**Zur TouchLife Massage**

**Bewusstheit für Körper und Geist – Lebensfreude und Entspannung pur**

Die TouchLife Massage bewirkt Bewusstheit durch Berührung und berücksichtigt das Wechselspiel zwischen Körper und Geist. So steht TouchLife in Verwandtschaft mit körperorientierten, komplementären Methoden, wie zum Beispiel Feldenkrais, Eutonie, „Sensory Awareness“ nach Charlotte Selver oder den Bewegungs- und Atemschulen der Elsa Gindler, Klara Wolf und der Initiatischen Therapie nach Graf Dürckheim.

**Dieser ganzheitliche Ansatz,** der die TouchLife Massage von rein funktionaler Physiotherapie unterscheidet, ist selbstverständlich auch in den „altehrwürdigen“ östlichen Traditionen von Körperarbeit (Yoga, T´ai Chi, Chi Gong) zu finden.

**TouchLife berührt** Körper und Seele mit der gebührenden Achtsamkeit. So entsteht eine besondere Qualität der Berührung, die wärmt, schützt und belebt. Berührung, die Verhärtungen geschmeidig macht, die den aufgestauten Energiefluß befreit. Berührung in Respekt und Achtsamkeit, die Lebenskraft und Selbstakzeptanz stärkt.

**TouchLife Massage** schenkt Wohlbefinden für Körper und Geist. Viele Klienten gönnen sich regelmäßig diese Massage, um Effekte für Entspannung und Vitalität zu erhalten, aber auch für rein körperliches Wohlgefühl und als Maßnahme gesundheit- licher Vorsorge. Schließlich werden bei jeder Massage sowohl das Muskelgewebe, die Faszien (Bindegewebe) als auch die Haut als wichtiges Schutz-, Sinnes- und Ausscheidungsorgan wirksam behandelt.

**Durch Halte- und Ausstreichgriffe** wird der körpereigene Energiekreislauf angeregt, Blockaden werden gelöst und harmonisiert. Dank der Rück- und Wechselwirkung auf den gesamten Organismus werden „Stresshormone“ beschleunigt abtransportiert, was zu einer schnellen Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit beiträgt und stressbedingten Krankheitssymptomen vorbeugen kann.

**Die körperliche Wirkung** empfiehlt sich z.B. bei

* Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken
* Spannung im Gesicht und Kopfbereich
* Haltespannung in Armen und Schultern
* Förderung der Durchblutung (kalte Hände und Füße)
* Müdigkeit und Mattheit, müden Beinen und Füßen
* Erhaltung oder Wiedererlangen der Geschmeidigkeit der Muskulatur
* Regeneration von besonderen körperlichen Belastungen (z.B. Sport)
* Prävention, Gesundheitsvorsorge
* Abbau von Schlacken und eine Unterstützung bei Fastenkuren
* Schlafstörungen, Sinnesüberreizung und drohendes Burnout

**Über die Wirkung** rein physiotherapeutischer Massagen hinaus fördert TouchLife auch Entspannungseffekte für Geist und Seele. TouchLife Massagen vermitteln Wohlgefühl und Entspannung. Nur meditative Techniken haben eine vergleichbare Wirkung.

**So bieten TouchLife Massagen auch**

* Entschleunigung und einen Ruhepol inmitten von Alltags- und Berufsstress
* Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stress-Resilienz
* Tiefenentspannung für Körper und Geist
* eine Form von körperorientiertem Coaching
* Steigerung von Körperbewusstsein und Selbstannahme
* einen Weg zur „inneren Mitte“, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
* pure Verwöhnung, die man sich als Belohnung oder kleinen Urlaub gönnt

(nach Leder und von Kalckreuth, TouchLife Massage Lehrer)

Birgit Kaufmann, TouchLife Massagen und Ayurveda Oelmassagen