

Massage mit dem Akupressur- Roller

Der Akupressur-Roller ist bei der klassischen Massage als Accessoire einer verfeinerten Gesundheitshygiene zu verstehen.

Der Zauber einer Massage geht fraglos von den Berührungen der Hände aus, die sich dem verspannten oder schmerzenden Körper zuwenden, denn je empfindlicher diese sind, um so mehr können sie das Gegenüber erfahren und darauf eingehen.

Der Akupressur- Roller kann Ihnen, besonders im Alltag, hilfreich zur Seite stehen!

Sanft wie Hände bei einer warmen Ölmassage gleitet er über alle Partien Ihres Körpers, tastet sich entlang verspannter Muskelstränge, und ist Handschmeichler für den, der ihn führt!

Eine Akupressur- Roller- