

Der Reader zum Workshop: Entspannungsmassage

Oliver Klee | seminare@oliverklee.de | @oliklee
<https://github.com/oliverklee/massagereader>

Version vom 5. April 2016

Lizenz

Dieser Reader ist unter einer *Creative-Commons*-Lizenz lizenziert, und zwar unter der *Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland*. Das bedeutet, dass ihr den Reader unter diesen Bedingungen für euch kostenlos verbreiten, bearbeiten und nutzen könnt (auch kommerziell):

Namensnennung. Ihr müsst den Namen des Autors (Oliver Klee) nennen. Wenn ihr dabei zusätzlich auch noch die Quelle¹ nennt, wäre das nett. Und wenn ihr mir zusätzlich eine Freude machen möchtet, sagt mir per E-Mail Bescheid.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen. Wenn ihr diesen Inhalt bearbeitet oder in anderer Weise umgestaltet, verändert oder als Grundlage für einen anderen Inhalt verwendet, dann dürft ihr den neu entstandenen Inhalt nur unter Verwendung identischer Lizenzbedingungen weitergeben.

Lizenz nennen. Wenn ihr den Reader weiter verbreitet, müsst ihr dabei auch die Lizenzbedingungen nennen oder beifügen.

Die ausführliche Version dieser Lizenz findet ihr online.²

Danke

Beim Massagekurs von Dora Fecht beim Unisport an der Uni Bonn habe ich sehr viel davon gelernt, was ihr hier in diesem Reader findet.

Vielen Dank an Andrea, Saskia, Verena, Eva, Maria und Inka, mit denen ich mich im Laufe mehrerer Jahre regelmäßig zum Üben treffen durfte.

Andrea, vielen Dank fürs akribische Korrekturlesen.

Eva, Steffi und Annika, vielen Dank, dass ihr euch völlig selbstlos als Demo-Model bei meinen MHN-Massageworkshops zur Verfügung gestellt habt. :-)

Gefällt euch der Reader?

Wenn euch dieser Reader gefällt, freue ich mich über eine nette Mail oder einen Flattr von der GitHub-Seite des Readers: <https://github.com/oliverklee/massagereader>

Sprachliches

Der Einfachheit habe ich durchgehend die weibliche Form gewählt. Natürlich meine ich damit alle möglichen Geschlechter und Zwischenformen gleichermaßen.

¹<https://github.com/oliverklee/massagereader>

²<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>

Inhaltsverzeichnis

1	Grundsätzliches	1
1.1	Raum und Atmosphäre	1
1.2	Massageöl	2
1.3	Kommunikation	2
1.4	Lagerung	3
1.5	Die Masseurin	4
1.6	Vor der Massage	5
1.7	Die Ölfflasche aufschrauben	5
1.8	Kontakt aufnehmen	5
1.9	Während der Massage	5
1.10	Nach der Massage	6
2	Andere Menschen massieren	7
2.1	Notfallmassage: Nacken und Rücken im Sitzen	7
2.2	Rücken und Gesäß	9
2.3	Eine Rückenhälfte bearbeiten	13
2.4	Arme	17
2.5	Hände	18
2.6	Nacken, Kopf, Gesicht	20
2.7	Brust und Schultern	24
2.8	Beine	25
2.9	Füße	27
3	Selbstmassage	29
3.1	Strecken	29
3.2	Nacken und Schultern	29
3.3	Arme	29
3.4	Hände	30
3.5	Gesicht gegen Spannungskopfschmerzen	30

1 Grundsätzliches

1.1 Raum und Atmosphäre

1.1.1 Keine Störungen

Sorgt dafür, dass ihr beim Massieren nicht gestört werdet: Schaltet das Telefon aus oder legt es in einen anderen Raum, sagt den MitbewohnerInnen Bescheid, oder hängt ein Nicht-stören-Schild an die Tür.

1.1.2 Temperatur

Der Raum sollte warm sein, und es sollte nicht ziehen. 24 Grad sind eine gute Temperatur.

1.1.3 Licht

Sorgt für gedämpftes, gemütliches Licht. Kerzen, Salzsteinlampen und Lichterketten sind prima. Ich selbst benutze Philipps Hue mit einem entspannenden Farbschema. Neonröhren hingegen gehen gar nicht.

1.1.4 Musik

Die Musik sollte den Charakter der Massage unterstützen und nicht zu sehr ablenken.

Entspannungsmassagen

Für eine möglichst entspannende Massage sind Meditationsmusik, Gregorianik oder andere sehr ruhige Musik sehr gut. Ich benutze dafür meist Deuter, David Hykes, Enya oder das Hilliard Ensemble.

Massagen mit mehr Energie

Wenn die Massage anregen soll (einfach so, oder im erotischen Sinne) empfehle ich Musik von Loreena McKennitt, Jan Garbarek, Yanni, Andreas Vollenweider oder das Album *Drum Sex* von Brent Lewis.

1.2 Massageöl

1.2.1 Ein Öl auswählen

Am wichtigsten ist, dass das Massageöl auf pflanzlichen Ölen basiert und keine Mineralöle enthält. Süßes Mandelöl aus dem Bioladen oder aus der Apotheke ist prima. Das aromatisierte Weleda-Massageöl ist auch prima. Die meisten Babyöle taugen nichts, weil sie aus Mineralölen bestehen.

Ihr könnt auch in der Küche nach Ölen suchen: Olivenöl ist gut, riecht aber etwas intensiv. Sonnenblumenöl ist sehr fett und ergiebig.

1.2.2 Keine Ölkatastrophen

Sinnvoll ist ein Teller oder Tablett als Unterlage fürs Öl gegen Ölkatastrophen sowie Taschentücher oder Küchentücher zum Ab- und Aufwischen. Hilfreich ist auch, wenn die Ölfflasche eine kleine Öffnung hat, sodass das Öl nicht ausläuft, wenn die Ölfflasche umkippt.

1.2.3 Öl vorher anwärmen

Wenn das Öl zu kalt (beispielsweise, weil ihr es wie ich im Kühlschrank aufbewahrt) auf die Haut kommt, verkrampfen die Muskeln, die ihr eigentlich entspannen wollt. Deswegen sollte das Öl schön warm sein.

Dafür könnt ihr das Öl auf der Heizung oder in einer Tasse mit warmem Wasser vorher auf Körpertemperatur bringen.

1.3 Kommunikation

1.3.1 Vor der Massage

Sprecht vorher ab, was eure Partnerin massiert haben möchte, welche Stellen besonderen Massagebedarf haben und wo er/sie vielleicht kitzlig oder besonders empfindlich ist. Fragt, wie viel Druck und “gute Schmerzen” eure Partnerin aushält und haben möchte. Hier sind die Unterschiede sehr groß: Manche mögen nur etwas stärkere Streichungen, und andere genießen die guten Schmerzen sehr.

1.3.2 Während der Massage

Ihr könnt auch absprechen, wie viel und welches Feedback ihr während der Massage bekommt:

Weniger Feedback, mehr Genuss

Wohliges Schnurren, Brummen und Grunzen, wenn es besonders schön ist, und ein *Aua!*, wenn es wehtut. Diese Variante erhöht den Genuss (weil eure Partnerin sich besser fallen lassen kann), reduziert aber den Lerneffekt für euch. Ich empfehle diese Variante, wenn ihr schon mehr Übung habt oder eure Partnerin einfach nur genießen möchte.

