

Die Sensitive Gestalt Massage (SGM)

ist eine ganzheitliche Massagemethode, die am Esalen Institut, California (USA) entwickelt wurde, und von Margret ELKE vertreten und gelehrt wurde. In Österreich besteht ein Curriculum, anerkannt vom ÖBVP, welches ich im Jahr 1995 erfolgreich abgeschlossen habe.

Die SGM verfolgt drei Ziele:

1. Entspannung von Körper und Geist
2. Dem Körper auf angenehme Weise Energie zuzuführen und
3. Die Vertiefung von Körpergefühl und Körperbewußtsein.

SENSITIV steht für präzise Bewegungen, wobei auf die einfühlsame Qualität der Bewegungen geachtet wird. Massage ist immer auch Kontakt.

GESTALT- In Anlehnung an die Gestalt-Therapie konzentriert diese Massage die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Geachtet wird dabei immer auf die körperliche Ganzheit, auf die Verbindung von links und rechts, auf die Verbindung der verschiedenen Körpersegmente. Besonders beachtet werden ATMUNG und ERDUNG (Grounding) der Person. Verschiedene Techniken, Entspannung, Körperbilder, Atemarbeit, angemessener Einsatz von Feedback werden genutzt, um in Kontakt mit dem ganzen Körper zu kommen und zu einem körperlichen In-der-Welt-Sein zu finden

MASSAGE Eine große Vielfalt von Massagegriffen, von streichenden, streckenden, wiegenden, vibrierenden, energetisierenden Bewegungen und Griffen mit unterschiedlichen Rhythmen und Drucktiefen sollen eine Integration und Erweiterung der SENSITIVITÄT und eines ganzheitlichen KÖRPEREMPFINDENS fördern.