

# ESALEN<sup>®</sup> MASSAGE

Die Kunst Ganzheit zu Berühren



# DAS GEHEIMNIS

von Esalen ist, dass wir eine tiefe Ebene der Präsenz verkörpern  
und sie in unsere berührenden Hände übertragen.

*Perry Holloman*



# WAS IST ESALEN MASSAGE ?

Langanhaltende Dehnbewegungen, leichtes Wiegen  
und tiefe Strukturarbeit im Muskelgewebe

Die Esalen Massage ist in den USA beheimatet und wird seit vielen Jahrzehnten am Esalen Institute in Kalifornien weiter entwickelt. Esalen Massage ist eine sanfte, bewusste und strukturierte Berührung am ganzen Körper.

Langanhaltende Dehnbewegungen, leichtes Wiegen und tiefe Strukturarbeit im Muskelgewebe sind zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren des Körpers Bestandteile einer Esalen Massage. Lange, langsame Streichungen über den ganzen Körper lassen einen achtsamen Kontakt entstehen. Dabei können mentale und emotionale Blockierungen aufgespürt werden, die sich oft unbewusst in Körperhaltungen und Bewegungen widerspiegeln. Esalen Massage hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das körperliche, energetische und emotionale Empfinden unserer KlientenInnen.



# ESSENZ

## Nicht die Methode, sondern unsere Intention ist von entscheidender Bedeutung

Die Essenz der Esalen Massage liegt in der Bewusstheit und der Präsenz, mit der die Massage ausgeführt wird. Esalen Massage versteht sich als eine Form der Kommunikation, als sensorische und somatische Lernerfahrung.

Die Esalen Massage integriert die verschiedensten, effektivsten Methoden der Körperarbeit in den Rahmen der langen Streichbewegungen.



## Präsenz, Respekt, Wertschätzung, Einladung

Wesentlicher als die Methode oder Technik erscheint jedoch die Qualität der Präsenz und der persönliche Kontakt des Practitioners, in dessen Händen jeglicher Ansatz entweder zur reinen technischen Behandlung oder aber zu einer kreativen Heilkunst werden kann.

Im tiefsten Sinne kann die Esalen Massage der Möglichkeit dienen, Körper und Geist so tief zu entspannen und loszulassen, dass der Zugang zu dem, was wesentlich und unsere tiefere, authentische Natur ist, geöffnet wird. Durch die Feinfühligkeit und Präsenz unserer Hände und unseres Feldes strahlen wir eine Haltung von Respekt und Wertschätzung aus, die es unseren KlientInnen erlaubt, sich fallenzulassen, zu vertrauen und sich zu öffnen. Im haltenden Raum der Massage kann sich unser Massagepartner seiner eigenen Präsenz bewusst werden, einem tiefen Gefühl von "Sein" und Essenz, jenseits der alltäglichen Fluktuationen der Gedanken und Gefühle.

Diese Einladung in tieferen Kontakt mit uns Selbst zu kommen, ein Gefühl des inneren Friedens und Ankommens zu erleben ist etwas, das wir als Practitioner in unserem Bewusstsein als Intention halten können. Wenn wir uns als Gebende so einstimmen, ist die Möglichkeit einer derart tiefen Selbsterfahrung möglich. Die Sitzung wird dann zur Meditation, zum Tanz und schenkt Inspiration für Gebende und Empfangende.

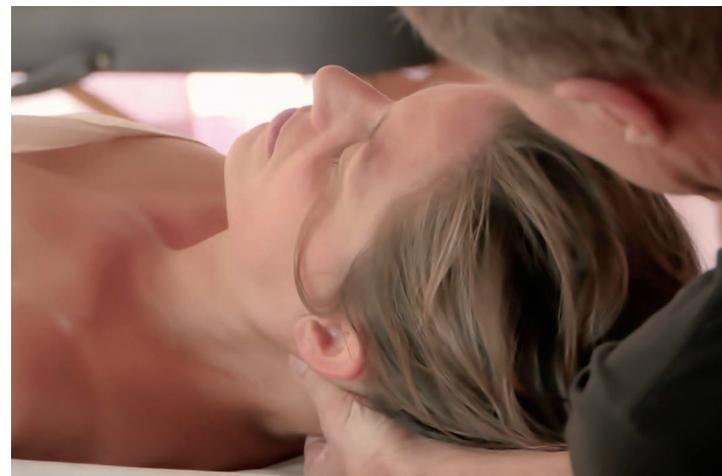
## THE LONG STROKE

Das zentrale Element der Esalen Massage ist der Long Stroke – die lange, verbindende Streichbewegung über den ganzen Körper. Sie dient der Integration aller Körperstrukturen und der unmittelbaren Bewusstwerdung unserer Ganzheit. Durch den Zugang über die Hautoberfläche fördert die Esalen Massage das Gleichgewicht zwischen Parasympathikus und Sympathikus und wirkt beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem.