Mehr Feedback, weniger Genuss

Eure Partnerin gibt euch während der Massage (zusätzlich zum wohligen Brummen) verbales Feedback, beispielsweise wenn ihr stärker oder weniger stark massieren könntet, wenn ein Griff etwas unangenehm ist oder eine Streichung etwas länger sein sollte. Diese Variante verringert den Genuss (weil eure Partnerin die ganze Zeit mit dem Kopf dabei ist), ist für euch aber zum Lernen extrem hilfreich. Vor allem für den Anfang empfehle ich diese Variante.

1.3.3 Nach der Massage

Holt euch nach der Massage Feedback: Was war besonders schön? Was kann ich noch verbessern?

1.4 Lagerung

1.4.1 Die Unterlage

Die Unterlage sollte weich genug sein, dass eure Partnerin ohne unangenehmen Druck liegen kann, aber auch hart genug sein, damit ihr Druck auf den Körper ausüben könnt, ohne eure Partnerin in die Unterlage hineinzudrücken. Außerdem braucht ihr genug Platz, um links und rechts neben dem Körper knien oder stehen zu können. Außerdem sollte die Unterlage etwas Öl vertragen können.

Die meisten Betten sind zum Massieren zu weich. Ein hartes Futon (mit oder ohne Bettdecke) ist gut. Ihr könnt auch eine Isomatte auf den Boden legen und mit einem weichen Badetuch abdecken. Zusätzlich könnt ihr die Unterlage noch weicher gestalten, indem ihr Decken zwischen Isomatte und Badetuch legt.

1.4.2 Lücken füllen

Die Bauchlage kann eine Handtuchrolle unter den Fußgelenken bequemer machen.

Bei der Rückenlage könnt ihr ein flaches Kissen unter den Kopf legen und bei Bedarf eine Handtuchrolle unter die Kniekehle.

Generell gilt, dass ihr bei einer härteren Unterlage die Lücken eher füllen wollt als bei einer etwas weicheren Unterlage.

1.4.3 Die Arme lagern

Eure Partnerin sollte die Arme am besten längs neben ihren Körper legen. Wenn sie die Arme nach oben nimmt, spannt sie damit den Trapezmuskel zwischen Schulter und Nacken an, sodass ihr diesen Muskel dann nicht gut massieren könnt.

1.4.4 Den Kopf lagern

Optimal ist ein Massagetisch mit einem Loch für den Kopf, weil eure Partnerin dann den Kopf gerade liegen hat. Hilfsweise könnt ihr auch aus einer Handtuchwurst ein umgekehrtes *U* formen, in dessen Kuhle eure Partnerin dann ihren Kopf legt.

Oder sie legt den Kopf etwas zur Seite. Dann solltet ihr beachten, dass ihr beim oberen Rücken nur die Rückenhälfte (links/rechts) gut massieren könnt, auf den die Nase gerade nicht zeigt. Bittet bei Bedarf eure Partnerin, ihren Kopf zu wenden.

1.4.5 Warm halten

Sorgt dafür, dass eure Partnerin nicht friert. Deckt die Körperteile, die ihr gerade nicht massiert, mit einer dünnen Decke oder einem Handtuch ab. Bettdecken sind dafür etwas zu dick; ich habe gute Erfahrungen mit Fleecedecken gemacht.

1.5 Die Masseurin

1.5.1 Bequeme Kleidung

Tragt beim Massieren bequeme Kleidung, die euch nicht einengt.

1.5.2 Hände

Legt vorher eure Ringe ab, weil diese kratzen können und außerdem ölig werden. Eure Fingernägel sollten kurz sein, damit ihr kneten könnt. Wascht euch vor dem Massieren die Hände.

1.5.3 Bequem sitzen

Wenn ihr seitlich arbeitet, könnt ihr neben eurer Partnerin knien (die Japaner nennen das *Seiza*).

Wenn ihr mittig arbeitet, könnt ihr über den Oberschenkeln eurer Partnerin knien (nicht *auf* den Beinen oder dem Po, weil das eurer Partnerin wehtun kann) oder am Kopfende im *Seiza* knien.

Wechselt öfter mal die Position, damit ihr besser an die Stellen herankommt, die ihr gerade massiert, und damit ihr keine Rückenschmerzen bekommt.

Muskelkater in den inneren oberen Oberschenkelmuskeln ist übrigens völlig normal, wenn ihr sonst selten massiert.

1.6 Vor der Massage

1.6.1 Zur Ruhe kommen

Versucht, vor der Massage selbst zur Ruhe zu kommen, weil ihr eure Ruhe oder Unruhe beim Massieren auf eure Partnerin überträgt. Eine angenehme Atmosphäre (s. o.) kann euch dabei helfen. Trinkt vor der Massage vielleicht noch eine nette Tasse Tee zusammen.

1.6.2 Die Hände aufwärmen

Wärmt eure Hände (also eure Massagewerkzeuge) vor dem Massieren auf:

- Handgelenke kreisen
- Handgelenke nach vorne und hinten dehnen
- kräftig in die Luft greifen (oder eine Decke, einen Igelball oder Tennisball)
- Handflächen gegeneinander reiben

1.7 Die Ölflasche aufschrauben

Öffnet spätestens zu diesem Zeitpunkt die Ölflasche. Später wird es sehr schwierig, die Flasche zu öffnen, ohne den Kontakt zu brechen (s. u.).

1.8 Kontakt aufnehmen

Legt am Anfang der Massage eure Hände auf und nehmt erst einmal Kontakt mit eurer Partnerin auf.

1.9 Während der Massage

Während der Massage solltet ihr ein paar grundsätzliche Dinge beachten:

- Versucht, während der Massage die ganze Zeit mit mindestens einer Hand Kontakt zur Partnerin zu halten.
- Gießt oder tropft das Massageöl niemals direkt auf eure Partnerin, weil das eure Partnerin überraschen könnte und weil das Öl möglicherweise kalt ist. Bildet stattdessen mit einer Hand eine Schale, gießt dort etwas Öl hinein, verreibt das Öl in beiden Händen, und verstreicht dann mit euren Handflächen das Öl auf eurer Partnerin. Haltet auch hier den Kontakt mit eurer Partnerin.

1.10 Nach der Massage

1.10.1 Verabschieden

Macht noch ein paar abschließende Streichungen mit wenig Druck.

Lasst eure Hände noch etwas liegen und fühlt die Verbindung. Übertrag Energie, wenn ihr daran glaubt. Nehmt nach einiger Zeit eure Hände sacht weg.

1.10.2 Hände reinigen

Schüttelt eure Hände kräftig aus. Falls ihr die Möglichkeit habt, wascht euch zusätzlich die Hände.

1.10.3 Feedback holen

Holt euch Feedback (s. o.).

1.10.4 Das Lächeln eurer Partnerin genießen

Genug gesagt.

