

Einführung Thai Yoga Massage

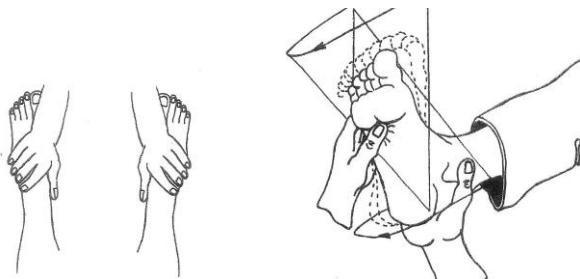
Intro: Hängematte
pro Seite 3 Punkte schwenken



1.

Katzenpfoten bis zur Hüfte hoch
Achtung Intimbereich!

Danach: an beiden FußSohlen
lang ziehen
(im Stehen als gebende Person)
-> ganzen Körper zum Schwingen



Nicht vergessen:
Gegenpol zu Füßen schaffen
Kopf Erden
Mit beiden Händen umschließen
Kinn Richtung Brust

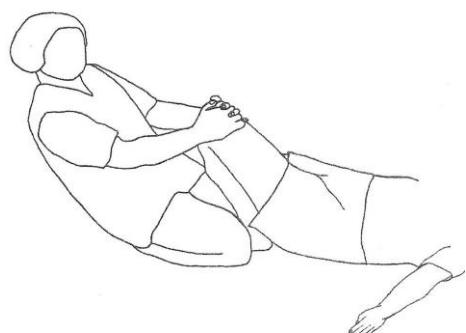


Hüftpfanne
Kreisen & Grenzen austesten
zur Unterstützung Hand unter
Kniekehle

Danach:
Krokodils-Dehnung (siehe 7.)



3.



Oberschenkel Durchkneten

Halbe Brücke
Linke Pohläfte wird angehoben



5.

Stabile Seitenlage
Nur entgegengesetzte Richtung
-> untere Bein ist gestreckt
-> Decke als Kissen unter Kopf

Wirbelsäule ertasten
großflächig starten -> Katzenpfoten
ins Punktuelle -> Nackenbereich
mit Daumen durchkneten
unter Schulterblätter greifen & halten

Vom Kopf bis Steißbein oder
sogar Fuß ausstreichen

Person selbstständig auf andere
Seite rollen lassen



6.

Schulter-Kreisen



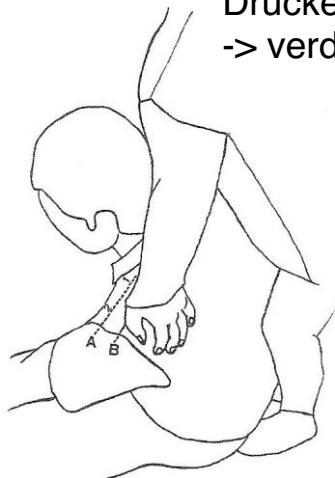
7.

Krokodils-Drehung
zuerst Knie kreisen
danach rechten Fuß an linkes
Ausgestrecktes Bein stellen

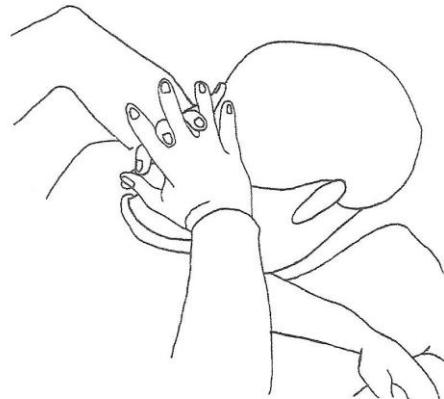
an Schulter/ Achsel auf Boden
und Gewicht auf Sehnen geben

Gerader Sitz

Hinter Person breitbeinig seitlich zur Person
-> diese lehnt sich an Vorderbein an inkl. Kopf
mit Daumen in die höchsten Schultermuskeln
Drücken (schmerhaft!) und kneten
-> verdrehte Haltung für gebende Person



8.



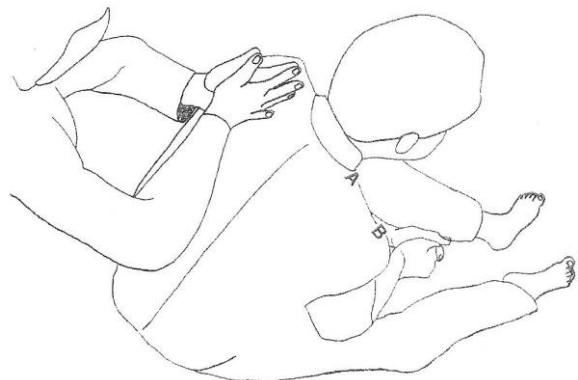
9.



10.

Vorbeuge Massage des unteren Rückens

Abschluss



11.

Streichen von Scheitel runter
an Haaren leicht ziehen
Ohren kneten
Ausstreichen den Rücken
Dumpfer Ton klopfen