

Massage af de indre organer.

Avisartikel skrevet af Britta Helena Andersen, ALFA LIVING – www.alfa-living.dk

Organ (visceral) massage stammer fra osteopater i USA, som traditionelt arbejdede med massage som supplement til deres medicinske praksis.

Undervisning i denne terapiform blev indført til Danmark for nogle år siden, via den franske osteopat Alain Gehin.

Måske bliver Organmassage en gang i fremtiden, ligeså almindelig som f.eks. Zoneterapi er i dag.

Denne præcise form for massage forbedrer cirkulationen, og hjælper med at genoprette et optimalt helbred og funktion i de vitale organer. Teknikkerne i organmassage frigør spændinger i musklerne rundt om og i selve organerne.

Vi får stadig flere problemer, fordi vi sidder for meget både på arbejde og i vor fritid.

Enhver reduktion i cirkulationen kan skabe et problem i et organ og sænke det generelle sundhedsniveau. Hvis der har været reduceret cirkulation i flere år eller tiår, kan celler, væv eller endog hele organer blive syge.

Sundheden i hver eneste celle i den levende krop, er afhængig af blodets cirkulation, lymfens og andre væsker. Hver gang hjertet slår, bliver oxygen og ernæring flyttet gennem arterier og kapillærer til hver eneste levende celle i kroppen. Derefter samler blod og lymfe affaldsprodukterne fra cellemetabolismen og fører dem væk. Hjerteslaget pumper blodet ud i kroppens forskellige væv, men bevægelse i resten af kroppen er nødvendig for at pumpe blod og lymfe tilbage.

De forskellige dele af mave-tarmkanalen (spiserør, mave, tolvfingertarm, tyndtarm, tyktarm og endetarm) har muskler, der fører føden igennem i fordøjelseskanalen. Hvis bevægelsen i disse muskler er nedsat, på grund af for eksempel arvæv efter operationer eller fra spændinger, er disse muskler mindre effektive.

Fordøjelsesorganer, såvel som andre organer (milt, nyrer, blære, galdeblære og lever), er afhængige af andre musklers bevægelser for at føre blodet tilbage til hjertet.

Man kan sige at organerne er afhængige af musklernes rytmiske spænding og afspænding i de muskler, der omgiver abdomen. Mellemgulvet ovenover trykker ned, mavemusklerne foran trykker organerne tilbage, og musklerne langs ryggraden bagtil ændrer abdomens form og rum.

Derfor kan organmassage – ved at forbedre bevægelse og cirkulation – hjælpe mange mennesker med at genskabe eller vedligeholde deres helbred.