

Handmassage



Wir nehmen unsere Entspannung selbst in die Hand - im wahrsten Sinne des Wortes – mit einer Handmassage!

1. Vorbereitung

- Eine Massage trägt zu Entspannung und einer besseren Durchblutung bei.
- Wir geben dabei unsere Hände in die Hände unseres Gegenübers – darum ist Achtsamkeit geboten. Während wir mit dem Massieren an der Reihe sind, geben wir unserem Partner immer das Gefühl, dass wir seine Hand fest und sicher im Griff haben.
- Wir beginnen grundsätzlich mit dem Daumen
- Wir massieren mit Daumen und Zeigefinger

2. Anleitung zur Handmassage

- Die eigenen Hände durch Reibung erwärmen
- Handcreme: Die zu massierenden Hände mit Handcreme großflächig einreiben. Gegen Ende die Hand und die Finger ausstreichen – erst ganzheitlich, dann die einzelnen Finger
- Hand umdrehen (Handfläche nach oben)
- Die einzelnen Finger mit leichten Kreisbewegungen ausmassieren
- Sehr leicht und sachte die Schwimmhäute massieren
- Die Handinnenfläche behandeln: Ausstreichen, dann kräftiger massieren. Von der Mitte langsam nach außen gehen. Handballen mit Kreisbewegungen behandeln. Variieren in großen und kleinen Kreisen, gelegentlich punktuellen Druck ausüben (variierende Stärke)
- Die Hand wieder umdrehen (Handfläche nach unten)
- Den Handrücken mit den Daumen zu den Fingern hin ausmassieren: Zwischenräume zwischen Fingerknöcheln vorsichtig behandeln
- Die Finger in ihrer gesamten Länge ausstreichen
- Handlinien d.h. Handaußenlinien ausstreichen
- Die gesamte Hand ausstreichen über die Finger

Einfach genießen und im Handumdrehen entspannen!