

Das tsar® Massage Konzept

Der Booster für die klassische Massage

Das tsar® Massage Konzept ist das Zusammenführen der erfolgreichen tsar® Methode mit der klassischen Massage. Diese neue Verschmelzung verschafft der klassischen Massage einen Qualitätssprung in Bezug auf Ganzheitlichkeit, Biomechanik und Wirksamkeit. Das tsar® Massage Konzept besteht aus drei neuen Elementen, dem Easy Körper Scanning, der smarten 3D Lagerung und der tsar® Massage, die zusammen oder einzeln mit einer klassischen Massage kombiniert werden. Durch diese neuen Einflüsse beginnt der Körper, sich selbst zu entspannen und seine eigene Symmetrie wiederherzustellen.

Badehaus Bremen und tsar® - das Experten Team

Im tsar® Massage Konzept wird die Expertise und langjährige Erfahrung vom Badehaus Bremen und tsar® kombiniert.

Im Kern von tsar® steht die Körperspannung und Körperhaltung. Seit 20 Jahren erforscht das tsar® Team erfolgreich, Spannungen im Körper wieder zu regulieren und so das Gleichgewicht herzustellen. tsar® hat sich somit auf visionäre Weise auf das Lösen von Verspannungen im Körper und das rasche Wiederherstellen der vollen Bewegungsfreiheit spezialisiert. Mittlerweile arbeiten in Österreich zahlreiche Hotels, SpitzensportlerInnen und Einzelpersonen erfolgreich mit der tsar® Methode.

Diese besteht aus einfachen Übungen und kann jahrelange, hartnäckige Verspannungen im Muskelapparat innerhalb von Minuten lösen. Für jede Dysbalance gibt es passende Übungen.

Und das Beste? Die Regeneration geht auch nach der Behandlung weiter – von alleine und an den richtigen Stellen. Deshalb steht tsar® übrigens für die englische Abkürzung „The Secret of Active Regeneration“.

Die effektive und nachhaltige Wirkung von tsar wurde in einer wissenschaftlichen Studie 2018 bereits dokumentiert, die zeigen, wie effektiv und nachhaltig tsar® wirkt.¹

Das Badehaus Bremen setzt seit 16 Jahren als City Spa den Fokus auf klassische und medizinische Massagen. Derselbe Fokus spiegelt sich auch in der Ausbildung zum Bodyworker Spa & Wellness wider, die das Badehaus in Kooperation mit dem Deutschen Wellnessverband als einjährige berufsbegleitende Ausbildung anbietet. Mit der Fachkompetenz in diesen Bereichen hat das Badehaus Team die traditionelle klassische Massage entstaubt und ihr mit vielen neuen Einflüssen einen Zauber verliehen.

Mit dem gegenseitigen Kennenlernen stellte sich schnell heraus, dass die Gemeinsamkeit unseres Handelns das Lösen von Verspannungen darstellt. Daraus hat sich eine tiefe inhaltliche und freundschaftliche Verbundenheit entwickelt. In der Zusammenarbeit hat sich schnell

herauskristallisiert, dass eine Verbindung aus tsar® und der klassischen Massage etwas völlig Neues darstellen könnte. In gegenseitigen Besuchen und unzähligen Telefonkonferenzen, in praktischen Übungseinheiten mit KundInnen und MitarbeiterInnen entwickelten wir das hier vorgestellte tsar® Massage Konzept.

Die Innovation: tsar® trifft auf klassische Massage

Körperspannung ist für uns unabdingbar. Denn ohne sie können wir uns nicht aufrichten und gegen die Schwerkraft arbeiten. Zu viel Spannung bzw. sogenannte Verspannungen können jedoch zum Problem für uns werden.

Das tsar® Massage Konzept ist das Zusammenführen der erfolgreichen tsar® Methode mit der klassischen Massagetechnik. Diese neue Verschmelzung verschafft der klassischen Massage einen Qualitätssprung in Bezug auf Ganzheitlichkeit, Biomechanik und Wirksamkeit.

