

ANLEITUNG

Entspannende Bauchmassage

Du brauchst für diese Massage nur deine Hände, etwas gutes Öl z.B. Johanniskraut-Öl und ca. 10 – 15 Minuten Ruhe.

Am besten die Massage abends im Bett vor dem Einschlafen genießen.

Höre, wenn du magst Entspannungsmusik. ...und, wenn es angenehmer ist, leg dir ein Kissen in die Kniekehlen.

Lass dich von deinem Körper und innerem Gefühl führen.



- 1** Lege deine warmen eingeöhlten Hände um deinen Bauchnabel, so dass sich die Daumen und die Zeigefinger berühren. Deine Hände bilden ein Dreieck auf deinem Bauch. Atme tief in deinen Bauch. Spüre die Bewegungen. Komm zur Ruhe.
- 2** Lege nun deine linke Hand auf deinen linken Unterbauch und massiere mit deiner rechten Hand von rechts unten nach oben in Halbkreisen um deinen Bauchnabel herum. Bewege dich langsam und sanft. Wenn es sich gut anfühlt, kannst du vorsichtig Druck mit deiner Hand ausüben. Genieße die Streichungen ca. 15 – 20 Mal. Dann die rechte Hand ablegen und mit der linken Hand die linke Bauchhälfte abwärts genauso massieren.
- 3** Mit den Fingerspitzen der rechten Hand und mit sanftem Druck in kleinen kreisenden Bewegungen von rechts unten nach oben wandern und mit der flachen Hand über die linke Bauchhälfte nach unten. Dann mit der linken Hand von oben nach unten kreiseln und mit der flachen Hand wieder nach oben.
- 4** Bei Hände flach über deinen Bauch kreisen lassen. Die rechte Hand vom Schambein über Leber Richtung Herz. Und die linke Hand vom Herz über die Milz zum Schambein. Wenn du geübter bist und es dir gut tut, kannst du auch die Hände ballen und mit der Faust langsam und vorsichtig in die Tiefe gehen. Achte auf dein Gefühl!
- 5** Lass zum Abschluss die Hände wie zu Beginn um deinen Bauchnabel ruhen und genieße die wohlige Wärme in deinem Bauchraum.