2 Andere Menschen massieren

2.1 Notfallmassage: Nacken und Rücken im Sitzen

Dies ist sozusagen eine schnelle bekleidete „10-Minuten-Notfallmassage für zwischen-durch“. (Besser funktioniert es allerdings, wenn sich eure Partnerin entkleidet und ihr mit Öl arbeitet.)

2.1.1 Haltung

Eure Partnerin sitzt am besten **umgekehrt auf einem Stuhl** und stützt sich dabei mit den Armen auf einem Kissen oder Handtuch ab, das auf der Oberkante der Lehne liegt. Dabei sollte sie **möglichst nahe an der Lehne** sitzen und ihr **T-Shirt in die Hose stecken**.

2.1.2 Aufrecht sitzend, Unterarme auf der Rückenlehne

Schultern mit den Unterarmen nach unten drücken: Stellt euch hinter eure Partnerin und lehnt euch leicht mit euren eigenen Unterarmen auf die Schultern eurer Partnerin. Fangt dabei relativ **nahe am Hals** an und achtet darauf, dass ihr nicht auf das Ende des Schlüsselbeins drückt.

2.1.3 An die Rückenlehne angekuschelt

Eure Partnerin legt jetzt ihre **Unterarme quer auf das Kissen** und legt ihren **Kopf auf den Unterarmen** ab.

Rücken streichen: Streicht den Rücken mit den flachen Hand von unten nach oben. Die andere Hand geht dabei den Rückweg an der Seite von oben nach unten. Dadurch rutscht das T-Shirt nicht so stark hoch.

Trapezmuskel kneten: Knetet die Muskeln zwischen Schultern und Nacken. Arbeitet dabei mit jeder Hand parallel auf je einer Seite.

Kreisförmige Streichungen der Schultern: Streicht mit euren Handflächen kreisförmig über die Schultern. Arbeitet dabei mit beiden Handflächen auf derselben Seite.

Daumen-Druckmassage des Rückenstreckers: Setzt je eine Daumenspitze links und rechts auf den Rückenstrecker und lehnt euch für ein paar Sekunden nach vorne, um Druck auszuüben. Arbeitet euch so von unten nach oben.

Nackenstreichungen mit Stirnstütze: Stützt die Stirn eurer Partnerin und streicht mit eurem Daumen und euren Fingern gleichzeitig auf beiden Seiten der Wirbelsäule mit Druck nach unten.

Fingerkreise am Nacken mit Stirnstütze: Beschreibt mit derselben Handhaltung kleine Kreise links und rechts der Wirbelsäule. Arbeitet euch so von oben nach unten. Stützt dabei weiter die Stirn eurer Partnerin.

Kopfhaut-Druckmassage: Beschreibt mit den Fingerspitzen beider Hände kleine Kreise auf der Kopfhaut und der Stirn.

Frisur-Zerstörer: Dies ist eine Vor- und Zurück-Bewegung mit den Fingern durchs Haar über die Kopfhaut.

Trapezmuskel hacken: Trommelt mit den Handkanten locker auf den Bereich zwischen Hals und Schultern sowie den oberen Rückenbereich.

Abschluss-Streichungen kräftig von oben nach unten.

2.2 Rücken und Gesäß

2.2.1 Generelles

Wenn ihr mehrere Körperteile massiert, ist die Rückenmassage ein guter Anfang: Die meisten Menschen sind dort verspannt, und dies ist ein relativ wenig intimer Körperbereich. Außerdem kann man dort wenig kaputtmachen, was es eurer Partnerin einfacher macht, sich zu entspannen, falls ihr euch noch nicht so gut kennt.

Vor allem die Streichungen könnt ihr sehr **oft wiederholen**.

Eure Partnerin legt bei der Rückenmassage ihre Arme am besten parallel zum Körper auf die Unterlage.

Wo massieren und wo besser nicht?

Wirbelsäule: Drückt *niemals* direkt auf die Wirbelsäule, weil das sehr schmerzhaft ist.

Nieren: Seid vorsichtig mit Druck in der Nierengegend, weil das schmerzhaft ist.

Knochen, Sehnen, Nerven: Einige Stellen am Körper werdet ihr nicht weichmassieren können. Die meisten dieser Stellen werden als *Knochen* bezeichnet, und die anderen nennt man *Sehnen*.

Außerdem gibt es am Rücken einige Nervenpunkte, an denen starker Druck Schmerzen verursacht (die unangenehme Sorte Schmerzen). Hört auf eure Partnerin, die euch sagen wird, wenn es wehtut.

Reihenfolge

Der Rücken hat mehrere Muskelschichten. Massiert dabei von außen nach innen – also zuerst mit Streichungen die oberen Muskelschichten, und arbeitet euch dann nach und nach weiter nach innen zum Kneten. Falls ihr direkt mit tieferen Griffen anfangt, würdet ihr dabei durch verspannte Muskelschichten durchmassieren müssen, was für eure Partnerin schmerzhaft ist und für euch anstrengend.

Achtet darauf, dass ihr beide Rückenhälften gleichermaßen massiert. Ansonsten fühlt sich die Massage unvollständig an.

Wie und wo sitzen

Wenn ihr gerade Streichungen und Griffe benutzt, könnt ihr über den Oberschenkeln eurer Partnerin knien. Setzt euch aber dabei nicht auf ihre Beine oder den Po, weil das an den Knien oder der Hüfte für sie schmerzhaft sein kann. Manche Griffe könnt ihr auch von oben ausführen, indem ihr am Kopfende kniet.

Für Griffe von der Seite kniet ihr neben eurer Partnerin – je nach Griff eher rechtwinklig zu ihrem Rücken oder eher schräg.

Wenn ihr mit Kraft massieren möchtet, geht das mit schiebenden Bewegungen am besten. Beim Ziehen habt ihr kaum Kraft.

Wenn ihr mit Druck massieren möchtet, verschiebt euren Schwerpunkt über eure Arme. Dadurch benötigt ihr deutlich weniger Kraft, als wenn ihr nur aus den Armen heraus massieren würdet.

Geschwindigkeit

Für eine entspannende Massage massiert mit etwas langsamer Streichungen, als eure Partnerin atmet. Für eine energetisierende Massage massiert ihr etwas schneller.

Größe der Massagezone

Der Rücken fängt unten am oberen Rand des Becken an und endet oben, links und rechts dort, wo der Torso eurer Partnerin die Unterlage berührt. Massiert bei Streichungen die komplette Fläche, damit sich die Massage vollständig anfühlt.

Ausnahmen sind die Brüste eurer Partnerin (abhängig davon, wie nah ihr euch seid) und Stellen, an denen eure Partnerin sehr kitzlig ist.

2.2.2 Der Einstieg

Kontakt aufnehmen

Legt eure Hände in der Nierengegend auf und nehmt erst einmal Kontakt mit eurer Partnerin auf. Ihr könnt dabei im gleichen Rhythmus atmen, wenn ihr möchtet und wenn euch das nicht zu intim ist, oder Energie übertragen, wenn ihr daran glaubt.

