

Die Meridiane an Gesicht, Brust und Bauch, Schultern, Kopf und Rücken.

Natürliche Balance

Die Haltung ist ganz wichtig

Wenn Sie sich Ihrer richtigen Körperhaltung bewusst sind, sind Sie auf dem richtigen Weg, Ihre Energien sinnvoll einzusetzen und wirklich effektiv zu massieren. Um Ihre Muskeln stabil zu halten und Verspannungen vorzubeugen, nehmen Sie sich ein tägliches 'Work-out' vor, das ganz einfach nur aus Spazieren gehen, Stehen, Sitzen und Ausruhen besteht.

Die goldenen Regeln für eine Kopfmassage:

- Verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf die Fußaußenseiten.
- Nehmen Sie die richtige Haltung an: die horizontalen Linien – die rechte und die linke Seite; sowie die vertikalen Linien – oben und unten aneinander ausrichten.
- Atmen Sie entspannt und bewusst in gleichmäßigem Rhythmus ein und aus.
- Gehen Sie aufrecht und 'entwachsen' Sie Ihren Gelenken und Muskeln. Ihre Gedanken sind leicht, Sie fühlen sich sicher auf der Erde.

Die falsche Haltung

Wenn Sie in sich zusammensinken, hat dies Auswirkungen auf Ihre gesamte Lebensart. Ihr Gefühlsleben sinkt dann nämlich ebenfalls in sich zusammen. Lehnen Sie sich zurück, wandern Ihre Gedanken in die Vergangenheit. Nach vorne gelehnt sehen Sie der Zukunft entgegen. Nur, wenn Sie in der Mitte ruhen, leben Sie in der Gegenwart.

Die richtige Haltung

Stellen Sie sich vor, Sie müssten ein Buch auf dem Kopf balancieren. Die Lendenwirbel sind dabei ganz leicht nach vorne geneigt. Nicht nur Ihr Körper, auch Ihr Geist ist in der Gegenwart richtig ausgerichtet. Diese einfache, richtige Haltung kann Sie vor Krankheiten schützen, die oftmals aufgrund falscher Haltung oder zu enger Kleidung entstehen.

Checkliste

Die Ausrichtung des Patienten

Augen Den Blick unterhalb der Augen fokussieren. Im geschlossenen Zustand soll der Patient nach innen sehen und Chidakasha visualisieren, das Innere des Menschen, auch als 'Tafel des Geistes' bekannt.

Ohren Beide in einer Linie, inklusive Ohrläppchen, das hilft, den Nacken zu dehnen.

Nase In einer Linie mit dem Nabel, das hilft, das Gesicht ausgerichtet zu halten.

Lippen Entspannt und leicht geöffnet, das hilft, die Kieferpartie zu entspannen.

Kiefer Entspannt, die Zunge liegt nicht am oberen Gaumen auf. Das hilft, entspannt von Nase zu Rachen zu atmen. Die Zähne nicht zusammenbeißen.

Kinn Im rechten Winkel zum Brustkasten, das hilft, Verspannungen im Nacken zu lösen.

Brustkasten Offen und entspannt, das ermöglicht dem Brustbein, sich bei der Atmung frei zu bewegen.

Schultern Etwas herunter-, dann zurückziehen. Die Schulterblätter ziehen sich leicht zusammen, dadurch öffnet sich der Brustkasten.

Oberarme Leicht von den Körperseiten zurückgezogen (als ob die Achseln einen kleinen Energieball festhielten), um ein Gefühl von Weite und Offenheit zu erlangen.

Hände Ruhen sanft im Schoß, um gleich 'Stoßdämpfern' gegen die härteren Streichungen zu wirken.

Wirbelsäule Leicht angespannt. Sie ist leicht aus der Hüfte heraus nach vorne gebeugt, um tieferes Atmen zu ermöglichen.

Taille und Kreuz Die Muskeln hier dürfen nicht zu angespannt sein, wenn der Patient den Rücken streckt – die Partie muss sich flach, nicht gebogen anfühlen.

Hüften Werden etwas höher als die Knie gehalten, um Druck auf das Kreuz zu vermeiden.

Becken und Schambein Kippen etwas nach vorne, sodass das Gewicht in der Sitzposition auf dem Gesäß lagert.

Beine Gespreizt und auf einer Linie mit den Hüftgelenken, sodass sich Knie und Fußknöchel jeweils nicht berühren. Das vermeidet ungewollte Anspannungen in den Hüften.

Fußknöchel und Füße Flach auf dem Boden. Knie über dem Fußballen, um auf die ‘sprudelnde Quelle’ (ein Punkt, an dem Energie freigelassen wird) leichten Druck auszuüben. Es handelt sich hier um einen Meridianknoten auf dem Fußballen, zwischen dickem und zweitem Zeh.

Checkliste

Die Ausrichtung des Masseurs

Kopf und Nacken Beide bewegen sich frei dem Fluss der Massage nach. Zähne nicht zusammenbeißen, Lippen und Mimik bleiben entspannt.

Gesicht Passiv. Kiefer und Lippen bleiben entspannt, um keine Verspannungen aufkommen zu lassen, die gegebenenfalls Energie und Konzentration nehmen können.

Schultern Bewegen sich hinunter und zurück, je nach Streichung. Die Schultern folgen dem Fluss und dem Rhythmus der Massage.

Oberarme Dürfen bei der Klopfmassage nicht zum Körper hingezogen werden. Finger, Handgelenke und Ellbogen bleiben entspannt, um Verspannungen der Schulter- und Rückenmuskeln zu vermeiden.

Brustkasten Atmen Sie zu jeder Zeit frei, der Brustkasten darf nicht nach innen fallen.

Wirbelsäule Nur leicht aufgerichtet, sie muss flexibel bleiben. Wenn möglich, sollte die gesamte Wirbelsäule gerade ausgerichtet sein, wobei Scheitel und Lendenwirbel eine Linie bilden. Die Wirbelsäule nicht übermäßig beugen, um die richtige Arbeitsposition beizubehalten.

Hüften und Rumpf Zu der Körperpartie geneigt, die Sie gerade bearbeiten.

Becken Leicht nach vorne kippen, sodass Ihr Gewicht im Sitzen auf dem Gesäß liegt.

Beine Nicht zusammenziehen, das verursacht Verspannungen in Hüften und Wirbelsäule. Im Stehen das Gewicht von den Knien nehmen, diese aber nicht zu sehr beugen. Minimale Muskelanstrengung.

Fußknöchel und Füße Wenn möglich, barfuß arbeiten. Das verhindert, dass die Zehen sich in den Boden krallen – was Verspannungen im ganzen Körper verursachen würde.

‘Eine natürliche, ausbalancierte Haltung zieht eine feine Linie zwischen vollkommenem Wachsein und vollkommener Entspannung.’