Das tsar® Massage Konzept besteht aus drei neuen, in der klassischen Massage bisher nicht existierenden Elementen. Diese machen die Behandlung einzigartig und höchst effektiv:

- ★ Easy Körperscanning
- ★ Smarte 3D Lagerung im Schwebezustand
- ★ Massage mit dem tsar® Löser und anderen Tools als Massagehelfer

Die klassische Massage ist die von KundInnen am meisten gebuchte Massage, weil sie das Lösen der meisten Verspannungen verspricht. Doch kann sie diesen Wunsch erfüllen? In der Ausbildung lernt der/die MasseurIn an verschiedenen Stellen punktuell verspannte Stellen zu bearbeiten, jedoch ohne Gewissheit, ob diese Region auch verantwortlich für die Verspannung ist. Es fehlt die ganzheitliche Betrachtung.

Das tsar® easy Körperscanning verschafft erstmals Abhilfe, indem es ein ganzheitliches Bild der Spannungen im Körper projiziert. Dieses herausgearbeitete Spannungsmuster bestimmt im nächsten Schritt, in welcher Form die dreidimensionale schwebende Lagerung für die Massage ausgeführt wird. Diese neuartige Lagerungsform entspannt große Muskelgruppen bereits bevor überhaupt massiert wird.

Das Ergebnis des Scannings beeinflusst auch die Ausführung der klassischen Massage sowohl in Form des Einsatzes des neuen Massagepartners, des tsar® Löser als auch in der Bestimmung der Massagerichtung und der zu massierenden Regionen.

Die Wirkungsweise geht somit weit über die Wirkungsweise der einfachen klassischen Massage hinaus. Der Körper wird wieder in seine Symmetrie gebracht und erhält seine aufrechte Haltung, ureigene Beweglichkeit und Kraft zurück. Im nächsten Kapitel werden die Kernelemente im Detail erläutert.

Je nachdem welche Spannungen reguliert werden sollen, bietet das tsar® Massage Konzept spezielle Grifftechniken an. Ganzkörpermassagen können einfach durch Kombination von Schwerpunkten mehrerer Spannungsfelder durchgeführt werden:

- Spannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Spannungen der Brustwirbelsäule
- Spannungen der Lendenwirbelsäule

Die tsar® Massage ist für Personen mit jeglicher Art von Verspannungen, die ihre Selbstheilungskräfte ankurbeln wollen, Personen die privat oder beruflich Stress und hohen Belastungen ausgesetzt sind, und Sportler, die an einem gewissen Punkt anstehen.

Verspannungen schränken uns ein und kosten Energie

Unsere Körperhaltung und Bewegungsabläufe sind ein Produkt aus Anspannung und Loslassen der Muskulatur. Innere und äußere Einflüsse wie zum Beispiel Verletzungen, emotionale Spannungen und Zustände, alltägliche Situationen und Angewohnheiten, körperliche Traumata, etc. können zu Verspannungen führen. Mag eine Verspannung noch so klein sein, sie wirkt sich auf unseren gesamten Körper und Stoffwechsel aus und bringt uns wie man im Volksmund oft so schön sagt, regelrecht aus dem Gleichgewicht.

Durch eine Verspannung ist ein Bereich im Körper sozusagen eingefroren. Wir können uns nicht frei bewegen, sondern nur mit Einschränkungen. Jede einfache Bewegung oder auch sportliche Betätigung mit Verspannungen im Körper kostet uns also viel mehr Energie als notwendig. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass uns selbst kleinste Verspannungen bis zu 80% mehr an Energie kosten. Wir spüren den Verlust von Energie und somit Kraft, die Folgen sind oft Erschöpfung, Schmerzen, manchmal sogar Burn-out.

Der Ablauf des tsar® Massage Konzepts

1. Easy Körperscanning

Das innovative easy Körperscanning von tsar® ist eine schnelle und effektive Analyse, bei der Spannungsmuster und insbesondere Verschiebungen der Symmetrien von Kopfachse, Schultergürtel, Wirbelkörpern oder ein Beckenschiefstand, Beinachse und Fußfehlstellungen sichtbar gemacht werden. Daraus erschließt sich der Weg für eine optimale Lagerung und Behandlung der KundInnen sowie die Abfolge und Bewegungsrichtung der Massagegriffe.