Die Lage sondieren

Geht mit euren Händen über den Rücken, drückt hier und da ein wenig und und **spürt, wo die Verspannungen sitzen** und wie sich die Haut anfühlt.

Das Öl verteilen

Gebt **Öl in eine Hand** und verreibt das Öl dann in beiden Händen. Haltet dabei mit einer Hand den Kontakt zu eurer Partnerin. **Verteilt das Öl** mit langen Streichungen gleichmäßig auf dem Rücken.

2.2.3 Streichungen vom Becken zum Kopf

Hierfür kniet ihr über den Oberschenkeln eurer Partnerin. Diese Streichungen könnt ihr auch zusätzlich vom Kopfende aus machen (dann mit Druck in Richtung Becken).

Alle diese Streichungen führt ihr mit Kraft vom Becken in Richtung Kopf aus. Für den Rückweg streicht ihr mit wenig Druck auf dem Rücken oder den Seiten entlang.

Diese Griffe sind **symmetrisch**, wobei die Wirbelsäule eurer Partnerin die gedachte Spiegelachse ist.

1. **Hände parallel:** Handflächen parallel links und rechts neben die Wirbelsäule legen mit den Fingern in Richtung Kopf
2. **Hände quer:** Hände links und rechts neben die Wirbelsäule legen mit den Fingern in Richtung Wirbelsäule
3. **Tannenbaum:** Daumen rechtwinklig zur Wirbelsäule, Finger schräg nach oben, sodass Finger und Daumen ein Dreieck bilden
4. **V:** Daumen parallel neben die Wirbelsäule aufsetzen, Finger zu je einem V zum Daumen nach außen legen
5. **Fäuste:** Setzt eure Fäuste mit der "Schlagfläche" neben die Wirbelsäule und schiebt nach oben. Benutzt oben an den Schulterblättern nur ganz wenig Druck.
6. **Alma-Move:** Formt eure Hände zu Krallen und setzt die Fingerspitzen jeder Hand parallel links und rechts neben die Wirbelsäule. Geht mit Druck nach oben, dann

weiter zwischen den Schulterblättern, und streicht an den Seiten mit flachen Händen zurück nach unten. Zieht das Becken leicht nach unten in Richtung der Füße.

2.2.4 Streichungen von der Wirbelsäule nach außen

Diese Streichungen sind mit den Handflächen. Ihr habt auch hier je eine Hand pro Rückenhälfte. Ihr streicht mit Druck nach außen und setzt dann die Hand kurz ab.

gleichzeitig nach außen

abwechselnd nach außen

2.2.5 Mitteltiefes im rechten Winkel von der Seite

Hierfür sitzt ihr **rechtwinklig neben eurer Partnerin**, führt alle Streichungen aus, und geht dann auf die andere Seite, um die Streichungen noch einmal von der anderen Seite auszuführen.

Von jeder Seite:

1. **Nach oben ziehen:** je eine Handfläche an jeder Rückenseite, dann nach innen ziehen und die Hände kreuzen lassen
2. **Rücken öffnen 1:** Legt eure Unterarme quer zur Wirbelsäule auf die Mitte des Rückens. Zieht sehr langsam mit Kraft nach außen oben bis zum Nacken und unten bis zum Kreuzbein. Haltet diese Position ein paar Sekunden.
3. **Rücken öffnen 2:** Legt eure beiden Hände in „Bet-Haltung“ mit den Handkanten quer zur Wirbelsäule auf die Mitte des Rückens. Die Bewegung ist dann dieselbe wie beim vorherigen Schritt. Achtet darauf, dass ihr keinen Druck direkt auf die Wirbelsäule ausübt.
4. **Schwingungen:** mit den Handballen die gegenüberliegende untere Rückenhälfte zum Schwingen bringen
5. **Außenseiten kneten:** die gegenüberliegenden Außenseite zwischen Fingern und Daumen greifen, leicht im Zickzack kneten oder wringen und dabei vom Becken in Richtung Schulter wandern und wieder zurück
6. **Rückenstrecker mit Daumenstreichungen:** auf der gegenüberliegenden Seite der Wirbelsäule die Muskeln mit sehr kleinen Daumenstreichungen mit viel Druck massieren

2.2.6 Wenn das Öl schon etwas eingezogen ist

Hierbei **kniet ihr zuerst über den Beinen** eurer Partnerin und **massiert von unten**.

Diese Griffe bringt ihr am besten dann unter, wenn das Öl schon etwas eingezogen ist und die Haut griffiger ist – wann genau, ist nicht so wichtig.

1. **Rubbeln:** Legt die Finger beider Hände flach direkt nebeneinander auf den Rücken, sodass die Finger in Richtung Kopf zeigen. Beide Hände sind dabei auf *derselben* Rückenhälfte. Rubbelt gegenläufig auf und ab, um die oberen Muskelschichten voneinander zu lösen.
2. **Parmaschinken rollen:** mit wenig Öl in mehreren Bahnen längs zum Rücken vom Becken in Richtung Kopf und danach quer zum Rücken

Nach diesem Schritt braucht ihr wieder mehr Öl. Es ist also Zeit zum Nach-Ölen.

2.3 Eine Rückenhälfte bearbeiten

Nehmt euch zuerst eine Rückenhälfte komplett vor, danach die andere. Bittet eure Partnerin, ihren Kopf von euch weg zu drehen, weil sie ansonsten die Schultermuskeln anspannt, die ihr massieren wollt.

Ihr sitzt dabei auf der Seite, die ihr massiert.

Mitteltiefes und Tiefes schräg von der Seite

Hier sitzt ihr **schräg neben eurer Partnerin**.

1. **Streichungen mit Fingerflächen:** Legt beide Hände übereinander und streicht mit Druck mit den Fingerflächen fächerförmig schräg nach außen. Diese Streichungen sind recht kurz – maximal eine Handlänge.
2. **Daumenstreichungen:** Streicht mit beiden Daumen fächerförmig mit viel Druck nach außen. Die Daumen zeigen dabei in Richtung des Kopfes. Diese Streichungen sind sehr kurz – etwa eine halbe Handlänge. Achtung, manchen Menschen ist diese Technik zu intensiv.

Schultern schräg von der Seite

1. **Milchtritt/Tigerkrallen:** Krallt die Muskeln um die Schulterblätter.
2. **Unter dem Schulterblatt:** Hebt das Schulterblatt und den Ellenbogen eurer Partnerin an und stützt diese mit einem Arm (und bei Bedarf mit eurem Knie). Massiert dann mit der Fingerspitzen mit viel Druck unter dem Schulterblatt entlang.

3. **Schultermuskeln kneten:** Greift kräftig rein und knetet den Kuchenteig. Diese Technik funktioniert ausnahmsweise besser, wenn ihr auf der gegenüberliegenden Seite sitzt. Eure Partnerin sollte dabei ihren Kopf etwas in Richtung Brust anwinkeln.

2.3.1 Nacken

Bittet eure Partnerin, ihre Stirn auf ihren Hände abzustützen, sodass ihr Kopf gerade liegt.

Nacken kneten: Knetet sacht mit beiden Händen ihren Nacken, indem ihre den Daumen einer Hand links neben die Wirbelsäule legt und die Finger dieser Hand rechts (oder umgekehrt) und dann beide Hände abwechseln nach oben zieht.

