

Massage - Technik I

Schwangerschaft

Über die Massage während der Schwangerschaft gibt es verschiedene Ansichten. Eingeborene in Afrika schätzen sie während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit danach sehr. Heilpraktiker und Aromatherapeuten weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass eine intensive Bauchmassage in dieser Zeit nicht durchgeführt werden darf!! Sanfte Massagetechniken sind dagegen – besonders in den späteren Monaten – sehr beruhigend. Sanftes, kreisendes Streichen über den unteren Rücken lindert Schmerzen. Eine Ölmischung zum Abbau von Stress und zur Verbesserung des Schlafs kann durchaus mit eingesetzt werden.

Aber Achtung: in der Ölmischung sollten nicht enthalten sein:

Rosmarin, Salbei, Ysop, Wacholder, Thymian, Lorbeer, Estragon, sowie Anis, Muskatellersalbei, Salbei.

Rückenmassage:

1. Die Schwangere setzt sich am besten verkehrt herum auf einen Stuhl, so dass Sie sich mit dem Oberkörper auf die Lehne stützen kann. Legen Sie noch ein Kissen auf die Lehne.
2. Massieren Sie die Schwangere durch sanftes, kreisendes Streichen. Passen Sie die Rückenmassage in der Schwangerschaft an die Bedürfnisse der Dame an.

Bauchmassage:

1. Die Schwangere legt sich auf den Rücken.
2. Streichen Sie mit kreisenden Bewegungen sehr sanft über den Bauch. Auch hier bitte die Bedürfnisse der Schwangeren beachten.

Massage - Technik I

Geburt

Am Anfang der Geburt ist eine Rückenmassage oft sehr willkommen. Massieren Sie mit kreisenden Bewegungen den unteren Rücken und den Po. Benutzen Sie dazu Ihre Handballen. Sanfte kreisende Streichungen können auch auf dem Bauch durchgeführt werden. Streicheln Sie zwischen den Wehen das Gesicht Ihrer Partnerin, dieses wirkt sehr beruhigend. Während der Geburt ist eine Mischung aus Jasmin- und Muskatellersalbei in Mandelöl besonders angebracht.