

Sanfte Berührungs-Massage / Light Touch Massage

Dein/e Partner/in macht es sich ganz bequem auf einem Pezziball, Sitzkissen oder rittlings auf einem Stuhl ohne Lehne.



Quelle: HypnoBirthing, Mankau Verlag

Springbrunnen-Technik

- Hände rechts und links neben die Wirbelsäule legen, Fingernägel nach unten, Handflächen nach oben
- Den ganzen Rücken mittig entlang immer höher nach oben streichen
- Mit den Fingernägeln sanft über den Rücken streichen, an den Außenseiten wieder nach unten
- Danach wieder mittig von unten nach oben und an den Seiten nach unten
- Auch den Haaransatz und Ellenbogen mit einbeziehen
- Während der Geburt auf Wunsch auch die Brustwarzen

Liegende 8

- Hände nebeneinander auf den Rücken legen, Fingernägel nach unten, Handflächen nach oben
- Im Unterschwung nach unten und außen schwingen
- Bis ganz nach außen auf die „Kitzel-Linie“ streichen
- Außen angekommen langsam die Hände wieder nach innen drehen
- An der Wirbelsäule die Hände überkreuzen
- Mit über kreuzten Händen wieder nach außen streichen

