



## Sammanfattning CNM-massage Teknik, grepp och ergonomi

En CNM behandling kan upplevas som ganska tuff att genomföra. Helkroppsbehandlingen kan ta från 90 till 120 minuter, en halvkropp vanligtvis 50 minuter. Detta arbete kräver en terapeut i balans. I CNM 1, brev 2, beskriver vi förberedelser innan en behandling kan ges och hur känsligheten kan uppövas. För att tillnärmelsevis komma i närheten av den blinde massörens känslighet, behöver vi "vanliga" terapeuter träna, träna och åter träna!

### Teknik

Arbetet med CNM massage går ut på att känna in skillnaden mellan belastad och normal vävnad. Känslan måste därför sitta i händerna, där upplevelserna manifesteras. Uppstarten på en kropp måste kunna ske på ett inkännande sätt, en relativt försiktig början som förmedlar vissa intentioner. Därefter koncentrerar man sig på de områden som upplevs nödvändiga att behandla djupare. Det innebär att man inte ska arbeta mekaniskt likartad över hela fältet. Bearbeta ett stasat område, lämna det en stund och återkom för att kontrollera eller möjligtvis stimulera igen. Du har alltid en chans till, när du har vänt klienten på mage, för kontroll av utfallet.

Klientens allmänna tillstånd (stress- eller läkefas), är vägledande för arbetets intensitet. En stressad person (kall, blek, stel, känner inget) känner som regel inte särskilt mycket av behandlingseffekten, kroppen befinner sig redan i försvarsställning. Till skillnad mot en klient i läkefasen (varmt, rött, svullet och ömt) som kan uppleva behandlingen mycket plågsam. Därför är det viktigt att uppmärksamma klientens tillstånd och fråga oftare, om arbetsintensiteten känns ok. Din lyhördhet ska vara vägledande! Ett av CNM behandlingens viktigaste principer är att alltid behandla hela ytan på kroppen, men med olika intensitet.

### Grepp

Fingertopparna och pekfingret är dina bästa redskap, tummen ska användas med försiktighet. Eftersom massagens huvudsakliga arbete ska utföras i mellanrummen, mellan muskelbukarna, är det enkelt att träna in ett grundläggande arbetstryck som sedan varierar och anpassas efter vävnadsstrukturen. Pekfingersidan används till att pusha framåt/uppåt, sedan lättar man på trycket och för tillbaka handen en bit, för att åter pusha uppåt (mot hjärtat). Vid behandling av särskilt ömmande områden tillämpas greppet "**sälfenan**", med vars hjälp förutnämnd rörelse kan upprätthållas, fast med lägsta möjliga tryck. Gröpande rörelser med varierande tryck utmärker arbetet.



Blåmärken, svullnader, inflammerade åderbräck, sår, etc är kontraindicerade områden. Det är ganska lätt att ta till sig, eftersom skador mycket väl kan förvärras. Däremot arbetar man fram mot området och bort ifrån området, för att underlätta vävnadsvätskornas flöde igenom problemområdet. För att göra någon nytta, där man inte kan massera, använder man "**resonansmetoden**". Man lägger handflatan på stället som ska behandlas och vibrerar med en frekvens av fem svängningar per sekund. Frekvensen anses kunna stimulera till läkning i vävnaden och kan inte skada. Kontrollera utfallet vid nästa besök!

## **Ergonomi**

Känslan att arbeta med CNM massage ska vara behaglig och arbetsställningen ska kunna anpassas på olika sätt. Arbetsbenet ska belastas och stödjebenet vara mjuk och böjlig i knäet. Byt ofta under behandlingens gång till en ställning som känns naturlig. Självklart är det lättare att arbeta med hjälp av en höj- och sänkbar bänk. Har man en bänk med fast inställning, behöver höjning och sänkning utföras med hjälp av motsvarande rörelser hos kroppen. Lika viktigt är att du mentalt är närvarande i det du gör! Har du dina tankar någon annan stans, kommer negativa belastningar snart att göra sig kännbara. Tar det emot någon stans i kroppen under ditt arbete, fundera genast på vad som kan vara fel. Pröva olika ställningar, för att kunna undvika dessa upplevelser. Använd gärna kroppstyngden i rörelsen.

Balansera medvetet vikten från höger fot till vänster fot, öppna upp dina skuldror och axlar så ofta du hinner. Kom ihåg att andas med magen och drick vatten, 1 glas rumsvarmt vatten i timmen. Det är lättare att komma ihåg när man arbetar, svårare när man är ledig. Lagg minst 15 minuter mellan varje behandling, så att du hinner med att ställa in dig på nästa klient. Tänk på att många delbehandlingar efter varandra kan upplevas ganska stressande. Helbehandlingar är att föredra, både för din egen skull (färre omställningar) och för klienten. Det är alltid bättre att arbeta med hela kroppen och om klientens ekonomi inte räcker till, glesa ut besöken. Detta är en win-win situation för båda parter.

Under de planerade, fysiska träffarna, kommer vi särskilt att arbeta med justering av detaljer som upplevs besvärande av dig som elev. Det finns också möjlighet att maila frågorna du har eller ta upp dessa vid aviserade telefonmöten. Kom ihåg – jobba gärna intensivt på de ställen där det känns nödvändigt och slappna av på de ställen som känns normala. Hoppa dock aldrig över något område på den kroppen du behandlar!

Med vänlig hälsning

Hans Kürzl

0704-5619036

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

[hans@rf-halsa.se](mailto:hans@rf-halsa.se)



**CNM massage Trollhättan , Storgatan 26, 461 30 Trollhättan**

**[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se) | [cnmmassage@gmail.com](mailto:cnmmassage@gmail.com) 0520-428987**



CNM massage Trollhättan , Storgatan 26, 461 30 Trollhättan  
[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se) | [cnmmassage@gmail.com](mailto:cnmmassage@gmail.com) 0520-428987