeren, ältere Menschen oder Kindern wird demonstriert und diskutiert. Professionelle Ethik und Geschäftspraktiken, wie das Eröffnen und Führen einer Praxis werden unterrichtet.

Spezifische Schwerpunkte:

- a. Massagearbeit an tieferen Körperstrukturen unter Hinzunahme spezifischer fortgeschrittener Techniken.
- b. Schwangerschaftsmassage und Arbeit an älteren Menschen.
- c. Angemessenes Bedecken der Klienten.
- d. Supervidierte Ganzkörperbehandlung/Integration und Fluss.
- e. Professionelle Ethik und Geschäftspraxis.
- f. Relevante Anatomie und Physiologie des demonstrierten Materials.

IV. Erwartete Ergebnisse der Ausbildung und Bewertungsmethoden

Das erwünschte Ergebnis des 200 h Esalen Massage Zertifizierungsprogramms ist die Ausbildung zum "Esalen Massage Practitioner". Dies beinhaltet:

1. Fähigkeit, eine integretative Ganzkörpermassage innerhalb eines professionellen Rahmens zu geben, von der ersten Begrüßung des Klienten and der Tür bis zur Verabschiedung innerhalb von 90 Min.
2. Demonstriertes Wissen von professioneller Ethik, Verständnis von grundlegenden Komponenten der Gründung und Führung einer professionellen Praxis inkl. Werbung durch Business-Karten, Websites, Vorträge, Veröffentlichungen, Präsentationen etc.

Bewertungsmethoden:

1. Lehrer in Klassensupervision.
2. Rückmeldung und Bewertung von Schüler zu Schüler.
3. Fertigstellung der schriftlichen Hausaufgaben: Übungssitzungsberichte während des Trainings, Aufsatz zur Frage "Was ist Esalen Massage?" und nach Abschluss des Trainings 30 protokollierte Massagen.
4. Bewertung und Rückmeldung von Sitzungen, die von Lehrern gegeben werden.
5. Rückmeldung von Praxissitzungen.
6. Fragen, Antworten und Gruppendiskussion.

V. Hauptunterrichtsmethoden:

Dieses Training umfasst theoretische und praktische Elemente. Spezische Lehrmethoden sind:

1. Vortrag und Demonstration.

2. Fragen, Antworten und Gruppendiskussion.
3. Verbale Interaktionen zwischen Lehrteam und Student sowie Diskussionen zwischen Schülern.
4. Schriftliche Aufgaben.
5. Verfassen von 30 Massageprotokollen, die vom Lehrkörper ausgewertet werden.

VI. Literatur, Apps und DVDs

1. Trail Guide to the Body: How to Locate Muscles, Bones and More. Andrew Biel, September 2014
2. Prometheus Lernatlas der Anatomie. Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem. Michael Schünke, Erik Schulte, Udo Schumacher, 2014
3. Körperarbeit: die Soma-Psyche Verbindung, Deane Juhan (vergriffen, evt. im Buchantiquariat)
4. Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen. Ashley Montagu (Autor), Eva Zahn (Übersetzer), Mai 2012
5. Anatomie der Bewegung: Technik und Funktion des Körpers. Einführung in die Bewegungsanalyse. Blandine Calais-Germain, September 2005
6. Basic Clinical Massage Therapy: Integrating Anatomy and Treatment. James H. Clay, David M. Pounds, August 2012

Anatomie-Apps

Muscle & Bone Anatomy 3D
Real Bodywork, für iPad

Human Anatomy Atlas
Visible Body , für Android

Audiovisuelles Unterrichtsmaterial

Esalen Massage Demonstration 1. Block, 2013 – 2014 Unna, 3 DVDs
Esalen Massage Demonstration 2. Block, 2013 – 2014 Unna, 2 DVDs
Esalen Massage Demonstration 3. Block, 2013 – 2014 Unna, 2 DVDs