Nacken ausstreichen: Streicht beide Nackenseiten mit den Händen vom Kopf zu den Schultern aus.

2.3.2 Drücken

Kniet euch längs über eure Partnerin.

Legt eure Handballen links und rechts neben die Wirbelsäule – ungefähr auf der Höhe der unteren Kante der Schulterblätter. Bitte eure Partnerin, ganz tief einzusatmen. Beim Ausatmen drückt ihr dann senkrecht auf den Rücken in Richtung Matratze. Wenn alle Luft raus ist, drückt noch einmal kurz kräftig nach. Wiederholt diesen Griff dreimal und wandert jedes Mal etwas höher in Richtung Kopf.

Der Druck ist dabei sehr punktuell mit den Handballen parallel zur Wirbelsäule, nicht mit den Handflächen oder den Fingern.

Sehr wichtig ist hier, dass ihr nicht auf die Wirbelsäule drückt und dass ihr nicht zu lange drückt.

2.3.3 Tiefes von unten

Hier kniet ihr wieder über den Oberschenkeln eurer Partnerin.

1. **Daumendruck-Kreisen auf dem Rückenstrecker:** Setzt eure Daumenspitzen links und rechts an der Wirbelsäule an, macht mit Druck einen kleinen Kreis mit jedem Daumen, wandert mit wenig Druck ein kleines Stück nach oben und macht den nächsten Kreis.
2. **Daumenstreichungen am Illiosakralgelenk:** Streicht etwas oberhalb des Illiosakralgelenks (also oberhalb der Stelle, wo die Wirbelsäule den Beckenknochen berührt) fächerförmig mit den Daumenspitzen schräg nach außen/oben.

3. **Beckenkamm-Kreise mit den Daumen:** Macht mit den Daumen kleine Kreise am Beckenkamm. Beide Daumen beschreiben dabei gleichzeitig einen Weg vom der Wirbelsäule zur Seite, an der Wirbelsäule gespiegelt. An der unteren Hälfte der Kreise streicht ihr nach außen.

2.3.4 Gesäß

Hier kniet ihr neben eurer Partnerin.

Ziehen

Ihr zieht **mit je einer Hand pro Seite** nach oben.

Symmetrische kreisförmige Streichungen mit den Handflächen

Dabei massiert ihr **mit je einer Hand pro Seite**.

1. auf Gürtelhöhe **nach außen**
2. seitlich **nach unten**
3. unten **nach innen**

Kreisförmige Streichungen auf einer Seite

Hier massiert ihr **mit beiden Händen auf einer Seite**. Die Route ist dieselbe wie mit zwei Händen.

Kneten mit beiden Händen auf einer Seite

Zickzack-Kneten

Ihr knetet den Gesäßmuskel der gegenüberliegenden Seite **mit beiden Händen auf einer Seite**.

2.3.5 Beißmassage des Trapezmuskels

Falls eure Partnerin es mag (und ihr euch hinreichend nahe steht), **beißt die Muskeln zwischen den Schultern und dem Hals** (also den oberen Teil des Trapezmuskels). Ihr könnt auch vorsichtig **am Nacken knabbern**.

Für diese Massage solltet ihr ein Massageöl benutzen, das halbwegs angenehm schmeckt und auf Pflanzenölbasis ist.

2.3.6 Abschluss und nachher

Streichungen

Bei diesen Streichungen habt ihr je eine Hand pro Rückenhälfte.

Gegenläufige Kreise: Streicht kräftig mit den Handflächen so, dass eine Hand auf der einen Seite der Wirbelsäule nach oben geht, während die andere an der anderen Körperseite nach unten geht.

Fingernagel-Streichungen nach oben: Streicht mit glatten Tigerkrallen **entgegen der Kratzrichtung** nach oben. Beide Hände bewegen sich dabei parallel.

Fingernagel-Streichungen nach außen: Streicht mit glatten Tigerkrallen in Bahnen von der Wirbelsäule zur Seite.

Verabschieden

Verabschiedet euch mit einem langen Hände-Auflegen von dem Rücken eurer Partnerin.

Danach

Hände ausschütteln und waschen. Holt euch **Feedback**. Genießt das entspannte, glückliche **Lächeln** eurer Partnerin.

2.4 Arme

Die Arme zu massieren funktioniert in Rückenlage besser als in Bauchlage.

2.4.1 Neben dem Arm sitzend

Öl verteilen

Verteilt das Öl auf dem kompletten Arm inklusive Schulter und Unterseite.

Hand dehnen

Dehnt das Handgelenk vorsichtig, indem ihr die die **Handfläche/Finger nach oben in Richtung des Unterarms** drückt, sodass die Pulsseite der Handgelenke gedehnt wird.

Streichen-Rundreise

1. **Nach oben streichen:** Legt **beide Hände** nebeneinander, sodass eure Finger in entgegengesetzte Richtungen zeigen und quer zum Arm eurer Partnerin liegen (Daumenseite der einen Hand an Kleinfingerseite der anderen Hand). Streicht mit leicht gewölbten Händen fest aufwärts, sodass der Druck auf den Muskeln groß ist, auf den Knochen jedoch klein.
2. **Schultern massieren:** An der Schulter trennen sich eure Hände. Massiert die Schultern mit kreisförmigen, flächigen Bewegungen.
3. **Nach unten zurückstreichen:** Streicht gleichzeitig links und rechts des Arms nach unten, sodass eure Finger dabei in Richtung der Schulter eurer Partnerin zeigen.
4. **Wiederholt diese Tour** (nach oben und wieder zurück) mehrfach.

Streichmassage mit einer Hand

Haltet mit einer Hand den Unterarm eurer Partnerin und **streicht mit eurer anderen Hand** am Arms eurer Partnerin aufwärts bis zur Schulter und an der Seite des Arms wieder nach unten. Wiederholt das ein paar Mal und wechselt zwischendurch die Hände.

Drainage der Unterarme/„den Saft ausquetschen“

Hebt den Unterarm eurer Partnerin an und stützt das Handgelenk. Greift mit eurer freien Hand den Unterarm und schiebt kräftig vom Handgelenk in Richtung Ellenbogen.

Dabei sollte der Druck vom Daumen kommen, nicht von den Fingern. Setzt eure Hände dabei abwechselnd ein.

Fächerförmige Streichmassage der Unterarme

Streicht **mit den Daumen beider Hände fächerförmig auf der Unterseite** der Unterarme eurer Partnerin in Richtung Ellenbogen.

Kneten-Rundreise

1. **Knetmassage des Unterarms:** Knetet den Unterarm eurer Partnerin sanft mit beiden Händen.
2. **Kreise am Ellenbogen:** Beschreibt mit den Flächen eurer Fingerspitzen kleine Kreise rund um den Ellenbogen eurer Partnerin.
3. **Muskeln des Oberarms kneten:** Stützt mit einer Hand den Oberarm eurer Partnerin und knetet mit der anderen Hand den Bizeps und den Trizeps durch.

