



## Wurzeln der ESALEN-Massage

Das Esalen-Institut im kalifornischen Big Sur an der amerikanischen Pazifikküste ehrt mit seinen Namen die alte Kultur der Esselen-Indianer, die früher diese Gegend mit den heißen Schwefelquellen ihre Heimat nannten.

Esalen galt in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts als Zentrum der „Human Potential Bewegung“. Es wurde für viele Philosophen, Psychologen und Therapeuten zum wichtigen Anziehungspunkt, um die Weisheiten des Ostens mit den Erkenntnissen des Westens durch innovative und experimentelle Ansätze zu verknüpfen. So entwickelte sich eine spezielle Massageform, die ESALEN-MASSAGE, die - mit der klassischen Schwedischen Massage als Basis - rasch ihren eigenen, fließenden Stil fand, der heute noch die besonderen Merkmale der Körpertherapeuten Ida Rolf, Moshé Feldenkrais, Milton Trager, Randolph Stone, Charlotte Selver und Fritz Perls widerspiegelt:

Dr. Ida Rolf (Rolfing: Strukturelle Integration), Moshé Feldenkrais (Feldenkrais-Methode: Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen), Milton Trager (Trager-Methode: was wäre leichter, was wäre freier?), Randolph Stone (Polarity; Körper, Geist und Seele gehören zusammen), Charlotte Selver (Sensory Awareness: Erleben durch die Sinne, Eigenwahrnehmung des Körpers) und Fritz Perls (Gestalttherapie: Stimmigkeit und der Integration psychischer Prozesse)