So werden Massagen einfach und ganz individuell konzipiert und die Behandlung führt schneller als bisher ans Ziel: Spannungen der KundInnen nachhaltig zu regulieren, Schmerzen aufzulösen und den Prozess der Regeneration zu beschleunigen.

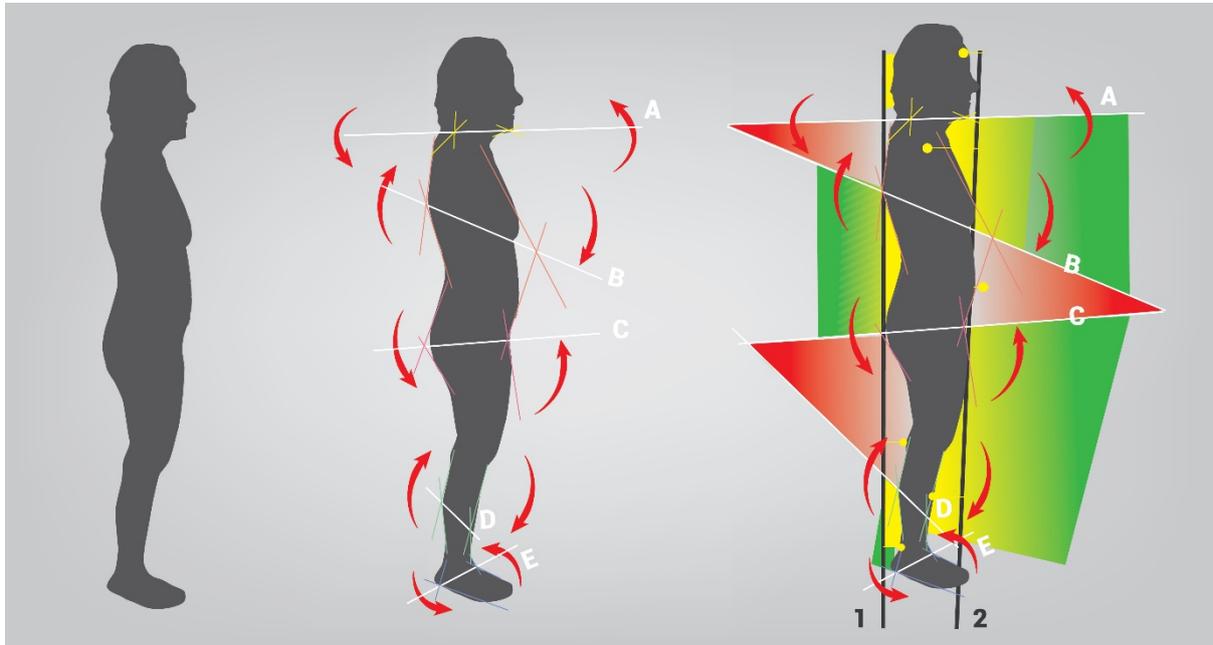
Mit Hilfe eines Ganzkörperfotos in Seitenansicht zeichnet der/die BehandlerIn mit dem Lineal Linien, die an kantigen und geraden Strukturen ansetzen. Dies sind Körperstrukturen mit hoher Spannung, welche durch den Aufbau und Physiognomie zu Spannungsreaktionen in anderen Körperstrukturen führen. Wir nennen diese Linien Spannungslinien.

Die Spannungslinien zeigen die Richtungen an, in die die jeweiligen Spannungen der Person verlaufen. Diese Zugspannungen verlaufen unterschiedlich mal nach oben, mal nach unten, somit weiß der/die BehandlerIn in welche Arbeitsrichtung die Massage ausgerichtet sein sollte.

Durch Verlängern der Spannungslinien kreuzen sich diese und es entstehen Flächen in Form von Trichtern. Je spitzer die Winkel zulaufen, desto geringer der verfügbare Raum. Es besteht also mehr Druck, mehr Enge. Somit ist hier die Spannung größer. Weiter nach oben im Trichter entsteht wieder mehr Raum, weniger Druck und weniger Spannung. Die Spannung nimmt also

im Verlauf Richtung Spitze des Trichters zu. Wir verdeutlichen dies hier farblich mit einem Ampelsystem. Die rote Farbe an den Spitzen der Flächen markiert die größten Spannungsfelder. In gelben Bereichen ist die Spannung geringer und in grünen Bereichen ist sie ausgewogen.

