

Die Bauch-Selbst-Massage

Wirkung:

Die Bauch-Selbstmassage ist eine intensive und dennoch ganz einfache Selbsthilfemassnahme. Sie brauchen dafür nichts weiter als Ihre Hände und täglich ein paar Minuten Zeit. Doch haben es diese wenigen Minuten wirklich in sich! Die Bauch-Selbstmassage aktiviert Ihr Verdauungssystem, unterstützt massgeblich jede Darmreinigung, hilft bei der Gewichtsabnahme und fördert die Entsäuerung nachhaltig. Das Ergebnis? Sie werden sich nicht nur besser fühlen, sondern auch besser aussehen! Die Bauchmassage verbessert Ihre Haltung, Ihr Hautbild und nicht zuletzt Ihre Laune. Probieren Sie es aus!

Bauchmassage ohne Masseur

Für eine Massage ist für gewöhnlich ein Masseur vonnöten, eine freundliche Person, die dessen Aufgabe übernimmt oder wenigstens ein Massagesessel. Bei dieser Bauchmassage ist das anders. Sie brauchen niemanden dazu, nur sich selbst. Sie müssen dafür nicht auf eine ärztliche Verordnung warten und auch auf keinen Termin. Sie müssen nicht extra zur Massagepraxis fahren. Ja, Sie benötigen im Grunde nicht einmal spezielle Hilfsmittel – weder ein Massageöl noch eine Massagebürste. Was Sie jedoch für die eigene Bauchmassage brauchen, sind ein paar Minuten Zeit und Ihre Hände. Mehr nicht.

Ist die Bauch-Selbstmassage für Sie geeignet?

Die Bauch-Selbstmassage ist zunächst einmal für Menschen mit Verdauungsbeschwerden aller Art geeignet. Insbesondere Verstopfungen und Blähungen bessern sich mit der Bauch-Selbstmassage sehr schnell. Da aber eine optimale Verdauung und ein einwandfrei funktionierender Darm die Basis für eine perfekte Rundumgesundheit von Kopf bis Fuss darstellen, beeinflusst die Bauch-Selbstmassage natürlich auch jedes andere gesundheitliche Problem äusserst positiv, ob es sich nun um Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder um Unterleibs Probleme handelt. Die Bauch-Selbstmassage unterstützt auch die Entgiftung, Entschlackung und Gewichtsabnahme, so dass sie jede Entsäuerung, Entschlackungskur, Darmreinigung oder auch nur eine blosse Diät unbedingt begleiten sollte.

Die Wirkungen der Bauch-Selbstmassage

Die Bauchmassage verbessert die Durchblutung im Bauchraum, was zu einer besseren Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der dort ansässigen Organe führt. Und es entspannt die Muskulatur rund um den Darm. Blähungen gehen leicht ab und der Bauch wird weich. Es fördert die Peristaltik (Eigendynamik) des Darmes, behebt auf diese Weise Verstopfungen und verhilft zu einem geregelten Stuhlgang. Sorgt dafür, dass sich Schlacken und Ablagerungen leichter von

den Darmwänden lösen können. Führt zu angenehmer Wärme und entspanntem Wohlgefühl. Hilft beim Abbau emotionaler Spannungszustände und verbessert daher die persönliche Stimmung. Die Körperhaltung und die Rückenschmerzen werden auch gemindert. Es lindert zusätzlich Beschwerden durch Hämorrhoiden. Bei den Frauen bezieht es sogar die Unterleibsorgane (Gebärmutter und Eierstöcke) mit ein, so dass auch Beschwerden in diesem Bereich gebessert werden.

Die Bauch-Selbstmassage: Ihr Darm freut sich!

Zurück zur Verstopfung. Während nun also herkömmliche Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und manche pflanzlichen Mittel zu Bauchkrämpfen führen können, hilft die Bauch-Selbstmassage kostenlos und von aussen. Das Verdauungssystem wird also nicht mit irgendeinem abführenden Mittel traktiert. Was es ja meist noch zusätzlich schwächt und irritiert. Stattdessen regt die Bauch-Selbstmassage mit verschiedenen gezielten und sehr sanften Bewegungen in Kombination mit leichtem Druck die darmeigenen Bewegungen an, was die Stuhltransitzeit verkürzt und die Verstopfung ohne irgendwelche Nebenwirkungen auflösen kann. Eine chronische langjährige Verstopfung und ein Darm, der womöglich schon an Abführmittel gewöhnt ist, kann natürlich nicht mit einer einzigen Bauch-Selbstmassage behoben bzw. geheilt werden. Dazu ist tägliches Massieren über mehrere Wochen nötig, wie eine Fallstudie aus dem Jahr 2006 zeigte.