## TIEFEN- BINDEGEWEBSARBEIT

**Fließende Langsamkeit gibt Raum für Neuorientierung**



Neben den langen Streichbewegungen werden mit Tiefenbindegewebsarbeit auch die Faszien- und Muskelsysteme mitbehandelt. Verspannungen können so bis in die Tiefe gelöst werden, wodurch wir unsere natürliche Bewegungsfreiheit wiedergewinnen.

Wenn wir im Rahmen der Esalen Massage tiefere Arbeit anwenden, gehen wir sehr langsam vor und orientieren uns an der Erfahrung des Klienten. Der Klient bestimmt Tiefe und Druck und behält so die Kontrolle über den Sitzungsverlauf. Dabei übt der Practitioner den Druck nicht mittels Muskelkraft aus, sondern lässt sich mit Hilfe der eigenen Schwerkraft in die zu lösenden Strukturen einsinken, wodurch die Arbeit angenehm für den Klienten und mühelos für den Behandler wird.

# FELD DER ACHTSAMKEIT

## In Kontakt mit sich selbst

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Esalen Massage ist die innere Haltung des Practitioners und dessen Fähigkeit, ein Feld der Achtsamkeit und Präsenz zu schaffen. Um dies zu lernen, enthält unsere Ausbildung auch Elemente der inneren Selbsterkundung, Meditation, Yoga, Movement Practice und Kontaktübungen.



# EIN WEG ZU SICH UND ZUM DU

Die Ausbildung ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung von Körper und Seele interessiert sind: von professionellen KörperarbeiterInnen, die Esalen Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten, über aufgeschlossene Interessierte, die erforschen wollen, ob die Esalen Massage ein möglicher Berufsweg für sie ist, bis hin zu Menschen, die sich entspannen möchten oder anderen helfen wollen, dies auch zu tun.

Ziel der Ausbildung in Esalen Massage ist es, den Teilnehmenden zum kompetenten Esalen Massage Practitioner auszubilden. Die Weiterbildung vermittelt ein grundlegendes ganzheitliches Wissen über die physische, emotionale, mentale und intuitive Ebene der Esalen Massage.

Viele unserer Teilnehmer berichten, dass dieses Training nicht nur die Esalen Körperarbeit vermittelt, sondern einen Weg, wie wir im Alltag mit mehr Herz, Klarheit, Leichtigkeit und Zentrierung erfüllter leben können. In unseren Gruppen wird viel gelacht, mit Leichtigkeit gelernt und es werden neue Freundschaften geschlossen. Eine grosse, internationale Esalen Massage Familie erwartet Euch als Esalen Massage Practitioner mit Austauschtagen, Supervisionen und Advanced Trainings.

# DIE AUSBILDUNG

## Ausbildungsumfang, Abschluss und Zertifizierung

Die Esalen Massage Ausbildung umfasst 200 Stunden, an die sich ein Praktikum und eine Zertifizierungsmassage anschließen. Es gibt keine spezifischen Teilnahmevoraussetzungen.

Die Unterrichtsstunden sind auf 3 Blöcke à 9 Tagen aufgeteilt. Das Praktikum besteht aus 30 Übungsbehandlungen, die in den eigenen Räumen nach dem letzten Ausbildungsblock ausgeführt und protokolliert werden.

Nach den drei Ausbildungsblöcken und dem Praktikum werden die Studenten zur Zertifizierungsmassage zugelassen. Diese darf nicht später als 6 Monate nach dem letzten Ausbildungstag erfolgen. Im Einzelfall kann eine Verlängerung von 3 Monaten bewilligt werden. Das Mindestalter am Prüfungsdatum beträgt 18 Jahre.

Umfangreiches Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt. Digitale Downloads zur Ausbildung können auf Wunsch käuflich erworben werden. Kursinhalte können je nach Ausbilder leicht variieren.

Das Abschlusszertifikat ermöglicht die internationale Zertifizierung als Esalen® Massage Practitioner durch EMBA (Esalen® Massage and Bodywork Association, Esalen® Institute USA).

Für die Registrierung in der Schweiz bei EMR/ASCA sind zusätzlich 150 Stunden medizinische Grundlagenkurse notwendig.