Die Grafik verdeutlicht, warum zum Beispiel in diesem Fall die Massage auf die Brustwirbelsäule, den Schultergürtel, die Brustmuskulatur, den Bauch, den Lendenwirbelbereich, die Gesäß- und Beinmuskulatur sowie die Sprunggelenke ausgerichtet wird.



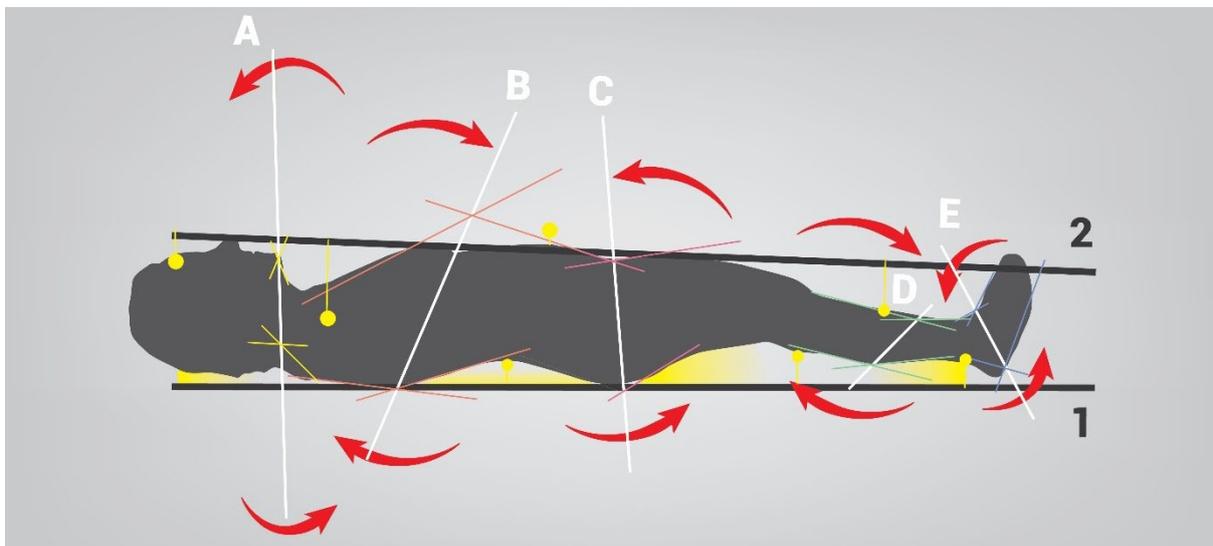
Die Ergebnisse des Scannings werden mit dem/der KundIn besprochen um das Verständnis über den eigenen Körper, bestehenden Spannungen sowie den Behandlungsplan anschaulich näher zu bringen.

2. Smarte 3D Lagerung als Erfolgskonzept

Ein elementarer Bestandteil des tsar[®] Massagekonzeptes ist die dreidimensionale Lagerung. Wir schaffen eine Art schwerelosen Schwebезustand für den liegenden Körper. Durch das Unterlagern von Zwischenräumen zwischen Körper und Behandlungstisch und dem maximalen Ausnutzen der Schwerkraft ist schon der erste Schritt zur Spannungsreduktion getan.

Das Ergebnis des Scannings macht deutlich welche Bereiche des Körpers unterlagert werden sollten, in welchem Winkel der Kopf eingestellt werden sollte, etc. Dies ist das Fundament für eine perfekte dreidimensionale Lagerung in der Massage, und für deutlich verbesserte und schnellere Erfolge.

Die schwebende Lagerung wird durch gezielte Positionierung von tsar[®] Tools erreicht. Dazu gehören unter anderen die aufblasbaren Pads und die sogenannte Wolke (siehe Abbildung).