2.4.2 Abschluss

Nach der Armmassage könnt ihr entweder direkt zur Handmassage übergehen oder mit beiden Händen die Arme leicht von der Schulter in Richtung der Hände streichen.

2.5 Hände

Eine Handmassage wirkt für den ganzen Körper entspannend, weil sich in den Händen sehr viele Nerven befinden.

2.5.1 Zu massierende Handfläche nach oben

1. **Handballen drücken (kurze Begrüßung):** Haltet den Handballen eurer Partnerin zwischen euren Handballen, übt etwas Druck aus und verschiebt eure Handballen in sehr kleinen Kreisen gegeneinander.
2. **Handfläche mit den Handballen:** Haltet die Hand eurer Partnerin in einer Hand. Streicht mit dem freien Handballen über die Handfläche. Übt in Richtung Handgelenk mehr Druck aus, in Richtung Finger weniger Druck.

2.5.2 Handfläche nach unten drehen

Finger einzeln massieren

Für jeden Finger, einen nach dem anderen:

1. **Fingerglieder pressen:** Arbeitet euch von der Fingerspitze zum Ansatz vor und drückt jedes Fingerglied kräftig mit einer „Geldzähl“-Haltung von eurem Daumen und Zeigefinger zusammen.
2. **Kreisende Daumenmassage der Fingergelenke:** Arbeitet euch vom Fingeransatz zur Fingerspitze vor und macht mit eurer Daumenspitze auf der Oberseite jedes Fingergelenks kleine Kreise.
3. **Finger leicht ziehen**

2.5.3 Handoberseite

1. **Daumenmuskel ausstreichen:** Streicht den Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger kräftig mit der Daumenspitze aus.
2. **Streichmassage zwischen den Sehnen:** Streicht mit den Daumenspitzen **leicht** den Bereich zwischen den Sehnen vom Handgelenk in Richtung der Finger. Drückt nicht zu stark, weil das sonst mit Verzögerung zu Schmerzen führt.

2.5.4 Handfläche nach oben

1. **Handfläche mit den Knöcheln:** Massiert mit euren Fingerknöcheln die Handfläche mit kleinen kreisenden Bewegungen. Spart dabei die Fingeransätze aus.
2. **Strecken der Hand mit Einhaken:** Hakt euch mit beiden kleinen Fingern unter Daumen und kleinem Finger eurer Partnerin ein und streckt die Hand.
3. **Pixel drücken:** Haltet die Hand eurer Partnerin von unten in beiden Händen. Geht nach und nach die komplette Handfläche ab, bleibt mit Druck an der Stelle, nehmt den Druck weg und wechselt zur nächsten Stelle.
4. **Puls ausstreichen:** Streicht die Pulsseite des Handgelenks eurer Partnerin leicht mit den Daumenspitzen in Richtung Ellenbogen aus.

2.5.5 Abschluss

1. **Hand halten:** Haltet die Hand eurer Partnerin von oben und unten zwischen euren Handflächen. Drückt für ein paar Sekunden fest.
2. **Hand weggleiten lassen:** Legt eure Handflächen abwechselnd unter die Handfläche eurer Partnerin und zieht eure Hände abwechselnd weg, sodass ihr eine Art „unendliches Weggleiten“ erzeugt.

2.6 Nacken, Kopf, Gesicht

Für die Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage sitzt ihr am Kopfende eurer Partnerin. Sie liegt dabei auf dem Rücken.

2.6.1 Nacken

Schultern entspannen

Legt eure Hände auf die Schultern eurer Partnerin. Die Daumen sollten dabei nach oben zeigen – so, als würdet ihr jemandem die Hand geben wollen.

Drückt jetzt die Schultern eurer Partnerin in ihrem Atemrhythmus in Richtung der Füße: **beim Ausatmen drücken, beim Einatmen nicht drücken.**

Passive Bewegungen

Legt eure Hände unter den Kopf eurer Partnerin, sodass ihr das Gewicht des Kopfes sicher halten könnt.

1. **zur Seite drehen**
2. **Kinn in Richtung Brust neigen**
3. **kleine Bewegungen**

Öl verteilen

Verteilt mit leichten Streichungen etwas Öl.

Nacken dehnen

- **Kopf ziehen:** mit beiden Händen halten und langsam **nach hinten ziehen.**
- **Fingerkreise neben der Wirbelsäule:** mit Druck mit den Fingerspitzen, dabei in Richtung Kopf ziehen

Streichmassagen an den Halsseiten

1. **an beiden Halsseiten** mit einer Hand von den Schultern nach oben zum Kopf streichen, dabei immer links und rechts abwechseln
2. **eine Halsseite mit beiden Händen streichen**, danach zur anderen Seiten wechseln

2.6.2 Kopf

Für die Kopfmassage braucht ihr kein Öl, für die Gesichtsmassage ist es zumindest hilfreich.

1. **kreisförmige Druckmassage** der Kopfhaut
2. an den **Haaren und Haarwurzeln ziehen**
3. **Ohren** zwischen Daumen und Zeigefinger **zusammendrücken**
4. leicht an **Ohren ziehen**

Abschluss

1. **Hände locker um Ohren** halten
2. eventuell Energie übertragen

2.6.3 Gesicht

Hände über Gesicht wölben

Die Daumen zeigen hierbei nach innen, und die Finger zeigen zum Kinn. Die Startposition ist, dass eure Handballen über den Augen liegen und die Fingerspitzen am Mund.

Mit dieser Technik könnt ihr gleichzeitig das Öl verteilen.

1. kurz **halten**, sanften Druck
2. **nach außen streichen** zu den Seiten des Gesichts
3. kurz **halten**

Streichen mit den Fingerspitzen

Streicht beim Gesicht grundsätzlich immer von innen nach außen.

Tour 1:

1. **Kinn**
2. um **Mund** herum
3. zu **Nasenlöchern**
4. Seite der **Nase**
5. **unter den Augen** kurze Pause
6. unterhalb der **Wangenknochen**
7. **Schläfen** Pause, leichter Druck
8. zurück zum **Kinn**

Tour 2:

1. **Kinn**
2. um **Mund** herum
3. zu **Nasenlöchern**
4. über **Nasenrücken** aufwärts
5. **Nasenwurzel** kurze Pause, Druck
6. **quer über Stirn** zu den Seiten
7. **Schläfen** Pause, leichter Druck
8. zurück zum **Kinn**

Kinn

1. mit den Fingerspitzen kleine **kreisende Bewegungen am Kiefer** entlang
2. das weiche Kinn **mit Ring- und Mittelfinger leicht klopfen**

Stirn

1. Legt eure **Hände quer über die Stirn**. Dabei sind eure Fingerspitzen nach innen gerichtet.
2. kräftig mit **Zeige- und Mittelfinger** drücken und dann in behutsamen **Zickzack-Bewegungen nach außen** über die Stirn streichen
3. **Daumenstreichungen den Mitte nach außen** in mehreren Streifen
4. **kreisförmige Druckmassage mit allen vier Fingern** von der Mitte zu den Schläfen, wobei die Finger nach unten zeigen

Augen

Fragt eure Partnerin vorher, ob sie Kontaktlinsen trägt.

