**Golva dina klienter med yogamassage**

**Vandana Jain, lärare i Yogamassage, berättar om sin bakgrund och om hur en behandling på golvet kan gå till.**

Här i våra delar av världen gillar vi möbler. Vi sover i sängar, äter vid bord och sitter mest av allt på stolar – till och med när vi går på toaletten. Dessa vanor visar sig även i våra respektive massagetraditioner. Medan östliga metoder ofta försiggår på en madrass på golvet, vill massörer från västvärlden gärna ha upp klienten på en brits. Den nyfikne kan alltid börja med att ta emot en behandling i en ny typ av metod för att vidga horisonterna!

**Vandana växte upp med Ayurveda**

Vandana Jain växte upp i den lilla byn Ganj Basoda i den indiska delstaten Bhopal. Hennes mor hade ett starkt intresse för Ayurveda, använde dess principer i sin matlagning och för att förebygga och bota sjukdom. Vandana och hennes två systrar växte upp nästan uteslutande på ayurvedisk kost, och under sin uppväxt tog hon aldrig moderna mediciner. Till familjen kom regelbundet två lokala massörer, en kvinna som masserade kvinnorna och en man som masserade männen. Speciellt viktigt var det med massage omkring graviditeten.

*Den kvinnliga massören var även barnmorska, och efter en förlossning fick både den nyblivna modern och babyn massage dagligen i 2–3 månader.* Systrarna fick lära sig att göra självmassage med olja innan de badade, de fick hårmassage med olja innan de gick till skolan och kunde inte sova utan den obligatoriska fotmassagen modern gav dem om kvällen. Deras farbror, som var läkare och lantbrukare, brukade ge ungarna en slant för att gå på hans kropp när han kom hem efter en hård arbetsdag – gärna sex till sju ungar samtidigt – och han lärde dem att inte gå på nacken eller andra leder.

– Med en sådan bakgrund var det naturligtvis lätt för mig att känna mig bekväm med att röra vid andra människor, skrattar Vandana. Jag har hört från klienter att mina händer känns som om jag knådar deg till ett bröd! Men jag tänkte ändå aldrig på massage som något jag skulle komma att arbeta med.

**Yogamassage blev en naturlig utveckling**

— Motiverad av min syster och av egna problem med ryggen sökte jag mig till en kurs i Yogamassage med Kusum Modak år 2000. Hennes massage liknade inte det jag kommit i kontakt med som barn, berättar Vandana vidare. Som system gick det mycket djupare. Som barn hade jag även kommit i kontakt med yoga, men kombinationen av yoga och massage var nytt för mig.

Kusum var yogaelev under många år till B.K.S Iyengar, en av världens främsta yogaprofiler och grundare av Iyengaryoga-systemet. Vid 40 års ålder blev Kusum sjuk, och parallellt med att hon botade sig själv genom yogan utvecklade hon sin speciella form av yogamassage. Metoden är inte särskilt utbredd i Indien men många västerlänningar som tränat med Kusum finns bland annat i Europa, USA, Brasilien och Japan.HYPERLINK "http://friskvardsmagasinet.axelsons.se/wp-content/uploads/sites/3/2015/06/MG\_8495.jpg"

**Fördel att arbeta på golvet**

– Jag har aldrig ägnat mig åt bänkmassage, säger Vandana, men många elever som använt båda säger att de blir mindre trötta i armar och händer av att arbeta på golvet. De upplever det som avlastande att kunna komma nära klientens kropp och använda full kroppsvikt rakt uppifrån. För många är det något av en omställning att lära in de rörelsemönster som behandling på golvnivå kräver, men efterhand som de blir skickligare och mer flexibla, blir det en avlastning. Jag vill ändå säga att man som terapeut inte bör ge mer än 3 behandlingar på en dag för att ens kropp ska hålla för arbetet i många år.

