

Selbstmassage

Aktiviere deine Körper und fühle DICH ♥

Diese Selbstmassage begleitet mich schon viele Jahre. Sie ist perfekt für den Start in den Tag oder auch für zwischendurch um wieder mehr Energie zu bekommen.

Die Selbstmassage bringt dich einerseits in eine innere Ruhe (die Gedanken werden ruhig und du fühlst Entspannung), andererseits wird dein Körper aktiviert.

Du fühlst dich und deinen Körper wieder intensiver.

Außerdem stärkt es dein Immunsystem.

Du kannst die Selbstmassage in der folgenden Reihenfolge machen oder sie für dich so abändern wie es für dich passt.

Wenn du einige Positionen vergisst oder die Selbstmassage abkürzt, dann ist das gar nicht schlimm. Du kannst dabei nichts falsch machen.

Wichtig ist, dass du dich damit wohl fühlst.

Sei bei der Selbstmassage ganz bei dir.

Nimm dir dafür Zeit und fühle die Aktivierung in deinem Körper.

Beobachte, wie dein Körper wach geklopft wird und fühle ganz bewusst die einzelnen Körperstellen, die deine warmen Hände berühren.

PS: In dieser Zeit ist es von Vorteil vor der Selbstmassage deine Hände zu waschen, weil du ja mit deinen Händen dein Gesicht berührst !!!

Selbstmassage

- Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin, am besten barfuß (oder nur mit Socken) um gut die Verbindung mit der Erde zu fühlen
- schließe für einen Moment deine Augen und nimm einen bewussten Atemzug
- Wie fühlst du dich gerade? Nimm wahr wie sich dein Körper anfühlt. Spüre welche Gefühle gerade in dir sind. Nimm alles an was du gerade fühlst, ohne es zu bewerten.

- reibe nun deine Handflächen kräftig aneinander, damit Wärme entsteht
- streiche nun mit deinen warmen Händen im Gesicht von unten nach oben
- wiederhole jede einzelne Position 5 - 8 mal

- streiche nun abwechseln mit der rechten und mit der linken Handfläche über deine Stirn

- reibe nun wieder deine Handflächen
- streiche sanft deine Augen aus und danach kreise deine Wangen
- streiche mit 2 - 3 Fingern von der Nasenwurzel runter zum Nasenflügel
- streiche über dein Kinn und die Lippen

- reibe wieder deine Handflächen aneinander
- massiere deinen Kopf mit den Fingerspitzen von oben nach hinten zu deinem Hinterkopf
- du kannst auch mit deinen Fingerspitzen leicht auf deinen Kopf klopfen

- reibe wieder deine Handflächen
- massiere deine Ohrläppchen und zähle dabei bis 20

- massiere nun deine ganze Ohrmuschel und spüre wie deine Ohren richtig warm werden

- reibe nun deine Handflächen wieder aneinander
- klopf jetzt deinen Nacken und deinen Schulterbereich gut ab

- dann klopf deinen oberen Brustbereich ab

- reibe wieder deine Handflächen und klopf noch einmal deinen oberen Brustbereich ab und summe dazu. Spüre wie durch das Summen dein ganzer Körper zu vibrieren beginnt.

- reibe wieder deine Handflächen aneinander
- klopf nun deine Arme ab: mit der rechten Hand den linken Innenarm hinunter klopfen, den Arm drehen und an der Außenseite wieder hinauf bis zur Schulter klopfen 5-8 mal
- dann mit der linken Hand die rechte Innenseite deines Arms hinunter klopfen, den Arm drehen und die rechte Außenseite hinauf bis zur Schulter klopfen 5 - 8 Wiederholungen

- reibe wieder Deine Handflächen aneinander
- beginnen nun an deinem Po, die Beine an der Rückseite hinunter zu klopfen und vorne wieder hinauf bis zu deinen Hüften. 5-8 Wiederholungen, gehe dabei etwas in die Knie.

- reibe erneut deine Handflächen kräftig aneinander
- klopf nun deinen unteren Rücken ab oder lege deine warmen Hände auf deinen unteren Rückenbereich auf und genieße die Wärme, die von deinen Händen ausgeht

- zwicke nun leicht mit beiden Händen in deine Seiten. Beginne an deinen Achseln und knete, klopf, streiche oder zwicke leicht die Seiten hinunter bis zu deinen Hüften.

- reibe wieder deine Handfläche fest gegeneinander, damit Wärme entsteht
- klopf oder streiche nun mit deinen Handflächen deinen Bauch im Uhrzeigersinn, zähle dabei wieder langsam bis 20

- reibe ein letztes Mal deine Handflächen kräftig aneinander und lege deine Handflächen auf den Bauch
- eine Handfläche unterhalb des Bauchnabels eine Handfläche oberhalb des Bauchnabels
- beobachte Deine Atmung und fühle, wie es mit jedem Atemzug in dir ruhiger und ruhiger wird
- nach 2 - 3 Minuten nimm einen bewussten Atemzug und komm erfrischt und gestärkt zurück in deinen Tag

Was hat sich in deinem Körper durch diese Übung verändert?

Wo in deinem Körper ist es jetzt besonders warm?

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Bevor du die Übung beendest, bedanke dich noch bei deinem Körper.
Sage ihm danke, dass er sich so bewegen kann wie er sich bewegt.

Sage ihm danke, dass so viele Körperteile
wie die Organe, die Knochen, die Muskeln, deine Zellen ...
so gut arbeiten und gesund sind.

**Ich wünsche dir viel Freude mit der Übung
und dass du die Zeit mit dir genießen kannst ♥**

**Von Herzen,
Romana**