

Ziel und Zweck...

Ist Entspannung von Körper Geist und Seele. Darüber hinaus wirkt diese Technik entschlackend auf die Haut und verbessert deren Struktur durch die Aktivierung der Zellen. Sung Rei ist eine ayurvedische massageform und stammt aus Indonesien, genauer gesagt von der Insel Bali.

Sung Rei ist den traditionellen balinesischen Massagen entsprungen. Diese beinhalten verschiedene ätherische Öle wie z.B. Jasmin, Ingwer, Sandelholz oder Ylang-Ylang u.v.m.

Blumig, duftig und schwer wie die Luft der feuchten Tropen legen sich diese Düfte auch bei einer Sung Rei Massage auf das Gemütskostüm und üben ihre ganz eigene beruhigende Wirkung auf den zu Massierenden aus.

Grundlage

Neben der Ayurvedischen Massage kommen bei Sung Rei auch Elemente der Thai-Massage, moderne westliche Erkenntnisse sowie traditionelles Wissen des alten Balis zum Einsatz.

Die Sung Rei Massage wird oftmals auch als Exotic Oil Color Massage bezeichnet, weil man den Körper mit farbigen ätherischen Ölen behandelt. Darüber hinaus ist Sung Rei auch als Schönheitsmassage sehr beliebt, da sie sich pflegend auf die Haut auswirkt, wodurch es zu einem besseren Hautbild kommt.

Bei regelmäßiger Anwendung von Sung Rei wird die Haut zudem besser vor schädlichen Umwelteinflüssen geschützt. Durch die Anwendung von exotischen Grifftechniken kommt es außerdem zu einer beinahe tranceartigen Entspannung.

Ablauf einer Sung Rei Massage

Die Dauer dieser Anwendung liegt in der Regel bei etwa zwei Stunden.

Noch bevor die eigentliche Massage beginnt, können sie in die Welt des Indischen Ozeans eintauchen: Entkleidet und in wärmende Decken eingehüllt erreichen die Ohren beruhigende Klänge der traditionellen Musik Bali's.

1. Begonnen wird die Sung Rei Massage im Gesicht. Mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen wird Zone für Zone des Gesichtes massiert und die einzelnen Muskelpartien entspannt.
2. Bevor die Massage am Körper fortgesetzt wird, werden feuchtwarme Kompressen auf den Bauch gelegt und verströmen eine ganz spezielle Wärme, die neben der Entspannung vor allem ihre Wirkung auf die Verdauung ausübt.

3. Anschließend erfolgt die Ganzkörpermassage nach der Sung Rei Methode, die neben verschiedenen Massageölen auch ätherische und gefärbte Öle zum Einsatz bringt. Diese bestehen in der Regel aus den vier Grundfarben

- Rot Element Feuer
- Gelb Element Erde
- Grün Element Luft
- Blau Element Wasser

Welche jede ihre spezifische Wirkung hat.

Hier ein kurzer Einblick in die Farbgebung und ein paar Wirkungsmerkmale – bei zu wenig Interesse einfach weiter scrollen 😊

Blau

Blau steht für Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, Treue, Freiheit, Tiefe, Sehnsucht. Aber auch Härte oder Gefühllosigkeit. Seine Wirkung ist schmerzlindernd, kühlend, blutdrucksenkend, antiseptisch, wundheilungsanregend, nervenberuhigend. Wird gerne mit einbezogen bei Schlafproblemen, Unruhezuständen und Aggressionen. Es dämpft Erregtheit und Nervosität.

Gelb

Gelb steht für Licht, Offenheit, Frische, Freiheitsdrang, Freude, Neid, Geiz, Eifersucht. Seine Wirkung ist stimmungsaufhellend, verdauungsfördernd, konzentrationsfördernd und es fördert die Sexualhormonproduktion. Gelb wird eingesetzt bei Ängsten, Mutlosigkeit, Spannungen, Niedergeschlagenheit, Unlustgefühlen

Rot

Rot steht für Tatendrang, Liebe, Freude, Wärme, Leidenschaft, Blut, Optimismus, Sünde, Zorn, Gefahr. Seine Wirkung ist Stoffwechsel anregend, erwärmend, durchblutungsfördernd. Es unterstützt die sexuelle Energie und Fruchtbarkeit von Frauen und hilft Müdigkeit zu bekämpfen. Rot kann auch aggressiv machen. Wird eingesetzt bei Schwäche und Lethargie, Müdigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen, mangelnder Durchsetzungsfähigkeit und fehlendem Selbstbewusstsein.

Grün

Grün steht für Wachstum, Heilung, Gleichgewicht, Harmonie, Barmherzigkeit, Hoffnung, Gesundheit, Gift. Seine Wirkung ist entspannend und erholend für den ganzen Körper, es wirkt nervenberuhigend. Grün stärkt das Immunsystem, hilft bei der Regenerierung von Muskel- und Gewebezellen, steigert die Kreativität, stärkt die Bronchien und reguliert den Blutdruck. Wird meist eingesetzt bei Schlafstörungen, Nervosität, Gereiztheit, Trauer.

Während sich die eine Farbe eher auf die Haut positiv auswirkt, zeigt sich eine andere als energetische Unterstützung der Organe. Energie ist sowieso einer der primären Merkmale der Sung Rei Massage, denn während der ganzen Massagedauer, die bis zu zwei Stunden gehen kann, liegt das Fließen der innen liegenden Energiebahnen im Fokus der Anwendung.

Für die Behandlung verwendet man wie bereits erwähnt ätherische Öle welche ihre eigenen Wirkungsformen haben. Kurzer Einblick unten gibt natürlich noch viele mehr. 😊

Bergamotte

Der fruchtige süße Duft der Bergamotte hellt die Stimmung auf und wirkt beruhigend.

Citronella

Welches aus dem Citronellagrass gewonnen wird, wirkt belebend und reinigend.

Eukalyptus

Man kennt ihn ja den Eukalyptus und die meisten wissen auch, dass er gut für die Atemwege ist, er fördert unter anderem auch die Konzentration und wirkt kühlend.

Fenchel

Der süßliche Duft des Fenchels beruhigt die Nerven und ist wohltuend für den Magen.

Die Öle werden mit wellenförmigen Bewegungen am ganzen Körper einmassiert. Es können auch in Stoff verpackte Kräuterkissen zum Einsatz kommen, um die Wirkung der Massagegriffe zu verstärken.