## EINFÜHRUNGSKURS

(optional, aber empfohlen)

Der Einführungskurs dient als Schnupperwochenende und Entscheidungshilfe, ob die Ausbildung als Ganzes besucht werden möchte. Die grundsätzlichen Techniken der Esalen Massage wie lange, einfühlsame Streichbewegungen verbunden mit einfacher Detailarbeit wird vermittelt und geübt.



### Kursinhalte

- die langen Streichbewegungen (long strokes)
- vollständige Massage in Bauch- und Rückenlage
- die heilsame Qualität der Berührung, die jede Esalen Massage prägt

# ESALEN MASSAGE AUSBILDUNG

## BLOCK 1

Im ersten Ausbildungsblock werden die Grundtechniken der Esalen Massage vermittelt. Bereits nach diesem Block sind StudentInnen in der Lage, eine Ganzkörper-Massage von 60 - 90 Minuten zu geben, die v.a. aus den langen, wohltuenden Streichungen besteht, wofür die Esalen Massage so berühmt ist. Besonders wichtig in diesem Kursteil ist das Verstehen der Philosophie der Esalen Massage. Deren Essenz besteht darin, dass der Practitioner auf eine solch aufmerksame Weise präsent ist, dass ein Eintauchen in das Sein für den Empfänger und den Gebenden der Massage geschehen kann. Im Unterricht wird vermittelt, wie der Practitioner einen Raum voller Vertrauen und Sicherheit im Kontakt mit dem Klienten schaffen kann. Innerhalb dieses „haltenden Raums“ werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, und innere Einsichten, Gefühle oder Erfahrungen der Quelle unseres authentischen Wesen kommen in Fluss.



## Kursinhalte

- Philosophie der Esalen Massage: Achtsamkeit, Präsenz, Kontakt, „haltender Raum“ Ergonomische Körperhaltung für die Arbeit mit Schwerkraft
- Die „4 Ebenen“ des Kontakts bei der Esalen Massage
- Gestaltung des Vorgesprächs mit dem Klienten
- Vorbereitung der Massage, des Tisches und Lagerung des Klienten mit Variationen von Rollen, Kissen und Tüchern je nach Beschwerdebild
- Lange Streichbewegungen (long strokes)
- Grundstreichungen und Dehnungen im Nackenbereich
- Einführung Gelenkmobilisation
- Einführung Detailarbeit an Händen und Füßen
- Grundmassage des Bauchbereichs
- Energetisch sorgfältiger Beginn und Abschluss der Massage

# ESALEN MASSAGE AUSBILDUNG

## BLOCK 2

### Kursinhalte

- Tiefe Arbeit auf der Körperrückseite: Schulterblatt, Rückenstrecker, Hüfte und Beine
- Integration der tieferen Techniken in die langen Streichbewegungen (long strokes) auf der Körperrückseite
- Dreh-Dehnbewegung der Wirbelsäule
- Massage des Lendenwirbelbereichs
- Massage der Körperseite und Schultern
- Kreative und spielerische Elemente der Arbeit
- Tiefe Arbeit auf der Körpervorderseite (Oberschenkel, vorderer Schulterbereich)
- Tiefere Arbeit im Nacken- und Schulterbereich
- Weitergehende Gelenkmobilisation (sanftes Wiegen der Wirbelsäule)
- Umgang mit Emotionen, die bei Klienten im Verlauf der Massage ausgelöst werden
- Psychologische Grundlagen: Übertragung/Gegenübertragung



Esalen Massage wurde in Kalifornien am Meer entwickelt, und die Studenten lernen den rhythmischen Fluss der Wellen zu verkörpern und in ihren langen Streichbewegungen dem Klienten zu vermitteln. Dadurch wird eine Tiefenentspannung eingeladen, in der die Selbstheilungskräfte angeregt werden und ein Loslassen von überaktiven Gedanken geschehen kann. Nach diesem Block sind StudentInnen in der Lage, grössere Bewegungen in die langen Streichungen zu integrieren und Dreh-Dehnungen der Wirbelsäule anzuwenden, um die typischen Schmerzbereiche wie Lendenwirbel, Hüfte und Schultern zu behandeln. Passive Gelenkbewegungen kombiniert mit tiefer Bindegewebsarbeit in verschiedenen Positionen der KlientInnen vermitteln dem Empfangenden das Gefühl der Geborgenheit, des Getragenseins und Genährtwerdens. Diese mitmenschlichen und psychologischen Aspekte der Esalen Massage verwandeln die Körperarbeit vom Handwerk in eine Heilkunst, die den ganzen Menschen mit Leib und Seele berührt und zu einer inneren Reise der Selbsterkundung einlädt.

