

# Massage - Technik I

## *Handmassage: Handfläche*

Dieses ist eine einfache, aber wirkungsvolle Behandlung für einen Körperteil, der jeden Tag vielfältige Tätigkeiten ausführt. Die Bewegungen dehnen und lockern Muskeln und Knochen. Sofern die Hand des Massierten kalt ist, reiben Sie sie vor Beginn der Massage warm. Die Hände werden täglich extrem gefordert. Sie profitieren von einer Druckmassage der Handflächen, besonders wenn sie schlecht durchblutet sind. Diese dehnt die Knochen und verbessert die Durchblutung in der gesamten Hand. Sie können eine Handmassage auch an sich selbst durchführen.

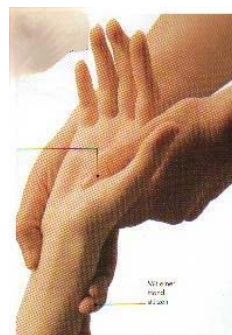
1. Der Massierte liegt auf dem Rücken. Stützen Sie die Hand die ganze Zeit sorgfältig am Handgelenk. Streichen Sie mit der anderen Hand von den Fingern über die Handfläche bis zum Handgelenk. Gleiten Sie zurück. Vier- bis fünfmal wiederholen.



2. Pressen Sie Ihren Handballen in die Handfläche des Massierten und führen Sie mehrere kreisende Bewegungen aus.



3. Üben Sie mit dem Daumen der gleichen Hand stärkeren Druck rund um die Handfläche aus. Dreimal wiederholen.



# Massage - Technik II

## *Handmassage: Oberseite*

Jetzt konzentrieren Sie sich ein wenig auf die Finger und die Oberseite der Hand, indem wir den ganzen Bereich sanft dehnen. Die Finger werden warm, wenn die Durchblutung sich verbessert. Denken Sie immer daran, während der Massage mit einer Hand das Handgelenk zu stützen. Wenn Sie die Massage an einer beendet haben, wiederholen Sie den Vorgang an der anderen. Diese Techniken können Sie auch problemlos bei sich selbst anwenden.

1. Drehen Sie die Handfläche nach unten. Kneten und drücken Sie jeden Finger und den Daumen nacheinander. Ziehen Sie zum Schluss leicht an jedem Finger.



2. Streichen Sie mit leichtem Druck die Linien Zwischen den Sehnen von den Fingerknöcheln Bis zum Handgelenk entlang. Vergessen Sie Nicht die Linie zwischen Daumen und Zeige-finger.



3. Halten Sie das Handgelenk fest, verschränken Sie Ihre Finger mit denen des Massierten und drehen Sie die Hand erst in die eine, dann in die andere Richtung. Dehnen Sie diese dabei leicht.



4. Streichen Sie mehrmals von den Fingern zum Handgelenk und gleiten Sie zum Schluss langsam hinunter.

