

«SOURCE» VEREINIGT MEHRERE TECHNIKEN

Von Barbara Bäuerle-Rhyner



Obschon die Räumlichkeiten direkt an der Strasse in Ennetbüchli liegen, fühlt man unmittelbar nach dem Eintreten in die Praxis von Alice Odermatt Ruhe.

Wie in einem Wellnessbereich empfängt die ausgebildete Source Masseurin ihre Patienten im warmen Raum mit entspannender Hintergrundmusik. Die Luft riecht nach dem Mandelmassageöl, welches sie gerne verwendet.

Über zwanzig Jahre war die ausgebildete Pflegefachfrau bei der Lungenliga Glarus tätig und in dieser Zeit am Aufbau dieser gemeinnützigen Organisation im Kanton beteiligt. Statt sich ihrer ursprünglichen Idee der Frühpensionierung hinzugeben, entschloss sie, nochmals etwas Neues zu lernen. Schon länger hatte sich die zweifache Mutter und seit fünf Jahren auch Grossmutter für verschiedene Massagetechniken interessiert. In der Source Massage fand sie einen Stil, der sie auch nach mehr als einem Jahr Praxis nach wie vor total überzeugt. Was ihr besonders gefällt: Es gibt keinen vorgegebenen Ablauf. Sie schätzt es, dass sie sich in jeden Patienten individuell einfühlen und so je nach Ge-

fühl verschiedene Massagetechniken kombinieren kann.

In einer rund einjährigen Ausbildung eignete sie sich das Fachwissen dieser speziellen, bisher nur in der Schweiz verbreiteten Technik an. Der aussergewöhnliche Massagestil hat sich aus verschiedenen Therapieformen entwickelt. Unter anderem beinhaltet sie Elemente bekannter Methoden wie klassische Massage, Cranio-Sacral-Therapie oder Shiatsu. Aber auch Handgriffe der Esalen Massage, Trager, Rolfing oder Feldenkreis fliessen in die Behandlung ein.

«Bei mir sind alle herzlich willkommen. Es muss nicht unbedingt ein Beschwerdebild vorliegen – es gibt zum Beispiel viele ältere Menschen, die noch nie eine Massage hatten. Von Entspannung kann man immer profitieren», ist sie überzeugt.

Teilmassagen dauern eine Stunde, den ganzen Körper versetzt sie mit ihren geschickten Händen in neunzig Minuten tatsächlich in eine angenehme Tiefenentspannung. Dabei ist keine Massage wie die andere, das bestätigen auch ihre Stammkunden. «Jede Massage ist indivi-

duell und gestaltet sich immer wieder von Neuem», so die Source-Massage-Praktikerin. Nach einem Anamnese-Gespräch beginnt für den Patienten bereits das Relaxen beim bequemen Hinlegen, während sie mit wenigen geschulten Handbewegungen und Blicken die körperlichen Schwierigkeiten erkennt. Mit langen Streichbewegungen, bei denen zwar leichter, aber durchaus angenehmer Druck auf die Muskeln und Gelenke ausgeübt wird, wird der gesamte Körper entspannt. Durch passive Dehnungen und die Mobilisation der Gelenke wird bewirkt, dass verspannte Muskeln und verklebtes Gewebe sich lösen. Mit dem achtsamen Einsatz dieser Strukturarbeit werden auch die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die tiefe Entspannung wirkt sich auch auf der psychischen Ebene aus und stellt das Gleichgewicht wieder her. «Aufgrund der Distanz, welche Corona geschaffen hat, sind Berührungen wieder ein wichtiges Thema im Leben vieler Menschen geworden», hat Alice Odermatt festgestellt. Ein tiefgründiges Gespräch über allfällige Sorgen sei nicht unbedingt nötig. «Allein dass sich jemand mit einem befasst – ganz bei ihm ist –, so wie ich es während der Massage bin, kann helfen.»

Mit ihren erfahrenen Händen arbeitet sie sich über den Rücken, Arme und Beine bis zum Bauchbereich, wo sie ebenfalls mit gezieltem Drücken einiger Punkte unter dem Rippenbogen Inputs zur körperlichen Entspannung gibt. Für das Lockerlassen von Armen und Beinen wendet sie zuerst feine Kreisbewegungen an, damit man mit dem Kopf loslasse, erläutert sie lächelnd.

Die Therapieform ist von der Krankenkasse anerkannt. Ob ein Patient nur einmal, mehrmals oder in regelmässigem Abstand komme, entscheide dieser schlussendlich selber.

Dass auch Alice Odermatt – die sich aktuell in der Ausbildung zur Fussreflexzonen-Masseurin befindet – sich während der Behandlung im Flow befindet und sich ganz hineingeben kann, trägt ebenfalls zur ruhigen Atmosphäre und Entspannung ihrer Patienten bei.



Alice Odermatt geht in ihrer heimeligen Praxis auf jeden Patienten individuell ein.

Bild Barbara Bäuerle-Rhyner