

Preise

Massagen	45min	CHF 95.-
	60min	CHF 110.-
Fussreflexzonenmassage	50min	CHF 95.-
Hot Stone Massage	90min	CHF 165.-

AHV/IV-BezügerInnen Rabatt auf Anfrage möglich.
Diverse Abos und Gutscheine auf Anfrage.

Über die Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt.

Termine

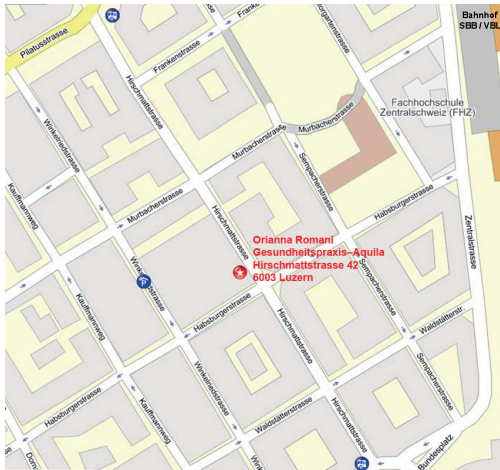
Montag bis Donnerstag 7.30 – 18.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie einen Termin per

Tel.: 041 210 24 11 oder

E-Mail: mail@oriannaromani.ch

So finden Sie mich



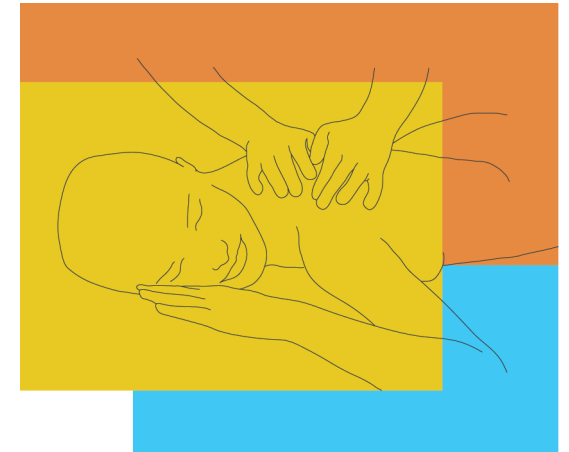
Nur 7 Gehminuten vom Bahnhof Luzern entfernt.

Buslinien 4, 6, 7 und 8 – Haltestelle Bundesplatz oder

Kantonalbank. 3 Parkhäuser in unmittelbarer Nähe,

sowie weisse Parkzonen.

Med. und Klassische Massage Fussreflexzonenmassage Schwangerschaftsmassage Bindegewebsmassage



Orianna Romani

Med. Masseurin EFA und Fussreflexzonentherapeutin

Gesundheitspraxis-Aquila

Hirschmattstrasse 42

6003 Luzern

T: 041 210 24 11

M: 079 810 15 57

E-Mail: mail@oriannaromani.ch

www.oriannaromani.ch

Ein Stück Herkunftsgeschichte

Die Massage ist vermutlich die älteste und einfachste Form der medizinischen Behandlung. Bereits auf diversen Malereien in ägyptischen Grabstätten sind Menschen dargestellt, die massiert werden. Hinweise aus fernöstlichen Kulturen reichen zurück bis 2'700 v. Chr.

Das Wort „massieren“ kommt in vielen Sprachkulturen vor. Im Hebräischen („maschiach“) bedeutet es „salben“. In der griechischen sowie arabischen Sprache („massain“ und „massa“) bedeutet es „berühren“. „Masser“ (Französisch) und „massar“ (Spanisch) werden wiederum mit „kneten“ übersetzt. Die Übersetzungen weisen auf die Bestandteile einer Massage hin, wie wir sie heute kennen.

Der Urvater der westlichen Medizin, Hippokrates, brachte die Massage nach Europa, wo sie von den Griechen und vor allem von den Römern praktiziert wurde. Im Mittelalter ging die Methode der Massage aufgrund des vermehrten Interesses an anderen medizinischen Behandlungsweisen verloren. Erst gegen Ende des 16. Jh. gewann die Massage durch den Arzt Paracelsus wieder an Bedeutung und wurde durch den franz. Arzt Ambroise Paré in der modernen Medizin etabliert. Zu Beginn des 19. Jh. entwickelte der Schwede Per Henrik Ling, der als Vater der Massage gilt, einen systematischen Ablauf. Die heutige klassische (schwedische) Massage besteht im Wesentlichen aus fünf von ihm entwickelten technischen Handgriffen, die am Ende des 19. Jh. von Prof. Dr. Albert Hoffa noch verschiedene Feinschliffe erhielten. Im Laufe der Zeit entwickelten sich daraus weitere Formen der Massage (z.B. manuelle Lymphdrainage).

