

Sinnliche Massage (75' – 90')

Vorbereitung: geheizter Raum, frische Luft, schönes Lager, ruhige Musik, Telefon/Störquellen aus, Öl warmstellen, selbst duschen und Nägel pflegen, Teller/kleine Tablett für Ölfläschchen bereit stellen.

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

- Augen öffnen, Seelenblick
- Magische Worte, verbale persönliche Einladung, Zeit für den Empfangenden, für sich sorgen, Bedürfnisse äußern, nichts unterdrücken, entspannen, tief Atmen – **Namasté** (5')
- stehend Alltag **abstreifen, Verneigung** evtl. mit Fußkuss
- **Lunghi ausziehen** und dabei spielen.

Der/die Empfangende **legt sich auf den Bauch**, zudecken, setzen (5').

- Kontakt aufnehmen - Herz- und Sakral-Chakra halten
- lange Strichen sanft über den ganzen Körper. Rücken, Schulter, Arm, bis über die Hand hinaus, bis über beide Füße hinaus
- Hände auf Steiß und Herz, feine Vibration, Druck, Schwingung.
- Wind-Welle, Lunghi abziehen
- anregende Sinnliche Spiele: Massage-Ball / Handschuhe/ Bürste

Rückseite (seitlich sitzend) (5')

- Rückseite einölen (Öl durch die Finger fließen lassen und verteilen).
- Rücken mit langen Strichen neben der Wirbelsäule von Nacken bis Po Arbeitshand (geht in die Tiefe) und Streichhand (sanft hinterher)
- Schultern kreisend massieren (von innen nach außen, vom Hals weg) - flache Hand – Fingerkuppen – Fingerfächer, 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, einölen, Massieren,
- Beine – Innenseite hoch zum den Po, Außenseiten der Beine zurück
- Po kreisen
- Kreuzbein aktivieren: Klopfen, Handkanten, Finger (schnell, kraftvoll)
- 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 30')

- Kontakt neu aufnehmen, Gesicht & Haare ausstreichen, ganzen Körper
- zarte sinnliche Spiele: Federn / Fell / Seide / Pusten / Haare (5')

Hand nehmen, Arm sanft ziehen, locker schütteln, kräftig längs massieren

- 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 **andere Seite** und Arm/Hand wiederholen (je Seite ca. 5')

Umsetzen an **Kopfende** (5') neu Kontakt aufnehmen

- Schlüsselbein, Brustbein ausstreichen Richtung Arme beidseitig
- Schulter-Nacken-Hals-Kreis (spezieller Griff)
- Kopf (am Hals) fassen, leicht heben, sanft lang ziehen (WS entlasten)
- Hinterkopf kraulen
- Gesicht massieren (ohne Öl, von Mitte nach außen): Kiefer, Kinn, Wangen, Nasenwurzel, Stirn
- Gesicht halten (Handflächen an Schläfe/Wangen, Daumen am 3. Auge)
- lang ausstreichen nach oben, Haare an Scheitel langsam bis über Haarspitze hinaus ziehen.
- Optional: sinnliche Spiele mit Düften / Geschmack.

Umsetzen zw. Beine (5')

- Füße halten, Beine lang hoch mit Öl massieren.
- Beine bewegen/anstellen. Weiter vor rutschen und ablegen der Beine auf Oberschenkel
- Bauch (im Uhrzeigersinn) kreisend einölen und massieren
- Ausstreichen - in der Mitte über die Chakra-Linie hoch, über den Arm bis zur Hand hinaus.
- rechte Hand auf Lingam oder Venushügel/Yoni, linke Hand auf dem Herz-Chakra, ruhen lassen.

Abschluss (klares Ende des Rituals) (5')

- Kontakt lösen, seitlich hinsetzen (zw. Beinen raus)
- Nachspüren lassen, innerlich präsent bleiben, evtl. zudecken
- verbal einladen, in sich zu spüren, Körpergefühl verinnerlichen.
- Sanft verbal einladen ins hier und jetzt, sich räkelnd, strecken, aufsetzen
- Namasté – ich verehere das Göttliche in dir!

Nachraum: Besprechen, fremde Energie ableiten, sich (energetisch) reinigen, eigenen Energiezustand bewusst werden.

