

# Sideliggende rygmassage



Sideliggende rygmassage tilgodeser modtageren, der har brug for visuelt at kunne overskue, hvad der foregår og opnå tryghed derigennem. Tryghed gennem kroppens sansning understøttes ved den blide vuggen, som massagens greb og strøg fremkalder.

I pædagogisk massage handler det om, at lægge modtageren vel tilrette, da det giver samspillet gode vilkår, og modtageren bliver derigennem parat til at indgå i den efterfølgende massage. Når der desuden spørges dialogisk ind til, hvordan modtageren ligger, underbygges tillid og derigennem tryghed, og det giver på én gang modtageren indflydelse og flersidig oplevelse af at blive taget vare på.

Giveren sørger for, at modtageren ligger i en behagelig og afspændt stilling. Der lægges en flad pude under hovedet, og en stor pude placeres ind under låret på det øverste bøjede ben og et sammenrullet håndklæde under ankelen. Den øverste let bøjede overarm støttes ligeledes. Den underste skulder trækkes blidt tilbage og et fast sammenrullet håndklæde langs med ryggen og helt ned til fodsålerne markerer afgrænsningen.

Massagen starter med, at giveren placerer sine hænder på modtagerens skuldre og tilstræber at finde ind til modtagerens åndedrætsrytme med henblik på at afstemme massagerytmen derefter. Dernæst placeres hænderne på henholdsvis lænd og nakke, og der laves cirkulære massagestrøg.

I fosterudviklingen er hudens følesans den tidligst udviklede af alle sanserne, idet den fungerer allerede efter 6.- 8. uge. Følesansenerverne er overordentlig mangfoldige og udvikler sig i tæt tilknytning til hele centralnervesystemets udvikling. Følesansen bliver den tidligste og mest omfattende kilde til kontakt med omverdenen, og den aktiveres konstant i samspillet mellem sansning og bevægelse, emotion og kognition. Oplevelser gennem huden ved omsorg, kropsnær kontakt og pleje nedfælder sig som de tidligste erfaringer og danner basale hukommelsesspor i krop og psyke.

At modtage følesansindtryk gennem huden har stor indvirkning på, hvordan vi har det både fysisk og psykisk – hvordan vi oplever det "at være til", og hvordan vi handler hele livet igennem.

Selv når modtageren ligger med front væk fra giveren, er det vigtigt at kommunikere verbalt eller nonverbalt under massagen. Hvis modtageren let bliver utryk eller har et diffust forhold til sin ryg, kan giveren placere sig i modtagerens synsfelt og derfra udføre massagen.

Giveren kan i rygmassagen anvende og arbejde med greb og strøg udført med hånddrog og knoer. Når der således laves dybere greb og strøg i massagegrebene, skal de afpasses, så de afstedkommer en rolig, men dybgående rytme i arbejdet med modtagerens rygstrækkerne. Massagen må afstemmes i styrke, så modtageren ikke bliver nødt til at stemme imod for at bevare balancen. Fingerspidserne på den frie hånd hjælper med at kontrolløse, hvor ryghvirvlernes torntappe er. For bedre at komme til den side af ryggen, der vender ned mod underlaget og samtidig aflaste egen ryg, er det en fordel at giveren sidder ned. For at aflaste hænderne kan underarmen anvendes med små roterende bevægelser langsmed rygstrækkerne. Vægten i trykket ligger i retning mod albuen.

Dernæst masseres rundt om den nederste del af skulderbladets kanter med flade cirkulære gnidninger med tommelfingeren. For at komme til det øverste skulderblad, skubbes skulderen blidt bagud. Muskulaturen i modtagerens skuldre løsnes med æltebevægelser, ved at tommelfingrene placeres på bagsiden af skuldrene og de andre fingre på forsiden.



De processer, som giveren af pædagogisk massage indgår i ved at medvirke til udvikling og øget velvære hos modtageren, har i sig selv en tilbagevirkende positiv effekt.

At give massage kan åbne for en dybere kontakt i giveren selv til hvilen og væren i egen krop og til udvikling af empatisk evne til tilstedeværelse, opmærksomhed, fordybelse i nærvær, - en tilstand af "flow", hvor koncentrationen er klar og dyb, og hvor engagement, inspiration og kreativitet opleves. Dette er en tilstand, som åbner for intuition, hvori der lyttes med sanserne- med kroppens og følelsernes intelligens. Som giver kan man bevidst eller ubevidst fornemme og føle modtagerens følelsesmæssige og kropslige tilstand, man kan "lytte" med hænderne og måske danne sig indre forståelsesbilleder gennem hændernes møde med kroppen - alt sammen sansninger, som kan pege henimod, hvordan giveren kan gribe massagen an.

Efter skuldrene masseres nakkens sider op til, hvor nakkehvirvlerne møder kraniekanten. Der arbejdes med små cirkelbevægelser med tommelfingeren på den ene side og med de andre fingerspidser på den anden side af nakken. Den frie hånd placeres på modtagerens lændehvirvler for samtidig at give modtageren en fornemmelse af hele rygsøjlen.

Dernæst masseres undersiden af kraniekanten ganske let dér, hvor nakkemuskulaturen hæfter til denne. Tommelfingrene på begge hænder anvendes samtidig, og der laves synkrone bevægelser på hhv. højre og venstre side, medens de andre fingre støtter hovedets sider. Tryk i midten i overgangen mellem nakkehvirvlerne og kraniet undlades helt.

Den sideliggende massage afrundes med afgrænsende trykmarkeringer fra skuldre til fødder. Modtageren dækkes til med et tæppe og opfordres til at hvile sig lidt.