– En behandling varar normalt i 90 minuter, och det inkluderar 10 minuter med huvud- och ansiktsmassage och 10 minuters avslutande avslappning. Behandlingen är en mix av kraftfulla tryck och strykningar med så kallade assisterad yogastretching, en djupgående teknik där klienten fårmöjlighet att öppna upp i varje led och muskel under total avspänning. Detta ger en mycket mer grundlig och avslappnande effekt, både fysiskt och mentalt, än att göra yogastretching själv, säger Vandana. Vissa stretchar utför man inte som ny utövare, men man lär sig dem på en avancerad kurs. Även mottagarens kropp måste vara väl uppvärmd och redo för vissa typer av stretchar.

**Yogamassagens innehåll**

I Indien är klimatet varmare och människor är generellt mycket mer flexibla. **I ett kallt klimat med en stark möbelkultur behöver både terapeuten och klienten mer tid för att öppna upp kroppen!** Ordningsföljden på de kroppsdelar som bearbetas är alltid densamma, men behandlingen anpassas efter individens speciella behov. Bland annat läggs mycket fokus på förhållandet mellan höger/vänster kroppshalva och fram/baksida, s. k. alignment, med syftet att rätta upp obalanser.

*Behandlingen inleds med klienten magliggande…*

Behandlingen börjar, med klienten liggande på mage, med massage av rygg och baksida av ben samt vissa stretchar för framsida av ben, armar, bröst och nacke. Att öppna upp muskulaturen kring bröstkorg och lungor är alltid något av det första i behandlingen, eftersom en djupare och friare andning stöttar det fortsatta arbetet i hela kroppen! Medan klienten ligger på mage kan terapeuten även gå på kroppen, med en stol som stöd för sin kroppsvikt. Inte minst på benen och mellan skulderbladen används denna teknik. På avancerad kurs lär man sig bland annat att vid magliggande sitta på klienten och lyfta benen för att stretcha lårmuskler och höftböjare.

*…och fortsätter sittande*

Därefter får klienten sitta upp med benen utsträckta eller i lätt skräddarställning. I denna ställning utförs olika stretchar för ryggen, bakåtböjningar, ytterligare stretchar för bröstet, stretchar för skuldrorna samt kraftfulla tryck uppifrån för nacke och axlar, som terapeuten kan utföra stående med sträckta armar. I ett av greppen tar terapeuten fatt om klientens båda handleder bakom ryggen och placerar in fötterna under skulderbladen. I samstämdhet med klientens andning pressar terapeuten fötterna framåt och drar samtidigt i armarna för att åstadkomma en kraftig bakåtböjning i klientens bröstrygg, inte sällan åtföljt av en serie ljudliga knak från ryggraden, en känsla av drastiskt ”öppnande” av bröstet och ibland känslomässig förlösning.

*Fötterna ett kraftfullt redskap*

– Klientens andning är mycket viktig vid djup stretching, säger Vandana. Att använda fötterna är ett kraftfullt redskap som samtidigt tillåter terapeuten att spara mycket energi! Efter den sittande sekvensen hjälps klienten mjukt ner till ryggliggande, där massagen fortsätter med kraftfulla stretchar för benen med tonvikt på lårens bak-, inner- och yttersidor, magmassage och bröstmassage.

Ett ben väger en hel del, men med klientens hjälp och ett korrekt rörelsemönster av terapeuten med mjuka knän, bukstöd och rak rygg, blir benstretchen till en smidig dans. En behandling är i hög grad ett aktivt samarbete mellan terapeut och klient. Behandlingen avslutas med massage för nacke, ansikte och huvud.HYPERLINK "http://friskvardsmagasinet.axelsons.se/wp-content/uploads/sites/3/2015/06/MG\_8511.jpg"

*Djup avslappning brukar bli resultatet*

– Vid det här laget vilar de flesta mycket, mycket djupt, säger Vandana – många så djupt att de snarkar! I Ayurveda menar man att ryggraden får bäst stöd och vila när man ligger på golvet. Detta anses bero på närheten till jorden och jordelementet, som ska ha en grundande effekt på oss. **Ett hårt underlag anses generellt vara det bästa för ryggen, när man tar emot behandling såväl som när man sover, avslutar Vandana.**