

Einfache ganzheitliche Massage

Kurz-Skript – Zeit: ca. 40min, Vorbereitung: geheizter Raum, frische Luft, schönes Lager, ruhige Musik, Telefon/Störquellen aus, Öl warmstellen, selbst duschen und Nägel pflegen, Teller/kleine Tablett für Ölfäschchen bereit stellen, selbst zur Ruhe kommen.

Einstieg (5') Gegenüber sitzen, Augen schließen, zu sich kommen;

- Augen öffnen, als Gebender den **Atemrhythmus** des Empfangenden aufnehmen.
- **Magische Worte**, verbale persönliche Einladung, Zeit für den Empfangenden, für sich sorgen, Bedürfnisse äußern, nichts unterdrücken, entspannen, tief Atmen – **Namasté**

Der/die Empfangende legt sich auf den Bauch, Aktive/r sitzt auf (Herz) Seite.

- **Kontakt aufnehmen** - Hände aufs Herz- und Sakral-Chakra, einige Atemzüge bleiben.
- lange Strichen sanft über den ganzen Körper. Rücken, Schulter, Arm, bis über die Hand hinaus, bis über beide Füße hinaus
- **Aktivierung**, Kreuzbein aktivieren: kleine Kreise (mit dem Finger, mit oder ohne Öl), größer werden, evtl. Auch klopfen oder vibrieren.

Rückseite (seitlich sitzend) (5')

- Die ganze Rückseite **einölen** (Öl durch die Finger fließen lassen und verteilen).
- **Rücken mit langen Strichen** neben der Wirbelsäule von Nacken bis Po (auf deiner Seite) Arbeitshand (geht in die Tiefe) und Streichhand (sanft hinterher)
- **Schultern kreisend** massieren (von innen nach außen, vom Hals weg) - flache Hand – Fingerkuppen – Fingerfächer, immer wieder lang ausstreichen.
- **Arm lang ausstreichen** kräftig, bis über die Handspitze hinaus (Stück für Stück quer, mit verstecktem Daumen, nicht auf Gelenken)

Umsetzen, auf **andere Seite** und wiederholen (5')

Umsetzen, Fußende / zwischen die Beine) (5')

- **Füße** halten und Massieren,
- **Beine** – Innenseite zum den Po hoch, an den Außenseiten zurück

- **Po** kreisen
- lang **Ausstreichen** - von den Füßen – Innenseite hoch, über den Rücken zum Nacken, über Schultern, Arme, Hände, runter, an der Außenseiten der Beine zurück

Umsetzen auf (Herz-) Seite, **bitte Umdrehen** (auf den Rücken legen) (Halbzeit, bis jetzt 20')

- **Kontakt neu** aufnehmen, Gesicht & Haare zart ausstreichen, ganzen Körper zart abstreichen (2')
- **Bauch** (im Uhrzeigersinn) kreisend einölen und massieren
- Ausstreichen - in der Mitte über die Chakra-Linie hoch, über den Arm bis zur Hand hinaus.
- Hand nehmen, **Arm** sanft ziehen, locker schütteln, kräftig längs massieren (oben und unten)
- **Hand**, Handteller mit Daumen, kurze Kreise/Halbkreise, ausstreichen - **Finger** einzeln, sachte, langsam ausziehen (Daumen zuletzt)
- lang ausstreichen, Hand - Herz abwärts mit beiden Händen lange Striche bis zu den Füßen

Umsetzen auf andere Seite und Arm/Hand wiederholen (je Seite ca. 5')

Umsetzen an Kopfende,

- neu **Kontakt** aufnehmen an Schlüsselbein/Brustbein, ausstreichen Richtung Arme (beidseitig)
- **Schulter-Nacken-Hals-Kreis**
- Kopf (am **Hals**) fassen, leicht heben, sanft lang ziehen (Wirbelsäule entlasten)
- **Hinterkopf** kraulen
- **Gesicht** massieren (ohne Öl, von Mitte nach außen): Kiefer, Kinn, Wangen, Nasenwurzel, Stirn
- Gesicht **halten** (Handflächen an Schläfe und Wangen, Daumen am 3. Auge)
- lang ausstreichen nach oben, Haare an Scheitel langsam bis über Haarspitze hinaus ziehen.

Abschluss (klares Ende des Rituals) (5')

- halten oder langes ausstreichen - zum Kopf oder zu den Füßen
- **Kontakt lösen**, evtl. zudecken, innerlich präsent bleiben.
- **Nachspüren**; verbal einladen, in sich zu spüren, das Körpergefühl zu verinnerlichen.
- Sanft verbal einladen ins hier und jetzt, sich räkeln, strecken, aufsetzen

Namasté – ich verehere das Göttliche in dir!

