

Tibetische Massage

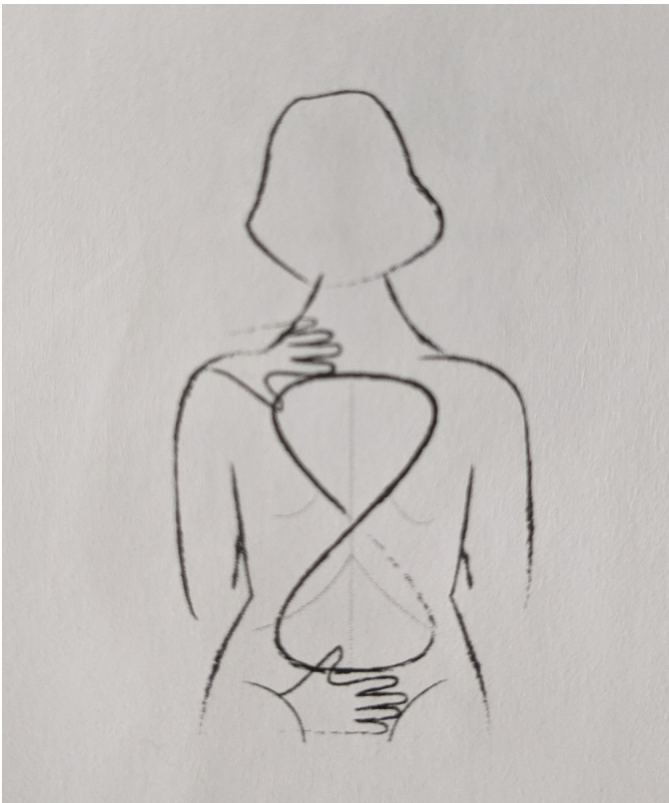
- vitalisierend und meditativ entspannend
- Aktivierung Selbstheilungskräfte

Kontraindikation: krankhaft niedriger Blutdruck

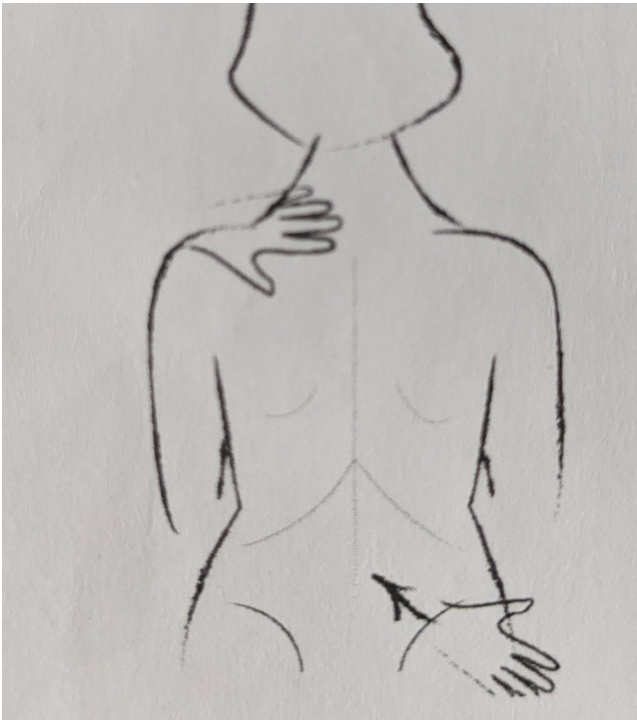
Reise auf dem Weg zur inneren Mitte und Gelassenheit

Ablauf:

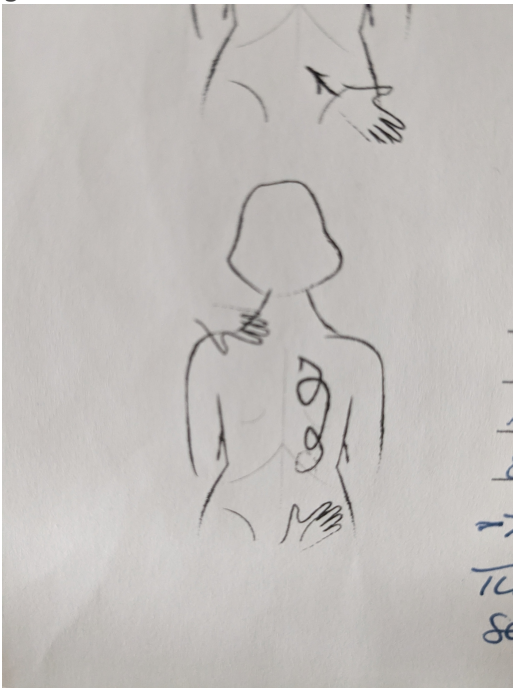
- Patient in Bauchlage, sehr langsam arbeiten
- langsames auftragen von Öl
- Einspüren, Hände liegen C7 und Sacrum, kein Druck
- 7 x eine 8 durchführen:



- Ilium Lift:



-
- mit 2 Fingern gegen Uhrzeigersinn 3 Bahnen auf jeder Seite kreisen, PT bleibt auf der gleichen Seite stehen



-
- waagerechte Striche über gesamten Rücken
- 3 x 8 wiederholen
- von kopfwärts arbeiten, kreisen an Schulter-Nacken-Bereich
- 7x Katze: wechselseitig Druck an Trapezius, PT steht am Kopfende
- 3 x 8
- flächig von WS Richtung Flanke gleiten von caudal nach cranial gesamten Rücken abarbeiten

- waagerechte Strichführung
- Hände liegen wie zu Beginn C7 und Sacrum, nachspüren
- zudecken Ruhen lassen

Gesichtsmassage:

- Kopf in Hände legen
 - eine Hand über Augen ohne Kontakt, andere Hand bleibt am Kopf
 - Stirnstriche zum Haaransatz
 - Liegende 8 auf Stirn
 - Augenbrauen kneten mediolateral
 - Augenhöhle ausstreichen bis zu Ohren
 - sanfter caudaler Zug auf Unterkiefer
 - Zirkelungen auf der Kopfhaut
 - Traktion HWS
 - Kopf halten
-

Revision #1

Created 5 August 2024 08:57:46 by Aline Lange

Updated 9 February 2026 11:16:48 by Aline Lange