# ESALEN MASSAGE AUSBILDUNG

## BLOCK 3

Schwerpunkt des 3. Blocks ist die Vorbereitung der Studentinnen auf die professionelle Massagearbeit. Weitere fortgeschrittene Techniken werden zur Abrundung der Ganzkörpermassage demonstriert und mit einfühlsamen und sicheren Übergängen in den Gesamtfluss integriert. Seitenlage-Massage für Schwangere oder Menschen, die nicht auf Bauch oder Rücken liegen können, werden gezeigt. Professionelle Ethik ist ein wichtiger Bestandteil dieser Unterrichtswoche: in gemeinsamen Diskussionen werden wir über die Asymmetrie innerhalb des Klient-Practitioner-Verhältnisses sprechen und die Wichtigkeit der genauen Reflektion darüber erarbeitet. Zudem werden Kommunikationsfähigkeiten geübt und verfeinert. Der Übergang vom Tun ins Spüren wird erforscht, so dass jede einzelne Massage zu einer besonderen Kunstform werden kann.



## Kursinhalte

- Massagearbeit an tieferen Körperstrukturen
- Seitenlage und Schwangerschaftsmassage
- Fortgeschrittene Detailarbeit an Füßen und Nacken
- Supervidierte Ganzkörperbehandlung/Integration Übergänge und Fluss
- Üben der harmonischen Integration von allen Elementen, sowie Pausen (stilles Auflegen der Hände)
- Wiegen, leichte Schaukelbewegungen, gleichmässiger Fluss der Streichungen, verschiedene Geschwindigkeiten und verschiedene Drucktiefe (Haut, Faszien, Muskeln, Knochen), individuell auf den Klienten eingestimmt
- Professionelle Ethik
- Umgang mit schwierigen Situationen in der Massage Geschäftspraxis und Ressourcen zur Praxisgründung

# DOZENT/-INNEN



**Holloman Perry**  
(USA)

Ausbildungsleitung, Fortbildungen Perry Holloman arbeitet seit 1979 am Esalen® Institut, Kalifornien. Er ist Ausbilder in Esalen® Massage und Gründer der Methoden Deep Bodywork® und Somatic Integration®. Derzeit entwickelt Perry die Esalen® Massage Lehrer Ausbildung und die Fortbildung in Integrativer Gestalt Praxis am Esalen® Institut.



**Holloman Johanna**  
(USA)

Ausbildungsleitung Diplom-Psychologin; Ausbildung in «Integrative Gestalttherapie» (FPI), mehrjährige Tätigkeit als Klinische Psychotherapeutin in freier Praxis in Hamburg. Als Körpertherapeutin und Yogalehrerin leitet sie Kurse in Esalen® Massage, Deep Bodywork®, und Yoga am Esalen Institut und in Europa. Johanna ist eine langjährige, zertifizierte Lehrerin in der Ridhwan Schule (Diamond Approach®). Zentral in all ihrer Arbeit ist der Kontakt zu unserem essentiellen Wesen und die Entwicklung von Präsenz.



**May Ingrid**  
(D)

Als gebürtige deutsche Physiotherapeutin arbeitete sie 6 Jahre lang an einer Schule für körperlich behinderte Kinder. Seit 1981 lebte, lernte und lehrte sie in Big Sur am Esalen® Institute und ist Teil der Esalen Healing Arts Fakultät. Ingrid ist Gründerin und Co-Direktorin der Oasis School for the Healing Arts in Buenos Aires, Argentinien, und hat einen Wohnsitz in Ulm, Deutschland. Sie leitet Seminare und Workshops auf der ganzen Welt und bringt ihr Wissen mit ihrer Liebe für das Herz in Verbindung.



**Leve Eva-Maria**  
(D)

Lebt und arbeitet in Dortmund als Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Körperarbeit und Körpertherapie. Sie ist zertifiziert in Esalen® Massage, Somatic Integration® (Tiefenbindegewebsarbeit) und Somatic Experiencing® (Traumaheilung nach Peter Levine). Eva ist durch EMBA anerkannte Esalen® Massage Lehrerin und betreibt die Organisation der Esalen® Massage und Deep Bodywork® Aus- und Weiterbildungen in Deutschland.

# INFO & ANMELDUNG

Eva-Maria Leve  
Heilpraktikerin

Ganzheitliche Körperarbeit  
Esalen® Massage  
Somatic Integration®  
Somatic Experiencing (SE)®

Arneckestraße 29  
44139 Dortmund  
eva.maria.leve@me.com  
+49 231/398 46 41  
+49 179/209 39 63

