

Body Roll

DIE MASSAGEROLLE

Für Ihr Wohlbefinden

Gute Durchblutung ist lebenswichtig. Denn sämtliche Störungen, aber auch Verletzungen im ganzen Organismus können nur über die Durchblutung ausgeheilt werden. Mit der Bodyroll fördern Sie die Durchblutung Ihres Körpers und können so bereits Prophylaktisch eine Menge für sich tun bzw. den Heilprozeß beschleunigen. Durch die elastische Form schmiegt sich die Bodyroll dem Körper an und massiert dadurch gleichmäßig. Sie brauchen zur Benutzung der Bodyroll keine speziellen Grifftechniken der Massage beherrschen. Selbstverständlich ersetzt die Bodyroll aber nicht den Besuch bei einem Therapeuten.

Damit Sie Ihre Bodyroll optimal ausnutzen können, haben wir für Sie ein Programm mit Beispielen in unterschiedlichen Anwendungsgebieten zusammengestellt.

2)

Eine Hand auf das Steißbein legen. Mit der Bodyroll in der zweiten Hand sanften Druck auf die Muskelstränge seitlich der Wirbelsäule ausüben. Wandern Sie längs der Wirbelsäule sehr langsam nach oben und bearbeiten Sie so mit gleichmäßigem Druck den gesamten mittleren Rücken. Auf beiden Seiten der Wirbelsäule mehrmals wiederholen.



3)

Nehmen Sie in jede Hand eine Bodyroll. Stellen Sie sich seitlich zum Körper und legen Sie knapp unter dem Schulterblatt die Hände mit den Bodyrolls auf die Muskeln der Ihnen abgewandten Wirbelsäulenseite. Drücken Sie nun mit den Bodyrolls den Muskel zur Rumpfseite. Wandern Sie so abwärts zum mittleren Rücken, wechseln Sie dann die Seiten und wiederholen Sie die Übung.



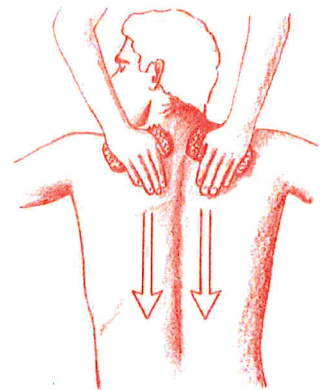
Massage

Die Massage sorgt dafür, daß Ihr weiches Gewebe, hauptsächlich die Muskeln, durchblutet werden. Sie erzielen durch die Massage eine Entkrampfung, die Stress verringert, Schmerzen lindert und hilft, Giftstoffe aus strapazierten Muskeln abzutransportieren. Außerdem unterstützt die Massage die Funktion des Kreislaufs.

1)

Je eine Bodyroll am Nackenansatz rechts und links neben der Wirbelsäule aufsetzen.

Der Abstand zwischen den Bodyrolls sollte 3-5 cm betragen. Dann mit gleichmäßigem Druck bis zum unteren Rücken entlang der Wirbelsäule rollen. Übung 3 x wiederholen.



4)

Ihr Partner sitzt umgekehrt auf dem Stuhl, Kopf und Arme ruhen auf der Lehne. Rollen Sie nun mit je einer Bodyroll rhythmisch seitlich am Hals entlang über die Schulterblätter, und vom mittleren Rücken aus beginnend jeweils rechts und links entlang der Wirbelsäule bis zum Nacken hinauf. Die Druckstärke stimmen Sie auf Ihren Partner ab.



5)

Massieren Sie mit der Bodyroll die Oberschenkel und das Gesäß, wenn Sie zur Cellulite neigen.

Babymassage

Berühren Sie das Kind mit der Bodyroll an verschiedenen Körperstellen wie Kopf, Arme, Beine, Bauch und Rücken mit ruhigen, sanften Bewegungen. Nennen sie für das Kind die verschiedenen körperteile, die Sie gerade berühren. Dauer der Übung 1 -2 Minuten.

Fußreflexzonenmassage

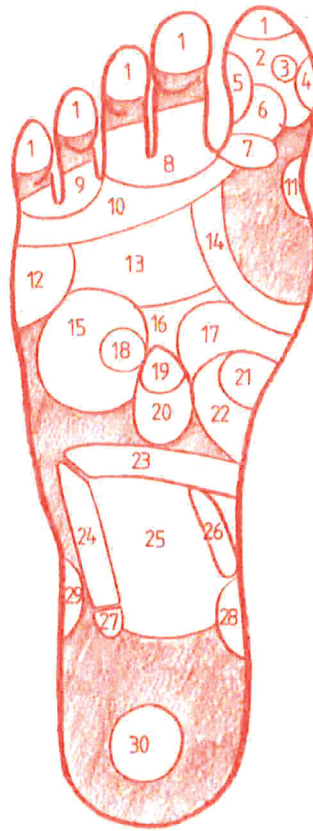
Unsere Füße sind ein vollkommener Mikrokosmos des gesamten Körpers. Alle Organe und Körperteile spiegeln sich an den Füßen in Form von Reflexen wider (an den Fußsohlen, auf dem Fußrücken und an den Seiten der Füße) und zwar nahezu in der gleichen Anordnung wie im Körper. Anhand der Skizzen erkennen Sie, wo die Reflexzonen der einzelnen Organe liegen. Wenn Sie durch die Reflexzonen-Massage die Zonen an Ihren Füßen stimulieren, ruft dies eine unwillkürliche Reaktion in den durch die Energiebahnen verbundenen Organen und Drüsen hervor.

