

Wellness-Übung des Monats



Zum Aufwachen in der Früh und zum Entspannen am Abend:

Die Bauchmassage findet im Liegen statt und ist ein sanftes, reibendes Berühren der eigenen Bauchdecke bei regelmäßiger, entspannter Atmung. Die Hände verschieben zart und ohne jeden Druck die Bauchhaut gegen den Darm.

Wichtig ist eine entspannte Atmosphäre.

Ideal ist es zum Beispiel, die Übungen abends vor dem Schlafen und morgens nach dem Aufwachen im Bett zu machen.

Bei Ablenkungen wirkt die Massage nicht. Ein in sich Hineinhören und eine liebevolle Hingabe fördern die Wirkung.

Zur Orientierung: Die rechte Hand beginnt immer mit der Bewegung und kreist in Richtung Kopf gegen den Uhrzeiger und die linke Hand bewegt sich entgegengesetzt, also mit dem Uhrzeiger, ebenfalls in Richtung Kopf. Jeweils 10 bis 15 Mal etwa 2 bis 3 Minuten lang.

1. Schritt: Zu Beginn nehmen die Hände sanft Kontakt zum Bauch auf. Dabei tief in den Bauch hineinatmen. Die Handflächen passen sich leicht der Körperform an.
2. Schritt: Die Daumen ruhen im Nabel. Sie können, je nach Bauchgröße ein bis zwei Zentimeter nach außen rutschen. Die Fingerspitzen zeigen in Richtung Schambein. Die rechte Hand, die jeweils mit den Bewegungen beginnt, beschreibt minimale Kreise, soweit die Haut des Bauches sich dehnen lässt.
3. Schritt: Die linke Hand kreist, während die rechte ruht, nun mit dem Uhrzeigersinn.
4. Schritt: Beide Hände kreisen gleichzeitig auf der Bauchdecke, in gegenverkehrter Richtung.
5. Schritt: Die rechte Hand rutscht nach unten.

Als Orientierung: Der Daumen ruht im oder am Bauchnabel, der kleine Finger am Schambein. Die linke Hand gleitet mit Hautkontakt zum Oberbauch. Die Finger liegen dabei zusammen. Die rechte Hand beschreibt wieder kleine Kreise entgegen dem Uhrzeigersinn.

6. Schritt: Die linke Hand kreist, während die rechte ruht, mit dem Uhrzeigersinn, also entgegengesetzt, in Richtung Kopf. Zehnmal.
7. Schritt: Beide Hände kreisen gleichzeitig auf der Bauchdecke, gegeneinander, zwei Minuten lang.
8. Schritt: Die Hände werden mit Kontakt zum Bauch umgelegt. Die Hände vertauschen also die Position. Die rechte Hand rutscht nach oben, die linke Hand nach unten. Die rechte Hand bewegt sich zehnmal gegen den Uhrzeigersinn.
9. Schritt: Die linke Hand dreht mit dem Uhrzeigersinn auf dem Unterbauch.
10. Schritt: Beide Hände massieren gleichmäßig ruhig gegeneinander.

Zum Abschluss: Die Hände kommen zur Ruhe, wandern entspannt an den Bauchrand und schließen die Übung mit ihren Außenkanten leicht formend liebevoll ab.

Quelle: http://www.bauchselbstmassage.de/bsm_bio052007.pdf