

Bauchreflexzonenmassage

Die Bauchmassage können Sie im Sitzen oder Liegen durchführen. Achten Sie darauf, dass Sie während der Massage nicht gestört werden. Entspannen Sie Ihre Schultern und Ihren Kiefer. Atmen Sie ruhig und regelmässig.

1. Wärmen Sie Ihre Hände durch kräftiges Reiben aneinander auf.
2. Legen Sie nun beide Handflächen ober- und unterhalb des Bauchnabels auf Ihre Magengegend und den Unterbauch. Spüren Sie in Ihren Bauch hinein. Versuchen Sie einen Moment lang Ihre Atembewegungen wahrzunehmen.
3. Jetzt legen Sie Ihre Finger rechts und links neben dem Bauchnabel ab und geben kleine, federnde Impulse auf die Bauchdecke.
4. Führen Sie danach mit einer Hand Kreise im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum aus. Verwenden Sie nur leichten Druck und werden Sie nicht zu langsam.
5. Legen Sie anschliessend Ihre Handballen und die locker geschlossenen Fäuste an der rechten und linken Seite Ihres Bauches ab. Beim Ausatmen drücken Sie nun sanft den Bauch von aussen nach innen Richtung Nabel zusammen. Halten Sie den Druck kurz und lassen dann beim Einatmen wieder locker. Wiederholen Sie dies einige Male.
6. Nun platzieren Sie Ihre Hände übereinander auf der Magengegend und üben auch dort einen sanften Druck aus. Halten Sie den Druck für einige Sekunden.
7. Spreizen Sie die Finger und legen die Fingerspitzen neben dem Nabel auf den Bauch. Bewegen Sie die Finger so, als würden Sie auf einem Klavier spielen. Drücken Sie dabei nicht zu fest.
8. Beenden Sie die Massage, indem Sie nochmals beide Hände ober- und unterhalb des Nabels ablegen und spüren Sie noch eine kurze Zeit nach.

Gute Besserung!