

Die Bauch“selbst“massage:

Die Bauchmassage kann Einfluss auf die Durchblutung, Lymphabfluss, Peristaltik, Sekretion der Darmdrüsen und Tonus des Darms nehmen.

Die beste Zeit eine Bauchmassage durchzuführen ist morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Wichtig dabei ist, dass der Magen leer ist. Es sollte also nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit massiert werden.

Die Massage wird in Rückenlage mit angestelltem Kopfteil und unterlagerten Knien durchgeführt.

Zuerst legt man die flache Hand auf den Bauch und wartet einen Moment, um die Wärme und Kontaktfläche bewusst wahrnehmen zu können.

Dann kann man sieben Massagepunkte, die kreisförmig um den Nabel herum liegen behandeln.

Man beginnt in der rechten unteren Ecke über dem Blinddarm und führt dann im Uhrzeigersinn, entlang des Colon, die Massage weiter.

Die Hand wird mit dem Handballen und dem Daumen auf den ersten Punkt (Punkt 1) gelegt. Unter leichtem Druck zieht man an dieser Stelle fünf kleine Kreise und geht zum nächsten Punkt, um dasselbe durchzuführen. Man wandert von Punkt zu Punkt, bis zum Ende des Colon.

Falls man während des Massierens auf härteren Widerstand stößt, sollte man auf diesen Stellen verweilen und den Druck etwas verstärken, ohne jedoch zu pressen. Während der Massage sollten keine Schmerzen auftreten und sie sollte angenehm und entspannend sein.

In der zweiten Runde kann man den Dickdarm leicht in seiner Verlaufsrichtung ausstreichen.

Zum Abschluss, als letzte Runde, den Bauch im Uhrzeigersinn, also im Dickdarmverlauf ausstreichen.

Viel Erfolg