3. tsar[®] Massage

Zuletzt folgt das Bearbeiten der Muskeln und Muskelgruppen der im Scanning herausgearbeiteten Spannungsstrukturen durch den richtigen Einsatz spezieller Massagegriffe in der idealen Bewegungsrichtung. Damit all diese Bereiche effektiv bearbeitet werden können, wird die Massage mit dem sogenannten tsar[®] Löser ergänzt. Dieser ist ein mit Spezialkies gefüllter Baumwollsack und löst, wenn richtig platziert, Spannungen in bestimmten Körperbereichen, während der/die BehandlerIn andere Regionen massiert.

Mit dem tsar[®] Löser kommt also neben dem/der MasseurIn noch ein genialer Massagehelfer hinzu. Er ist quasi ein Co-Masseur, weil durch die Auflage des tsar[®] Löser Körperbereiche schon vor der Bearbeitung entspannt werden, und ebenfalls danach weiter entspannt und reguliert werden. Und zwar nachhaltig! Wenn der Löser maximal effektiv aufgelegt wird, dann reguliert er die Verschiebungen der Symmetrien, die im Scanning herausgearbeitet wurden.

Verspannte, harte Muskeln können durch den tsar[®] Löser bereits loslassen und man kann mit Massagegriffen schneller und tiefer in die Gewebsstrukturen durchdringen.



Das tsar® Massage Konzept mit Erfolgsgarantie

Die Verbindung des tsar® Massage Konzeptes mit der klassischen Massage ist ein Erfolgsmodell auf drei Ebenen:

- Der KundInnenebene
- Der BehandlerInnenebene
- Der Unternehmensebene

Auf der **KundInnenebene** werden Erfolge direkt bei der ersten Behandlung spürbar, sichtbar und messbar. Die aktive Regeneration geht auch noch nach der Behandlung weiter, von alleine und an den richtigen Stellen. Ein kleiner Muskelkater am nächsten Tag ist nicht ungewöhnlich.

Das tsar® Massage Konzept verhilft zu einem gesunden Körper, Bewegungsfreiheit und vielem mehr:

- Lösen von Verspannungen
- Beseitigen von Rückenschmerzen
- Korrigieren von Fehlhaltungen
- Aufrechte Körperhaltung
- Vorbeugung von Verletzungen
- Leistungssteigerung im Sport
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Steigerung der Konzentration & Leistungsfähigkeit
- Erweiterung des Bewegungsradius
- Erhöhung der Sauerstoffzufuhr
- Vertiefung der Atmung
- Anregung der Verdauung
- Regenerativer, tiefer Schlaf
- Abbauen von Stress
- Ausgeglichenheit

Auf der **BehandlerInnenebene** vermittelt das tsar® Massage Konzept neue Fertigkeiten und ein neues Verständnis über die Biomechanik von Verspannungen und vielem mehr.

- Neues ganzheitliches Wissen
- Kompetenterer Umgang mit der Kundschaft
- Mehr Wertschätzung durch mehr Kompetenz und zufriedener KundInnen
- Einstieg in die Welt von tsar und somit weitere berufliche Perspektiven

Auf der **Unternehmensebene** verspricht die Implementierung des tsar® Massage Konzept folgendes:

- Klassische Massage als USP
- Zufriedene Kundschaft
- Zufriedene gut ausgebildete MitarbeiterInnen

Das tsar Massage Konzept wird in einer 2-tägigen Fortbildung vermittelt. Zur Qualitätssicherung sind alle wesentlichen Inhalte und Techniken zusätzlich in Form von Online Videos in einem passwortgeschützten Bereich einsehbar. Das tsar® Massage Konzept richtet sich an alle BehandlerInnen mit einer klassischen Massage Ausbildung, z.B. HeilmasseurInnen, WellnessmasserInnen, PhysiotherapeutInnen, KosmetikerInnen, medizinische MasseurInnen, HeilpraktikerInnen.



Mit wenig zeitlichem und finanziellem Aufwand können Unternehmen und Einzelpersonen der klassischen Massage einen Qualitätssprung verschaffen und somit ihre Kundschaft mit ihren Bedürfnissen und Wünschen ganzheitlich und individuell abholen.

Alle Skripten und Videos zum tsar® Massage Konzept sind exklusiv für die Jury unter folgendem Link einsehbar:

https://tsar.at/trainer-bereich/tsar-massage-konzept_home/

Username: tsarmassage

Passwort: 123456