Massagen steigern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern wirken sich auch positiv auf die psychische Gesundheit aus, u.a. durch die Verminderung von Stress und Spannungszuständen. Durch das Anregen der Durchblutung und die Lockerung der verspannten Muskulatur und deren Gelenke, verbessern sich die Funktion des Immunsystems, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung.

Klassische Massage

Mit den fünf Griffarten (Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren) können gezielt manuelle Reize im Bewegungsapparat ausgelöst werden. Mit zusätzlichen, speziellen Grifftechniken und Dehnungen werden Verhärtungen der Muskulatur gelöst. Das Ziel der Massage ist es, die Harmonie im Körper wieder herzustellen und den Muskeltonus auszugleichen. Massagen sind Balsam für die Seele und beeinflussen den gesamten Organismus auf eine positive Art und Weise.

Massage in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft leiden viele Frauen an Rückenschmerzen und Verspannungen, ihre Beine oder Füße tun weh und sie können nicht lange gehen oder stehen. Eine Massage in komfortabler und stabiler Seitenlage kann dazu beitragen, Verspannungen zu lösen, das Wohlbefinden zu stärken und Beschwerden zu lindern. Die Massagegriffe werden grundsätzlich mit weniger Druck ausgeführt, da durch hormonellen Einfluss das Bindegewebe lockerer ist. Nach der Massage ist eine ausreichende Ruhephase wichtig. Regelmässige Massagen dienen durch den Wechsel zwischen Entspannung und Stimulierung dazu, Energieströme im Körper zu regulieren und gesundheitlichen Störungen vorzubeugen bzw. Beschwerden zu lindern.

Fussreflexzonenmassage

Man geht davon aus, dass sich alle Organe des menschlichen Körpers in den Füßen widerspiegeln. Durch die Massage einer spezifischen Reflexzone, wird das dazu gehörende Organ besser durchblutet und Schad- sowie Giftstoffe besser abtransportiert. Der Körper aktiviert dadurch gezielt Selbstheilungskräfte.

Bindegewebsmassage

Die Bindegewebsmassage (BGM) ist eine spezielle Form der Reflexzonenmassage. Die BGM ist eine Reiztherapie welche mit Zugreizen am Subkutanen (Unterhaut) Bindegewebe ansetzt. Es ist keine Massage im klassischen Sinne. Mit spezifischen Zugstrichen mittels Mittelfinger und einem striktem Behandlungsablauf werden über die Haut, v.a. am Rücken, Impulse gesetzt, welche über den Reflexbogen auf innere Organe und Bewegungsapparat wirken. Gewebsverklebungen werden gelöst und die Durchblutung

gefördert. Nachruhen ist sehr wichtig und wird gerne durch eine klassische Massage oder einem Wickel ergänzt.

Hot Stone Massage

Diese Massageform hat ihren Ursprung auf Hawaii. Die im Wasserbad erwärmten Basaltsteine (mineralreiches Vulkangestein) sind optimale Wärmespeicher. Bei der wohltuenden und entspannenden Massage mit den Steinen, werden die Muskulatur gelockert und Verspannungen gelöst. Die Durchblutung sowie der Lymphfluss werden angeregt. Die warmen Steine wirken harmonisierend und beruhigend auf Körper und Geist. Folglich kommt es zu einer tieferen Entspannung und Lösung von Blockaden.



Zu meiner Person

Geb. 1970 in Luzern. Während 4 Jahren arbeitete ich in einem renommierten 4-Sterne Seminar- und Wellnesshotel als Masseurin und führe seit 2008 meine eigene Praxis in Luzern.

Ausbildung

2007-2009: Ausbildung zum Berufsmasseur mit Fachabschlüssen in klassischer Massage, Fussreflexzonenmassage und Manueller Lymphdrainage.
2009-2011: Weiterbildung zur Med. Masseurin EFA
2011: Diplom Medizinische Masseurin EFA
Seit 2011: regelmässige Weiterbildung in Fussreflexzonenmassage (speziell für Schwangerschaft, Wochenbett & Kleinkinder), Klassischer Massage, sowie Massagen nach der Dornmethode und Breuss, Hot Stone, Triggerpunkte und Schröpfen.