

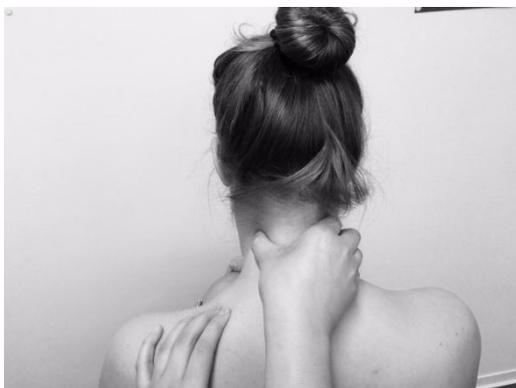
Massage-Griffe für zu Hause

Voraussetzungen:

- sie sind gesund (keine Grippe, Erkältung, usw.)
- bequeme Sitz-, oder Liegeposition
- warme Raumtemperatur
- Zeit für die Massage, keine Hektik



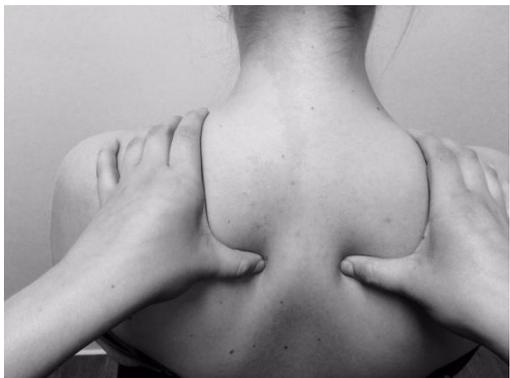
- mit Daumen und Zeigefinger den Hals umschließen und leichten Druck aufbauen
- langsam die Finger nach oben Richtung Kopf ziehen
- Druck lockern und zum Ausgangspunkt zurück



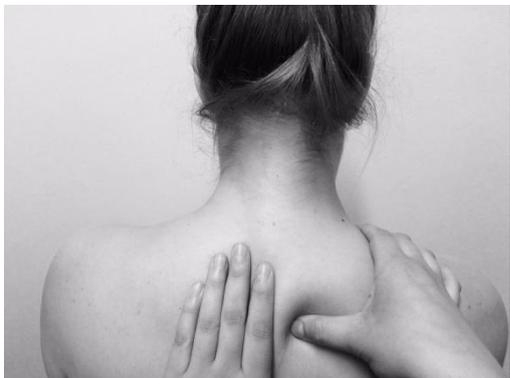
- der Druck sollte nicht als unangenehm empfunden werden



- legen Sie die Hände auf den Nacken und drehen Ihre Daumen mit Druck im Kreis
- verändern Sie zentimeterweise die Position Ihrer Daumen seitwärts und nach unten



- Sie spüren die Verspannungen evtl. als kleine „Knubbel“, dann sind Sie an der richtigen Stelle



- ertasten Sie die Wirbelsäule und legen dort die linke Hand darauf
- die andere Hand liegt auf dem Nacken, und der Daumen befindet sich neben der Wirbelsäule
- gehen Sie mit kreisendem Daumen die Wirbelsäule nach oben
- wechseln Sie nach einiger Zeit die Seite





- legen Sie die Hände gegen die Schulterblätter, die Finger liegen auf dem Nacken
- streichen Sie mit Druck langsam zur Seite aus
- oder kreisen Sie mit Ihren Fingerspitzen und wandern langsam nach außen



- legen Sie beide Hände auf eine Seite des Nackens
- umschließen Sie den Nackenmuskel mit Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen
- schieben Sie die Muskulatur gegenläufig hin und her



- legen Sie beide Hände seitlich an den Hals
- massieren Sie mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen
- arbeiten Sie sich nach unten vor



- zum Abschluss wird die Nackenmuskulatur wie folgt gedehnt:
- Kinn Richtung Wirbelsäule ziehen (Doppelkinn)
- neigen Sie den Kopf nach rechts (rechtes Ohr an rechte Schulter)
- halten Sie diese Dehnung 30 Sekunden lang
- danach Seitenwechsel

Viel Spaß beim Entspannen!!