



Wohltuende Berührung: Currie Prescott behandelt Pragita Bauer, die unter Rückenschmerzen leidet.

leicht hin und her. «Jedes Kind wird gewiegelt oder wippend gehalten. Das ist tief in uns drin, gibt uns ein vertrautes Gefühl und entspannt», sagt Prescott.

Geknetet oder geklopft wie in der klassischen Sportmassage wird hier kaum. Dafür aber wird geatmet, und zwar in die schmerzenden Stellen hinein, was heisst: sich den Schmerz oder die Verkrampfung bewusst machen und mit dem Atem diese Stelle zu erreichen versuchen. Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Ein kurzer Selbstversuch während des Lesens dieses Textes: Denken Sie beim nächsten Atemzug zum Beispiel an Ihre Schultern. Jetzt bitte langsam ein- und wieder ausatmen. Haben sich Ihre Schultern ein bisschen entspannt? Dann ist das ein guter Anfang. Die richtige

Atmung ist auch für den Therapeuten wichtig. «Wenn ich massiere, achte ich darauf, dass ich mich selber nicht verkrampfe.» Mit der Zeit haben sich Elemente anderer Therapieformen in die Esalen-Massage integriert wie zum Beispiel Cranio-Sacral-Therapie, Feldenkrais, Shiatsu oder Akupressur. Der Mix macht es aus. Er erlaubt es dem Therapeuten, seinem Klienten eine individuelle, auf ein bestimmtes Bedürfnis oder Leiden angepasste Therapie anzubieten.

Den Körper spüren lernen

Genau das weiss Pragita C. Bauer, die seit ihrer Kindheit unter Rückenbeschwerden leidet, zu schätzen. «Mit Esalen schlage ich mehrere Fliegen mit einer Klappe», so die in Zürich

wohnhafte 47-Jährige, die selber Esalen-Therapeutin ist. Und auch für Doris Bernet (45) aus Rudolfstetten AG ist es diese individuelle, den aktuellen Bedürfnissen angepasste Therapie, die es ausmacht: «Er merkt, was wehtut oder verkrampft ist, und geht dann vorsichtig darauf ein, und zwar mit den therapeutischen Handgriffen, aber auch mit der Atmung, mit warmen Händen und mit Worten.» Doris Bernet hatte vor sechs Jahren einen Autounfall und leidet seither unter einem Schleudertrauma. Ein- bis zweimal im Monat geht sie zur Therapie. Diese helfe ihr dabei, ihrer Arbeit am Computerbildschirm ohne allzu grosse Beschwerden nachzugehen. Schmerzen, Schwindel und Kopfweg würden gelindert.

Currie Prescott verwendet für die Massage ein angenehm duftendes Öl. Die Körperteile, die nicht massiert werden, deckt er mit Tüchern ab. Wer schnell friert, wird mit vorgewärmten Badetüchern umwickelt.

In all den Jahren, in denen der Esalen Massage Practitioner Menschen behandelt hat, ist ihm vor allem eines aufgefallen: «Viele meiner Klienten spüren ihren Körper nicht, sie wissen nicht mehr, wie es sich anfühlt, wenn jemand ihren Körper berührt. Sie geniessen deshalb diese Form der Körperarbeit sehr», so der 51-Jährige. Massiert wird in der Regel neunzig Minuten lang, und das kostet je nach Therapeut zwischen hundert und hundertachtzig Franken.

Text Monika Schönenberger

Bilder Zoé Tempest