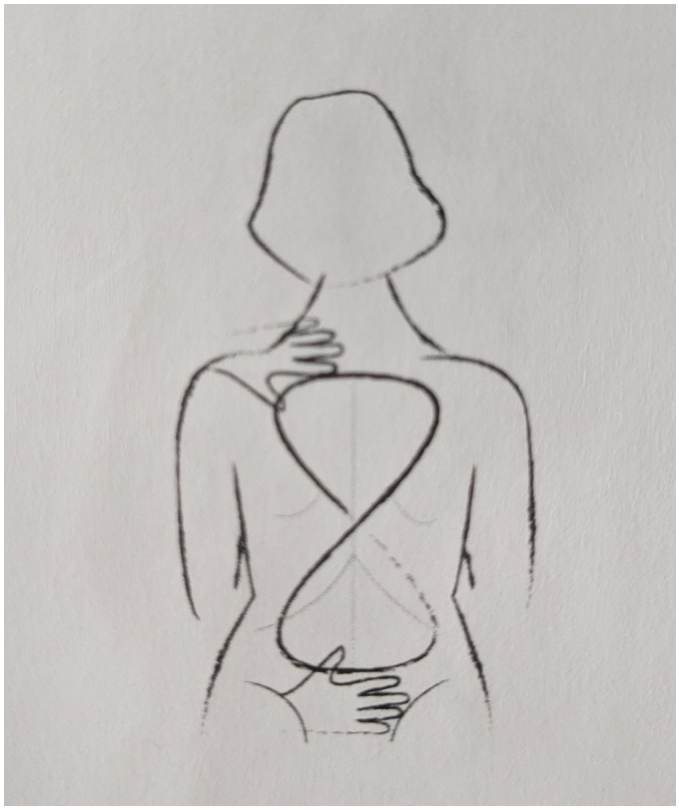
Tibetische Massage

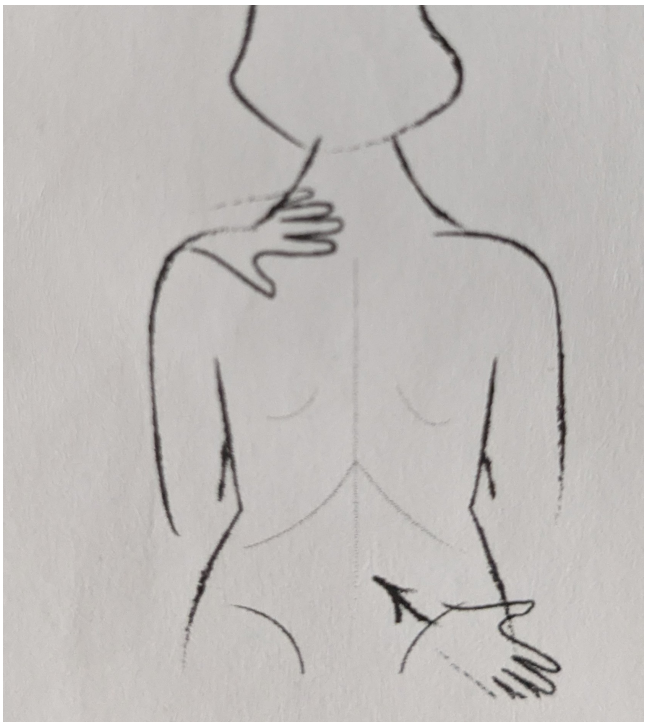
- vitalisierend und meditativ entspannend
- Aktivierung Selbstheilungskräfte

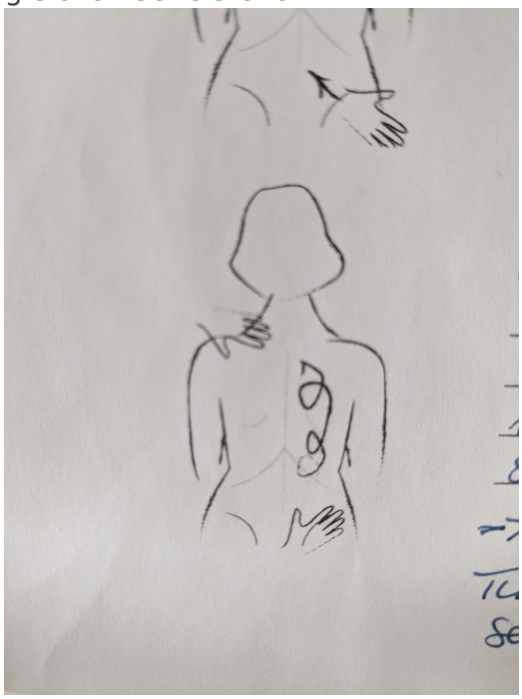
Kontraindikation: krankhaft niedriger Blutdruck

Reise auf dem Weg zur inneren Mitte und Gelassenheit

Ablauf:

- Patient in Bauchlage, sehr langsames 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