

Massagekurs mit Shiatsu-Elementen auf dem Boden

1. Bauchlage

Lagerung des Partners: Rolle unter den Fußgelenken, eventuell Kissen unter dem Bauch

Du kniest an der linken Seite deines Partners/ deiner Partnerin (Herzseite)

Beginn der Behandlung: Kontaktaufnahme

Deine rechte Hand liegt auf dem Kreuzbein

- Langsam den Körper in Schwingung bringen: Gesäß, Oberkörper, Oberschenkel...

Beidhändig Impuls geben, schaukeln

Behandlung Oberkörper

-linke Hand liegt zwischen den Schulterblättern, rechte Hand auf dem Kreuzbein:

- mit der Ausatmung Wirbelsäule dehnen

- linke Hand auf linkem Schulterblatt, rechte Hand auf rechtem Beckenkamm:

- mit der Ausatmung diagonal dehnen

-diagonal andere Seite

Wirbelsäule tasten: Dornfortsätze mit Daumen und Fingerkuppen „greifen“ und punktuell in die Tiefe dehnen: WS-Bänder und kleine Muskeln werden gedehnt.

Handballendehnung: Rückenstrecker von der WS dehnen.

Katzenritt: Du stehst über dem Partner und dehnt mit Handballen die Rückenstrecker rhythmisch und abwechselnd von der WS seitlich zur Seite

Nackentherapie: mit beiden Händen Daumen am 7. Halswirbel, Hände im Nacken: gegenläufig kneten.

Schultern und Arme kräftig beidhändig kneten, Richtung vom Kopf zu den Händen

Abschluss: Kopf, Oberkörper, Arme ausstreichen

Behandlung Beine

Du kniest wieder an der linken Seite:

- Mit beiden Daumen kräftig den linken Tractus Ilii Tibialis (fiese Sehne/ Addidasstreifen) vom Hüftgelenk zum Knie punktuell durcharbeiten

- Kniekehle nicht behandeln, Wade lockern: kneten, klopfen, schütteln, walken
Bein vom Gesäß abwärts ausstreichen. Dann rechtes Bein behandeln.

Behandlung Füße

Du entfernst die Rolle, Partner: Füße liegen auf Matte, Fersen nach außen.

Du wanderst vorsichtig auf die Füße, Gewicht verlagern: Fußmassage

2. Rückenlage

Du stehst sehr stabil und breitbeinig am Fußende:

Du fasst die Fußgelenke, hebst die Beine an, legst Deine Unterarme auf Deinen Oberschenkeln ab, Du ziehst den Körper in die Länge- und Partner wird vorsichtig geschaukelt, Impuls geht von den Beinen hoch zum Kopf

Beine werden abgelegt, Füße sind hüftbreit auseinander.

-Du fasst die Füße und dehnt die Hüften, indem Du die Beine nach innen und außen drehst, Füße sind stabil in Deiner Hand

Fußmassage:

Deine Finger sind auf dem Fußspann und mit den Daumen gibst Du kräftige Impulse in die Fußsohle, Fußinnenrand ebenfalls kräftig durcharbeiten

Arm-Hand-Schulterbehandlung

Du stehst an der rechten Seite, nimmst die Hand und schüttelst Hand und Arm Beide Hände fassen stabil das Handgelenk: Du stehst nahe am Oberkörper/ Schultergelenk und ziehst mehrmals senkrecht langsam den Arm in die Höhe

-Du kniest und massierst die Handinnenfläche kräftig mit Daumen und Knöchel, Finger werden langgezogen, Ellenbogen liegt entspannt auf dem Boden
- Du legst den Unterarm auf dem Brustkorb ab, Deine rechte Hand fixiert den Ellenbogen (damit der Arm nicht runterrutscht), mit Deiner linken Hand krabbelst Du unter die Schulter, Hand liegt auf dem Boden: Dehnung der Schulterblattmuskulatur, Dehnung des Nackens: Halsdreieck aussparen!
Behutsam den Arm neben dem Körper ablegen: Deine Hände auf Schulter und Handgelenk: mit Körpergewicht dehnen.
Andere Seite behandeln.

Kopf-Nacken- Behandlung

Du sitzt am Kopfende und wanderst vorsichtig mit beiden Händen die Hinterhauptlinie (Haaransatz) entlang unter den Schädel: Du hast den Kopf entspannt in den Händen, umfasst ihn, Kleinfinger berühren sich, „Schale“, Deine Hände liegen auf dem Boden auf

-Du beugst vorsichtig Deine Fingerendglieder und Dein Partner „nickt“: kleine Bewegung durch Dehnung des Nackens, Bewegung zwischen dem 1. und 2. Halswirbel. Mach die Bewegung ein paar Mal und achte darauf, dass die Bewegungen ruhig sind. Anschließend Kopf „shampooieren“ und Ohren kneten und langziehen. Zum Schluss: vorsichtig Haare langziehen, Stirn ausstreichen.

Achte immer darauf, mit der Ausatmung in die Dehnung zu gehen.

Achte auf Deine Körperhaltung: wenn Du behandelst, arbeite mit dem ganzen Körper, mit Deinem ganzen Körpergewicht. Stehe stabil mit angewinkelten Knien.

Achte beim Behandeln darauf, dass Du bis zum Schluss Freude an der Behandlung hast. Behandle lieber etwas kürzer und beuge damit der Gefahr vor, nie wieder Lust zu verspüren, jemanden zu behandeln: es wäre sehr schade!!!