Durch die Reflexzonen-Massage können Sie Stress abbauen, entspannen und für eine bessere Durchblutung Ihrer Organe sorgen und so entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Beginnen Sie in folgender Reihenfolge:

- 1) Nr. 20, 26 und 28 (Niere, Harnleiter und Blase)
- 2) Nr. 2 (Kopf)
- 3) Nr. 17, 15 und 21 (Magen-Darmtrakt, Leber und Bauchspeicheldrüse)
- 4) Nr. 17 Fußaußenseite und Nr. 3 Fußinnenseite (Lymphdrüsen)
- 5) Alle weiteren Punkte

Jeden Reflexpunkt sollten Sie an beiden Füßen ca. 5 Minuten massieren (z.B. insgesamt 5 Minuten Niere, Harnleiter und Blase usw.). Optimal wären pro Tag etwa eine halbe Stunde Reflexzonen-Massage. Sie sollten bequem sitzen und so entspannt wie möglich sein. Wenn sie wissen, welche Reflexzonen gestört sind, massieren Sie diese besonders. Selbstverständlich wirkt sich auch die Stimulation sämtlicher nebenliegender Reflexpunkte immer positiv aus.

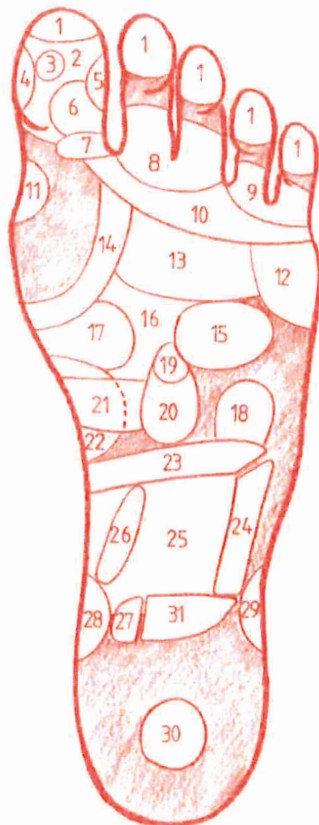


Der rechte Fuß:

- 1 Linke Stirnhöhlehälfte
- 2 Linke Großhirnhälfte (Kopf)
- 3 Hypophyse
- 4 Nase
- 5 Schläfenseite links, Trigeminusnerv
- 6 Hirnstamm, Kleinhirn
- 7 Nacken
- 8 Auge links
- 9 Ohr links
- 10 Trapezmuskulatur rechts
- 11 Nebenschilddrüsen
- 12 Schulter rechts
- 13 Lunge und Bronchien rechts
- 14 Schilddrüse
- 15 Leber
- 16 Solar plexus
- 17 Magen
- 18 Gallenblase
- 19 Nebenniere rechts
- 20 Niere rechts
- 21 Bauchspeicheldrüse
- 22 Zwölffingerdarm
- 23 Querdarm
- 24 Aufsteigender Dickdarm
- 25 Dünndärme
- 26 Harnleiter rechts
- 27 Appendix (Blinddarm)
- 28 Blase
- 29 Knie rechts
- 30 Keimdrüse (Hoden bzw. Eierstock) rechts

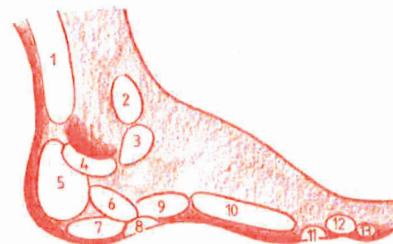
Der linke Fuß:

- 1 Rechte Stirnhöhlehälfte
- 2 Rechte Großhirnhälfte (Kopf)
- 3 Hypophyse
- 4 Nase
- 5 Schläfenseite rechts, Trigeminusnerv
- 6 Hirnstamm, Kleinhirn
- 7 Nacken
- 8 Auge rechts
- 9 Ohr rechts
- 10 Trapezmuskulatur links
- 11 Nebenschilddrüsen
- 12 Schulter links
- 13 Lunge und Bronchien links
- 14 Schilddrüse
- 15 Herz
- 16 Solar plexus
- 17 Magen
- 18 Milz
- 19 Nebenniere links
- 20 Niere links
- 21 Bauchspeicheldrüse
- 22 Zwölffingerdarm
- 23 Querdarm
- 24 Absteigender Dickdarm
- 25 Dünndärme
- 26 Harnleiter links
- 27 Darmausgang
- 28 Blase
- 29 Knie links
- 30 Keimdrüse (Hoden bzw. Eierstock) links
- 31 Mastdarm



Fußinnenseite:

- 1 Mastdarm
- 2 Leiste
- 3 Lymphdrüsen im Unterleib
- 4 Hüftgelenk
- 5 Gebärmutter bzw. Prostata
- 6 Harnrohre, Penis bzw. Scheide
- 7 Kreuz und Steißbein
- 8 Blase
- 9 Lendenwirbelsäule
- 10 Brustwirbelsäule
- 11 Nebenschilddrüsen
- 12 Halswirbelsäule
- 13 Nase



Fußaußenseite:

- 14 Unterleibsentspannung (gegen Periodenschmerzen und Wallung)
- 15 Keimdrüse (Eierstock und Eileiter bzw. Hoden und Nebenhoden)
- 16 Hüftgelenk
- 17 Lymphdrüsen im Oberkörper
- 18 Knie
- 19 Zwerchfell
- 20 Brust
- 21 Gleichgewichtsorgan
- 22 Schulter