Mit und ohne Kontaktlinsen:

1. **kreisförmige Massage** um die Augen: kleine Kreise mit dem Finger, und dann in zwei Halbkreisen vom inneren zum äußeren Augenwinkel

2. mit Daumen und Zeigefinger die **Augenbrauen zusammendrücken** und dabei von der Mitte nach außen wandern

Nur ohne Kontaktlinsen:

1. Legt leicht eure **Mittelfingerspitzen auf die Augenlider** und beschreibt mit sehr wenig Druck **kleine Kreise**
2. **Augenschaukel:** Legt je zwei Finger außen neben die Augen und schiebt die Augäpfel sanft nach innen. Wiederholt dieselbe Bewegung von der Innenseiten der Augen nach außen.

Abschluss

1. **Streichmassage mit beiden Händen auf der Stirn abwechselnd** von der Mitte aufwärts zum Haaransatz, die Finger zeigen dabei zur Seite
2. **sanften Druck ausüben** mit beiden Händen übereinander, dann den Druck langsam verringern

2.7 Brust und Schultern

Für die Brustmassage sitzt ihr am Kopfende eurer Partnerin.

Ihr massiert dabei die Brustmuskeln, nicht die (weiblichen) Brüste. Eure Partnerin kann also ihre Brüste abgedeckt lassen. BH-Träger wären allerdings im Weg.

2.7.1 Öl verteilen

Verteilt das Öl auf den Schultern und dem Schlüsselbein.

2.7.2 Streichmassage-Rundreise

Streicht mit den Handflächen kräftig diese Route:

1. vom Schlüsselbein zur Brust
2. von der Brust nach außen
3. von den Schultern zum Hals
4. den Nacken hoch

2.7.3 Weitere Techniken

Massage mit den Knöcheln: Massiert mit den Knöcheln den kompletten Brustbereich. Die Streichrichtung ist dabei von der Körpermitte nach außen. Dabei arbeitet ihr mit je einer Hand pro Brustseite.

Daumen-Druckpunkte zwischen den Rippen: Arbeitet euch von der Mitte nach außen. Dabei arbeitet ihr mit je einer Hand pro Brustseite. Drückt weiter außen nur **sehr sachte**.

Brustmuskeln kneten: Arbeitet dabei mit beiden Händen auf derselben Seite.

Fingerstreichungen auf dem Schlüsselbein: Streicht mit je zwei Fingern vorsichtig die Schlüsselbeine nach außen aus.

Fingerkreise am Schlüsselbein: Macht mit den Fingerspitzen kleine Kreise am Schlüsselbein.

Schultern krallen: Krallt und knetet mit euren Händen kräftig **von unten** beide Schultern (also den Deltamuskel). An jeder Schulter krallt dabei eine Hand.

2.7.4 Abschluss

Macht zum Abschluss noch einmal die **Streichmassage-Rundreise**.

2.8 Beine

Die Beine zu massieren funktioniert in Rückenlage besser als in Bauchlage.

Ihr kniet dabei neben oder zwischen den Füßen eurer Partnerin.

2.8.1 Öl verteilen

Verteilt das Öl auf dem kompletten Bein. **Hebt das Bein an**, damit ihr auch die Unterseite einölen könnt.

2.8.2 Streichen-Rundreise

Nach oben streichen: Legt **beide Hände** nebeneinander, sodass eure Finger in entgegengesetzte Richtungen zeigen und quer zum Bein eurer Partnerin liegen (Daumenseite der einen Hand an Kleinfingerseite der anderen Hand). Streicht mit leicht gewölbten Händen fest aufwärts in Richtung Hüfte, sodass der Druck auf den Muskeln groß ist, auf den Knochen jedoch klein.

Nach unten zurückstreichen: Streicht gleichzeitig links und rechts des Bein nach unten, sodass eure Finger dabei in Richtung der Hüfte eurer Partnerin zeigen.

Wiederholt diese Tour (nach oben und wieder zurück) mehrfach.

2.8.3 Waden

Bei aufgestelltem Bein

Stellt das Bein so auf, dass die Fußsohle auf der Unterlage flach aufliegt. Stützt den Fuß dabei mit euren Knien, falls nötig. Ihr könnt zusätzlich das Knie mit eurem Oberkörper stützen.

Waden mit einer Hand kneten: Haltet mit einer Hand das Knie fest und knetet mit der anderen Hand die Wadenmuskeln.

Mit beiden Händen streichen: Streicht mit beiden Händen abwechseln vom Knöchel bis zum Knie.

Zickzack-Massage: Legt eure Daumen auf das Schienbein und eure Finger auf die Wade. Überkreuzt jetzt eure Hände weiter und haltet dabei den Kontakt zur Haut aufrecht. Arbeitet euch mit dieser Bewegung zum Knie aufwärts und wieder runter.

Drainage/„den Saft ausquetschen“: Drückt mit beiden Händen abwechselnd kräftig den Muskel zusammen und arbeitet euch so vom Fußgelenk in Richtung Knie.

2.8.4 Oberschenkel

Unterseite mit aufgestelltem Bein

Unterseite zur Hüfte hin streichen: Streicht mit beiden Händen abwechseln vom Knie bis zur Hüfte. Dabei liegen eure Finger quer zum Bein.

Unterseite gegenläufig streichen: Streicht mit beiden Händen so, dass die eine Hand nach oben streicht, während die andere Hand gleichzeitig nach unten streicht.

Zickzack-Massage: Massiert die Unterseite mit beiden Händen hoch und runter.

Oberseite mit liegendem Bein

Streichmassage an den Seiten: Streicht mit beiden Händen an der Seite in Richtung Hüfte. Dabei zeigen die Finger auch in Richtung Hüfte. Überkreuzt oben die Hände und streicht mit derselben Handstellung wieder zurück.

Seiten kneten: Knetet an der Außenseite kräftiger und an der Innenseite sachter.

Zickzack-Ziehen: Zieht mit beiden Händen gleichzeitig an beiden Seiten des Beines von der Unterlage nach oben. Arbeitet euch vom Knie bis zur Hüfte hoch und wieder runter.

Klopfmassage mit lockeren Fäusten

2.8.5 Knie

Bei liegendem Bein

Große Daumenkreise um die Kniescheibe: Startet mit beiden Daumen unter der Kniescheibe und macht dann gegenläufige Kreise. Stützt euch dabei mit den anderen Fingern an der Seite ab.

Fingerkreise und Streichungen in der Kniekehle: Macht mit den Fingerspitzen kleine Kreise. Streicht danach in Richtung Hüfte.

2.8.6 Abschluss

Bein ziehen: Fasst sachte am Fußgelenk und zieht das Bein etwas in die Länge.

Streichen-Rundreise genau wie am Anfang.

2.9 Füße

Eine Fußmassage wirkt auch für den ganzen Körper entspannend.

2.9.1 Einstieg

Streichmassage mit beiden Handflächen von den Zehen in Richtung Fußgelenk. Dabei liegt eine Hand auf dem Fuß und die andere darunter.

