

Inhalt

7 Einleitung

8 Geschichte und Entwicklung der Rhythmischen Massage

9 Ita Wegman

10 Margarethe Hauschka-Stavenhagen

12 Zur Durchführung der Rhythmischen Massage

17 Griffqualitäten in der Rhythmischen Massage

18 Charakterisierung der Grundgriffe

BEHANDLUNGSABLÄUFE

24 Rückenmassage

25 Rücken- und Nackenbehandlung

25 Abstriche

25 Eingangslemniskate

27 Friktionen am Hinterhauptsrand

28 Kaninchengriff

28 Knetlinien des Nackens

30 Vorlockern in drei Linien

31 Kneten des 7. Halswirbels

31 Tannenbaum

33 Kneten der rechten Körperhälfte

34 Wärmekreise

37 Kreuzbehandlung

37 Eingangslemniskate auf dem Kreuz

37 Lendenraute ausstreichen

38 Lendenraute kneten

38 Kreuzbein auskneten

39 Strahlenförmiges Kneten des Beckens

40 Beidhändiges Daumenkneten

40 Keimblatt

41 Nackenableitung und Armmassage im Sitzen

41 Nackenableitung

41 Abstriche

41 Beidhändiges Daumenkneten

41 Kneten des 7. Halswirbels

42 Kneten entlang der Wirbelsäule

42 Tannenbaum

42 Friktionen am Hinterhauptsrand

42 Kaninchengriff

43 Armmassage aufwärts im Sitzen

43 Behandlung der Hand

43 Phasenverschobene Kreise

43 Kneten der Außen- und Innenkante

45 Ausstreichen der Zwischenräume der Mittelhandknochen

45 Finger-Lemniskaten

45 Einhandkneten der Handballen

45 Phasenverschobene Kreise

46 Unterarm- und Oberarmbehandlung

46 Drei Effleuragen

49 Kneten am Unterarm

50 Kneten am Oberarm

51 Friktionen

52 Walken

53 Schulterküsschen

54 Bauchmassage

54 Wärmekreise

55 Beidhändiges Vorlockern

56 Dickdarmgriff

56 Knetlinien

58 Friktionen

60 Querwalken

**63 Beinmassage aufwärts
in Rückenlage**

63 Fußbehandlung

63 Beidhändige Abstriche

63 Phasenverschobene Kreise

63 Kneten des Quergewölbes

64 Kneten der Außen- und
Innenkante

65 Kneten der Fersenränder

66 Friktionen um die Fußknöchel

66 Fußsohlenabstriche

**68 Waden- und Oberschenkel-
behandlung**

68 Beidhändige Effleuragen

70 Kneten der Wade

71 Lemniskaten am Kniegelenk

72 Friktionen am Knie

73 Daumenkreuzgriff

74 Reitergriff

75 Einhandkneten entlang
der »Hosennaht«

75 Zweihandkneten der dorsalen Ober-
schenkelmuskulatur

76 Walken

77 Wärmekreise

**78 Oberschenkel- und Hüftmassage
in Seitenlage**

79 Effleuragen und Wärmekreise

80 Kneten

82 Walken

83 Flutwelle

ANHANG

86 Die Nachruhe

88 Öle und Indikationen

**91 Lehrplan der dreijährigen Ausbildung
in Rhythmischer Massage an der Carus
Akademie Hamburg**

93 Literaturverzeichnis

94 Kurzbiographien