

Entspannung und Aktivierung

Die Massage des Kopfes, der Ohren, Hände und Füße ist besonders wichtig und kann zum Start in den Tag jeden Morgen praktiziert werden. In diesen Bereichen befinden sich sehr starke Energiepunkte (Marma Points) und Reflexzonen die Energie im ganzen Körper beeinflussen. Führe die Massage als erstes früh am Morgen oder wenn es besser passt am Abend vor dem Schlafen gehen aus. Sie wirkt entspannend, regenerierend und regt sie Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Kopf-Massage

Der Kopf ist ein sehr wichtiger Bereich unseres Körpers mit dem wir unsere Umgebung über wahrnehmen. Die Augen, Ohren, Nase und der Mund. Am Kopf befinden sich viele Marma Punkte, die sich mit dem Körper und dem Geist verbinden.

Vorteile und Wirkungen

- Tiefes Gefühl der Entspannung und des Loslassens.
- Vertieft und Klärt die Funktion der Sinnesorgane.
- Reguliert und entspannt das Nervensystem, besonders das vegetative Nervensystem.
- Reguliert das Immun- und Hormonsystem.
- Nährt die Kopfhaut, die Haare und unterstützt kräftiges und gesundes Haar.
- Unterstützt das Gedächtnis, die Koordination und kognitive Fähigkeiten.

Ausführung

- Erwärme das Öl auf eine angenehme Temperatur (Babyfläschchenerwärmer). Nutze biologisches und kalt gepresstes Sesamöl.
- Gebe einen kleinen Teil in die rechte Hand. Schließe die Augen und gehe einen Moment in dich.
- Verteile das Öl erst in beiden Händen und dann in kreisenden Bewegungen mit den Fingerkuppen auf der Kopfhaut. Beginne außen an der Stirn und wandere Richtung Nacken. Gehe in drei Linien von der Stirn nach hinten. Das ganze 3 Mal.
- Streiche mit den flachen Händen (7 mal) kreisend über dein gesamtes Gesicht.
- Zirkel dann mit den Fingerkuppen über die Stirn, Schläfen, Wangen, Nase und Kinn.
- Massiere danach mit kreisenden Bewegungen der Fingerspitzen die Ohren.
- Danach massiere die Hände: mit dem Daumen den Handteller und die Finger kreisend massieren, die Finger mit Daumen und Zeigefinger ausstreichen.
- Zum Abschluss die Füße: kreisende Bewegungen mit dem Daumen über die Fußsohle (Innenseite, Mitte, Außenseite), Knöchelstreichung über die Fußsohle. Ausstreichen der Zehen mit Daumen und Zeigefinger.