Daumenstreichungen zwischen den Sehnen von den Zehen in Richtung Fußgelenk

2.9.2 Zehen

Handballen-Druck: Fuß mit beiden Handflächen umfassen, mit etwas Druck gegenläufig kreisen

Zehen einzeln massieren mit Geldzähl-Geste vom Fußballen wegziehen

Zehen dehnen: alle Zehen auf einmal greifen und nach oben drücken

2.9.3 Fußsohle

Daumen-Punkt-Druck mit beiden Daumenspitzen aufeinander auf der Fußsohle:

- Anfang in der Mitte des Ballens, dann in Streifen heruntergehen
- innen stärker, außen schwächer

Handballen-Streichmassage des Bogens, dabei den Fuß mit der anderen Hand von oben stützen

Knöchel-Druckmassage mit kleinen Kreisen auf der Fußsohle

2.9.4 Knöchel

Fingerspitzen-Kreise um die Fußknöchel

2.9.5 Fußsohle öffnen

Fassen und dehnen: Fuß mit beiden Händen links und rechts umfassen, wobei die Daumen auf der Fußsohle liegen und die Finger auf dem Spann. Dann nach außen biegen.

2.9.6 Hacken der Sohle und der Oberseite

Fußsohle einhändig mit der Handkante hacken und dabei mit der anderen Hand den Fuß festhalten

Oberseite hacken: mit beiden Händen, parallel zu den Sehnen

2.9.7 Abschluss

Streichungen mit den Handflächen von oben und unten vom Fußgelenk in Richtung Zehen (also genau andersherum als beim Einstieg)

3 Selbstmassage

3.1 Strecken

1. aufrecht hinstellen
2. Strecken: „Nach den Kirschen greifen“
3. nach unten beugen und Arme baumeln lassen

3.2 Nacken und Schultern

Diese Übungen kann man im Stehen oder im Sitzungen ohne Rückenlehne und ohne Armlehnen machen.

Jeden Schritt erst auf einer Seite machen, dann auf der anderen:

1. mit der Hand über die gegenüberliegende Schulter streichen: vom Haaransatz bis zum Ellenbogen, leicht wieder zurück (3x)
2. mit den Fingerspitzen kleine, feste Kreisbewegungen neben der Halswirbelsäule: nach oben arbeiten bis zum Haaransatz
3. mit lockerer Faust rhythmisch auf die Schultermuskeln klopfen

Abschluss für beide Seite zusammen: mit beiden Händen leichte Streichungen: von den Seiten des Gesichts am Kinn entlang (da kreuzen sich die Wege) über die Schultern bis zu den Fingerspitzen (nach Belieben wiederholen)

3.3 Arme

Für die Armmassage am besten hinsetzen und den zu massierenden Arm aufs Bein stützen.

Erst einen Arm komplett massieren, dann den anderen:

1. mit der Handfläche kräftig vom Handgelenk zur Schulter streichen, sanft zurück (wiederholen)
2. den Arm von unten nach oben durchkneten
3. mit dem Daumen kräftige Kreisbewegungen auf der Vorderseite des Unterarms machen

4. Mulden um den Ellenbogen kreisförmig mit Daumen und Fingern bearbeiten
5. mit der Handfläche gegen den Oberarm klopfen
6. Abschluss: leicht über den ganzen Arm streichen

3.4 Hände

Für die Handmassage am besten hinsetzen und die zu massierende Hand auf dem entsprechenden Bein ablegen.

Erst eine Hand komplett massieren, dann die andere:

1. mit festem Druck über den Handrücken zum Handgelenk streichen
2. Hand zwischen Handballen und Fingern (der anderen Hand) zusammendrücken
3. jeden einzelnen Finger massieren:
 - a) die einzelnen Fingerglieder zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken
 - b) die Fingergelenke mit kleinen kreisenden Bewegungen eines Fingers massieren
 - c) am Finger ziehen, dabei leicht drehen
4. mit dem Daumen zwischen den Sehnen am Handrücken entlangstreichen: von den Knöcheln zum Handgelenk (4x)
5. Hand umdrehen (die Handfläche liegt jetzt oben)
6. mit dem Daumen kräftige Kreisbewegungen auf der Handfläche ausführen
7. mit dem Daumen die Handfläche punktwise drücken
8. mit dem Daumen auf dem Handgelenk Druckmassage ausführen
9. Abschluss: mit der Handfläche über die Handfläche der massierten Hand streichen: von den Wurzeln der Finger bis zum Handgelenk, dann mit dem Ballen der Hand fest gegen die Handfläche drücken und wieder zurückgleiten (wiederholen)

3.5 Gesicht gegen Spannungskopfschmerzen

Dass ihr diese Massage richtig macht, merkt ihr daran, dass die Kopfschmerzen direkt nachlassen.

1. Drückt die Haut an der **Nasenwurzel mit Daumen und Zeigefinger** von links und rechts fest zusammen.
2. Wandert nacheinander beide Augenbrauen von der Nasenwurzel in Richtung der Ohren entlang und **drückt die Augenbrauen mit Daumen und Zeigefinger** von links und rechts zusammen.

3. Wandert mit den Fingerspitzen in einem **großen Kreis in beiden Augenhöhlen** entlang und massiert dabei auf der Stelle **in kleinen Kreisen mit viel Druck**. Achtet dabei darauf, dass ihr nur auf den Knochen drückt, aber nicht auf dem Augapfel.

Literaturverzeichnis

- [FR92] Susanne Fischer-Rizzi. *Himmlische Düfte: Aromatherapie – Anwendung wohlriechender Pflanzenessenzen und ihre Wirkung auf Körper und Seele*. Hugendubel, München, 8. edition, 1992. Ein himmlisches Buch über himmlische Düfte. Sehr ausführlich, wie ein Märchen zu lesen (und trotzdem durchaus ernst zu nehmen) und wunderschön bebildert. Es beschreibt die verschiedenen Öle und Substanzen, ihre Herstellung und Anwendung.
- [Har01] Fiona Harrold. *Das große Massage-Praxisbuch – Die Techniken Step by Step, Von Kopf bis Fuß (The Massage Manual)*. Orbis Verlag, München, 2001. Ebenfalls ein Buch mit vielen Abbildungen und Erklärungen. Es behandelt nur Standard-Partnermassage. Ich habe es bisher nur überflogen, aber es scheint ganz brauchbar zu sein.
- [MH96] Clare Maxwell-Hudson. *Das große Handbuch der Massage – Mit leicht verständlichen Anleitungen zum Erlernen der wichtigsten Massagetechniken (The Complete Book of Massage)*. Weltbild Verlag, Augsburg, 1996. Dieses Buch beschreibt ausführlich und mit vielen Abbildungen Partnermassage, Selbstmassage, Massage von Säuglingen und Kindern und Shiatsu. Es ist sehr gut verständlich und nett zu lesen. Diese Ausgabe ist allerdings nicht mehr erhältlich; die Nachfolgeausgabe geht zusätzlich noch auf Aromatherapie ein.
- [Stu00] Kenneth Ray Stubbs. *Erotic Passions*. Penguin Putnam Inc., New York, 2000. Wunderschönes Buch über erotische Massage in ihrer ganzen Vielfaltigkeit.