

# Curriculum

---

## Esalen® Massage 200 Std. Training

Präsentiert von Perry & Johanna Holloman ©Alle Rechte vorbehalten

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

## I. Überblick

Das 200 Std. 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 Dokuments beschrieben werden.

Unsere Absicht ist, durch dieses Programm die Verbreitung der Heilkunst von Esalen Massage in der Welt zu fördern, zu gewährleisten und zu sichern. Durch das Training, geleitet von einer durch das Esalen@ Institut in Kalifornien zertifizierten Lehrfakultät, sollen Praktitioner nach höchsten Standards ethischer und professioneller Führung ausgebildet werden.

## II. Struktur der Zeitplanung pro Fach

Die Ausbildung besteht aus drei 10-tägigen Blöcken, jeweils von Freitagabend bis Sonntagmittag der folgenden Woche. Zwischen den Blöcken werden mindestens 3 schriftlich protokollierte Massagen an Probanden gegeben, die dazu dienen, das in jeweiligen Block gelernte Unterrichtsmaterial zu vertiefen und die angestrebten Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Hierfür werden 3 Std. für das Zertifikat angerechnet.

-Jeder Unterrichtstag besteht aus ca.7- 8 Std.

-Die Gesamtzahl supervidierter Unterrichtsstunden beträgt 200 Stunden.

Curriculum und der Studeneneinteilung pro Ausbildungskategorie:

**-Esalen Massage Fähigkeiten/Techniken/Theoretische Grundlagen:**

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, sowie der Optimierung der Unterstützung des Klienten auf der Massageliege durch, Kopfstütze, Tücher, Kissen, Rollen etc.; abhängig von bestimmten Beschwerden (z.B Rücken- oder Nackenschmerzen) oder Bedingungen(z.B. Seitenlage) ,**150 Std,**

## Kommunikationsfähigkeiten:

-Entwicklung von Grundlagen der Kommunikation, die für eine Arbeit mit Klienten und innerhalb eines professionellen Netzwerks 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. **5 hrs.**

-Organisatorische Fähigkeiten, Aufbau eines Netzwerks und Grundlagen der Geschäfts-Praktiken: Wie eine eigene Praxis von der Präsentation von Einführungskursen profitiert, Werbung, Aufbau eines professionellen Netzwerks durch Weiterempfehlungen und Beziehungen zu artverwandten Praxen, wie Chiropraktiker, Osteopathen oder anderen Gewerben im Gesundheitsbereich; Gestaltung einer Website und professionelle Selbstpräsentation. **5 hrs.**

- Angewandte Anatomie and Physiologie/Pathologie: Integration des gelernten anatomischen Wissens jeweiliger Körpersegmente 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- Organs, sowie das Verstehen davon, wie sich Gewebe durch die Berührung verändert. Erkennen von pathologischen Zuständen und Kontraindikationen für Berührung und Massage.: **25 hrs.**

- Professionelle Ethik: Verstehen von Übertragung und Gegenübertragung; Verstehen von angemessenen Grenzen in der Behandler-Klient Beziehung. Umgang mit schwierigen Klienten. **5 hrs.**

- Bewegungspraktiken /Meditation/Selbst-Fürsorge: Kräftigung und Dehnung des Körpers durch Yoga oder anderer Praktiken wie Continuum®, Movement Practice® etc. zur Steigerung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers und Herstellung einer sinnvollen Verbindung zu den Bewegungsabläufen und Haltungen an der Massagebank während der Arbeit ("good bodymechanics", Ergonomie).; Gebrauch von Meditation zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und der eigenen Präsenz bei der Arbeit: **10 hrs.**

**Gesamtzahl addiert sich zu 200 Stunden**

### III. Unterrichtsschwerpunkt pro Block

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

- 1) Block #1: Schwerpunkt dieses Blocks ist die Einführung von grundlegenden Prinzipien und Techniken der Esalen Massage. Das Ziel ist es, dass die Studenten am Ende des Blocks in der Lage sind eine Ganzkörpermassage zu geben in der die langen, integrierenden Streichbewegungen, charakteristischer Hauptbestandteil sind.

#### **Spezifischer Schwerpunkte:**

- a. Gruppendynamische Theorie und Praxis zur Entwicklung des zentralen Konzept des "haltenden Raums" der in der Beziehung von Behandler und Klient
- b. Einführung in den Gestaltprozess: Einübung von effektiven Kommunikationsfähigkeiten.
- c. Einführung von auf Präsenz basierter bewussten Behührung (versus einem mental gelenkten Ausführen von Techniken)
- d. Beginn einer Massage: Verstehen der vier grundlegenden Prozesse, die in jede Massage und therapeutische Arbeit einfließen.
- e. Einführung in die lange Streichbewegung auf Vorder- und Rückseite. Theorie der langen Streichbewegung.
- f. Vorbereiten der Massageliege (optimale Bettung des Klienten, Benutzung von Hilfsmitteln, Kissen, Decken, Kopfstütze etc.)
- g. Angemessenes Bedecken der Klienten.
- h. Anwendung effizienter Körperstellungen und Bewegungsabläufen bei der Arbeit.
- i. Einführung in Anatomie und Physiologie der Behührung. Die Bedeutung der Haut und ihre grundlegende Beziehung zur langen Streichbewegung.

