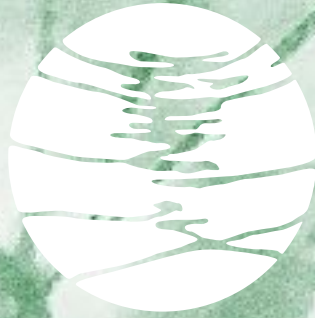




Brigitte Wettstein
Esalen® Massage

Herkunft und 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)

