

# Massagen zum Selbermachen

Stress lindern, Blockaden lösen – einfach und schnell, von Kopf bis Fuß

## 1

**Massage, die Nacken und Rückenmuskeln lockert**

**Für Nacken und Schultern:** Legen Sie die Handflächen auf die Schultern und pressen Sie mit den Fingerspitzen Schultergürtel und Nacken entlang. Dann mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren (Ellbogen immer oben behalten). Ca. zwei Minuten. Um die Durchblutung im oberen Rücken anzukurbeln, die linke Hand locker zur Faust ballen und damit leicht gegen die rechte Schulter klopfen. Ca. eine Minute. Seiten wechseln.

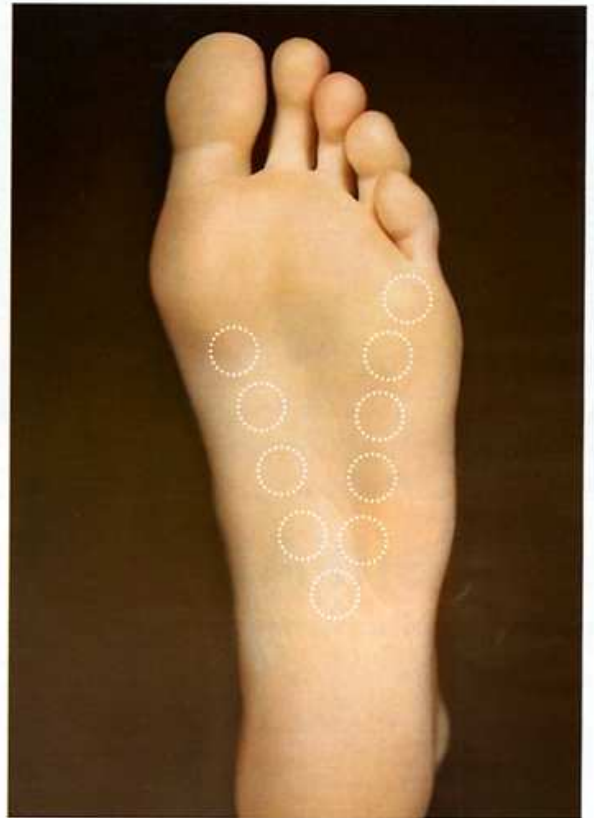
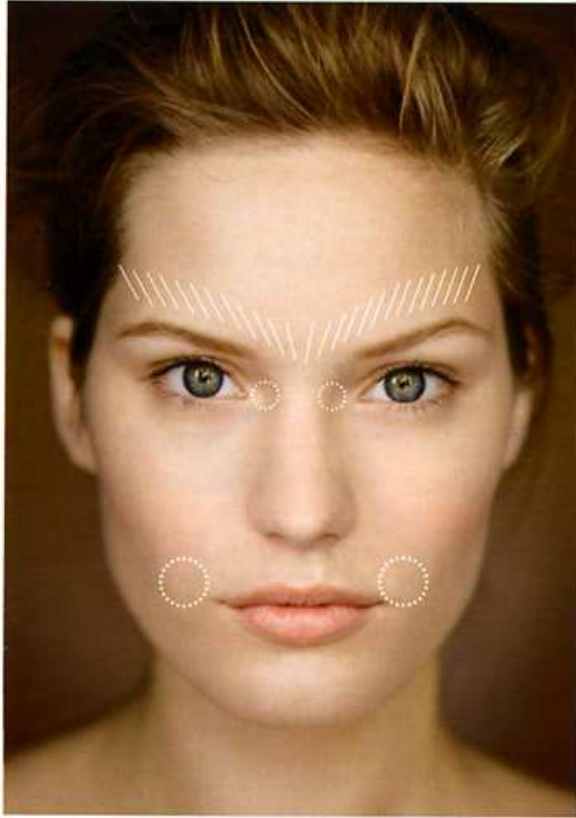
**Löst Verspannungen im unteren Rücken:** Hände locker zur Faust ballen und damit den Kreuzbeinbereich, Hüften und Po sanft abtrommeln. Dabei nicht auf die Wirbelsäule kommen. Ca. ein bis zwei Minuten.

## 2

**Massage für die Hände, die die Reflexzonen stimuliert**

**Entspannt:** Hände falten und die Innenfläche der einen Hand mit dem Daumen der anderen in kleinen Kreisen massieren. Dann Finger lösen und rechten Ringfinger beugen – den Punkt, an dem er die Handinnenfläche berührt, mit dem Daumen drücken, ca. sieben Sekunden. Dreimal wiederholen. Dann Hände wechseln und Übungen wiederholen. Abschließend die Hände wie beim Waschen kräftig reiben – das steigert die Durchblutung.

**Bringt Energie:** Außenseite des Daumens der rechten Hand mit der Innenfläche der Linken reiben. Die Linke zur Faust ballen und den Handteller kneten. Mit der flachen Daumenkuppe die Zwerchfelllinie entlang pressen (siehe schraffierte Linie auf dem Foto). Anschließend mit dem Daumen von der Zwerchfelllinie Richtung Finger massieren. Hände wechseln. ▷



### 3 *Gesichtsmassage für einen schönen Teint*

Augen schließen und mit den Fingerkuppen das Gesicht sanft abtrocknen – das kurbelt die Durchblutung an und löst erste Verspannungen. Dann die Stirn glätten. Dazu die Fingerspitzen auf die Mitte der Stirn legen (Finger sind geschlossen) und von innen nach außen sanft in kreisenden Bewegungen massieren. Für strahlende Augen: Auf die inneren Augenwinkel drücken, mit den Fingerkuppen rund um die Augen streichen und die Bewegung mit leichtem Druck an den Schläfen auslaufen lassen.

#### *Gegen kleine Fältchen an der Oberlippe:*

Rechts und links der Oberlippe Zeigefinger auflegen und die Haut sanft nach außen ausstreichen. Spannungen im Kiefer kann man lösen, indem man den Kaumuskel massiert. Um ihn zu finden, einmal kräftig zubeißen und den Muskel sanft kreisend massieren. Für einen glatten Hals mit den Handflächen vom Dekolleté bis zum Kinn streichen – und zwar immer aufwärts.

HAARE UND MAKE-UP: GUDRUN MÜLLER/BIGOUDI

### 4 *Massage für müde Füße*

Hinsetzen, rechten Fuß übers linke Knie legen. (Für mehr Stabilität: Fuß mit der linken Hand ein wenig abstützen.) 1. Den Spann mit der gewölbten Handfläche großzügig ausstreichen. 2. Hand zur Faust ballen und mit den Knöcheln auf die Sohle (von der Fußwölbung bis zum Ballen) Druck machen. Alternative: Mit beiden Daumen in der Mitte aufs Fußgewölbe drücken – bis zu den Zehen. 3. Anschließend rechten Fuß in die linke Hand nehmen (Daumen an der Innen-, Finger an der Außenseite) und die Kanten von der Ferse bis zu den Zehen in sanftem Rhythmus pressen. 4. Dann mit der lockeren Faust den Fuß rundum „abrubbeln“. Knöchel und Ferse mit Daumen und Fingerkuppen umkreisen. 5. Zehen vorsichtig (von der Sohle aus) umfassen und sanft vor- und zurückdehnen. 6. Mit Daumen und Zeigefinger die Zehen einzeln von der Wurzel bis zur Spitze leicht ziehend massieren. Abschließend Spann noch mal ausstreichen – von den Zehen bis zu den Knöcheln. Bein wechseln und Übungen am anderen Fuß wiederholen. □