Die Bauch-Selbstmassage – Die Anleitung

Die Bauch-Selbstmassage wird im Liegen durchgeführt. Sie können der Bequemlichkeit halber ein Kissen unter die Knie legen. Besonders gut wirkt die Bauch-Selbstmassage, wenn Sie sie täglich ein bis zwei Mal durchführen. Ideal ist es, wenn Sie die erste Massage des Tages morgens nach dem Aufwachen stattfinden lassen, also dann, wenn Sie noch im Bett liegen. Die zweite Massage führen Sie dann einfach im Einklang mit Ihrem Tagesplan durch, z. B. am Abend vor dem Einschlafen oder eine halbe Stunde nach dem Abendessen. Rechnen Sie mit 10 bis 15 Minuten für eine Massage. Wenn Sie möchten, können Sie ein natürliches Öl für die Massage verwenden, z.B. Johanniskraut Öl. Sie können auch ätherische Öle benutzen, wenn Sie die Düfte mögen.

Anleitung:

1. Schritt

Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Bereich des Magens. Streichen Sie nach unten bis zum Bauchnabel. Sobald die rechte Hand beim Bauchnabel angelangt ist, machen Sie das gleiche mit der linken Hand und immer abwechselnd weiter streichen. Arbeiten Sie langsam, sanft und zärtlich. Sie werden merken, dass gar kein grosser Druck vonnöten ist, um ein angenehmes Gefühl im Magen-Darm-Bereich hervorzurufen. Erinnern Sie sich immer wieder bewusst daran, die Bauchmuskulatur zu entspannen und ganz locker da zu liegen. Vergessen Sie auch das gleichmässige und tiefe Atmen nicht. Nach zwei Minuten gehen Sie zum nächsten Schritt über.

2. Schritt

Legen Sie jetzt die Hände so, dass die Daumen zu Ihrem Bauchnabel zeigen und die freie Fläche zwischen Ihren Händen einem Dreieck gleicht. Atmen Sie drei bis viermal sehr langsam. Versuchen Sie so langsam zu atmen, dass Sie während des Einatmens bis acht (Sekunden) zählen können und ebenso beim Ausatmen. Wiederholen Sie das etwa 3 Mal.

3. Schritt

Beginnen Sie jetzt mit der rechten Hand und bewegen Sie diese in kleinen Kreisen mit dem Uhrzeigersinn. Die Hand bleibt dabei liegen, wird also nicht angehoben. Sie verschiebt lediglich die Haut, auf der sie liegt. Ursprünglich ist vorgesehen, dass kein Druck ausgeübt werden sollte. Wenn es sich für Sie jedoch gut anfühlt, bei der Massage sanften Druck auszuüben, dann tun Sie es. Die linke Hand bleibt vorerst ruhig liegen. Nach 1 Minute gehen Sie zum nächsten Schritt über. Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie auch jeden der folgenden Schritte nicht 1 Minute, sondern 2 Minuten lang durchführen.

4. Schritt

Jetzt bleibt die rechte Hand ruhig, während die linken kleinen Kreise zieht – jedoch gegen den Uhrzeigersinn. Wiederum 1 Minute später gehen Sie zum nächsten Schritt über.

5. Schritt

Lassen Sie jetzt beide Hände gleichzeitig kreisen, die rechte mit dem Uhrzeigersinn, die linke gegen den Uhrzeigersinn. Anfangs erfordert das ein wenig Koordinationstraining, aber nach wenigen Sekunden werden Sie perfekt sein :-). 1 Minute später gehen Sie zum letzten Schritt über.

6. Schritt

Die Hände ändern jetzt ihre Position. Die rechte Hand liegt über dem Bauchnabel, die linke Hand liegt unter dem Bauchnabel. Die Schritte 3 bis 5 werden jetzt in dieser neuen Position wiederholt – jeweils 1 oder 2 Minuten. Bleiben Sie zum Schluss noch eine weitere Minute (oder auch länger, ganz wie es Ihre Zeit erlaubt) liegen und atmen, wie im 2. Schritt erklärt, ganz langsam, tief ein und aus. Stehen Sie jetzt auf und trinken Sie ein Glas warmes Wasser mit Zitrone oder einen basischen Kräutertee.

Viel Spass und spannende Erlebnisse mit der Bauch-Selbstmassage

Ihr Team von der Ganzheitlichen Praxis