- 2) Block #2: Schwerpunkt dieser Woche ist die Arbeit in 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. Dreh- und Dehnbewegungen der Wirbelsäule werden in die Massagearbeit integriert. 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 Übergänge aus der Arbeit mit den Händen zur Arbeit mit den Unterarmen bei der Anwendung der langen Streichbewegungen.
  - b. Anwendung effizienter Körperstellungen bei der Arbeit, v.a bei der tiefen Arbeit mit Schwerpunkt auf dem Erlernen der Anwendung von Schwerkraft versus Muskelkraft
  - c. Detailarbeit auf der Vorder- und Rückseite des Körpers (z.B. im Schulterbereich oder, je nach Anleitung des Lehrers auch andere Körperbereiche).
  - d. Drehung und Dehnung der Wirbelsäule des Klienten und Arbeit an Klienten in der Drehbewegung, Variationen
  - e. Angemessenes Bedecken der Klienten v.a. nun mit Schwerpunkt auf Bedeckung bei den passiven Bewegungen des Klienten (wie der Drehung der Wirbelsäule, Dehnung der Beine oder Abduktion der Arme)
  - f. Menschliche Anatomie und Physiologie derjenigen Körperteile die in der Demonstration in Vordergrund standen, v.a Wirbelsäule, Schultern und Hüfte
  - g. Pathologie und Kontraindikationen.
  - h. Integration der neuen Techniken in den Gesamtfluss der Massage unter Einhaltung des Zeitrahmens von max 90 Min.
- 3) Block #3: Schwerpunkt des letzten Blocks ist die Vorbereitung der Studenten auf die professionelle Massagearbeit. Weitere fortgeschrittene Techniken werden zur Abrundung der Ganzkörpermassage demonstriert, in den Gesamtfluss integriert. Die sichere Integration und Auswahl von Techniken gemäss der Wünsche und Beschwerden des Klienten innerhalb klarer Zeitgrenzen wird geübt.
- 4) . Arbeit mit bestimmten Bevölkerungsgruppen wie Schwangeren, älteren 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 v.a an Händen, Füßen, Gesicht/Kopf
- b. Schwangerschaftsmassage (Bettung in Seitenlage verstehen und Üben und Diskussion der Arbeit an spezifischen Populationen, z.B älteren Menschen.
- c. Anwendung effizienter Körperstellungen bei den neuen Techniken.
- d. Angemessenes Bedecken der Klienten.
- e. Supervidierte Ganzkörperbehandlung/Integration und Fluss.
- f. Üben von harmonischer Integration von Elementen wie Pausen (stillem Auflegen der Hände), Wiegen, gleichmässigem Fluss der Streichungen, verschiedenen Geschwindigkeiten und Drucktiefe individuell auf den Klienten eingestimmt
- g. Professionelle Ethik und Geschäftspraxis.
- h. Relevante Anatomie und Physiologie des demonstrierten Materials, v.a Verstehen von Aufbau und Funktion von verschiedenen Gelenken im Körper und deren Relevanz in passiver Bewegungsmobilisation.

#### **IV. Erwartete Ergebnisse der Ausbildung und Bewertungsmethoden**

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

1. Fähigkeit, eine integrative Ganzkörpermassage innerhalb eines professionellen Rahmens zu geben, von der ersten Begrüssung des Klienten an 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, Social Media, Vorträge, Veröffentlichungen, Präsentationen etc.

Bewertungsmethoden:

1. Evaluation, Supervision und Rückmeldung durch Lehrer in Klassensituation
2. Rückmeldung und Bewertung von Schüler zu Schüler
3. "Touch-Ins", bei denen die Schüler an Lehrern und Teaching Assistenten für einen kurzen Zeitraum arbeiten, um die Qualität der Berührung zu evaluieren und supervidieren.
4. Fertigstellung der schriftlichen Hausaufgaben. (Übungssitzungs-berichte zwischen den Kursteilen, Aufsatz zur Frage "Was ist Esalen Massage?" und nach Abschluss des Trainings 30 protokollierte Übungssitzungen nach einem vorgegebenen Fragebogen
5. Rückmeldung von Praxis-sitzungen
6. Fragen/Antworten und Gruppendiskussion.
7. Zertifizierungsmassage an Lehrer (oder für diese Funktion zugelassenem zertifizierten Praktitioner) mit mündlicher und schriftlicher Rückmeldung (evaluation sheet).

#### **V. Hauptunterrichtsmethoden:**

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

1. Vortrag/Demonstration
2. Fragen/Antworten und Gruppendiskussion.
3. Verbale Interaktionen zwischen Lehrteam und Student sowie Diskussionen zwischen Schülern.
4. Verbale und demonstrative ("hands-on") supervision am Tisch beim Üben der Techniken von Lehrer und Assistenten
5. Schriftliche Aufgaben von Lehrern aufgegeben.
6. Abschluss von 30 Massageberichten, die vom Lehrkörper ausgewertet werden.

7.

## VI. Literatur

- 1) Trail Guide to the Body Dritte Ausgabe  
By Andrew Biel  
*Books of Discovery-Publisher 2005*
- 2) Anatomieatlas  
By Schuenke, Schulte, and Schumacher  
*Thieme-Publisher 2006*
- 3) Körperarbeit: die Soma-Psyche Verbindung  
By Deane Juhan  
*Station Hill-Publisher 1987*
- 4) Touching: The Human Significance of the Skin  
By Ashley Montagu  
*Harper and Row-Publisher 1986*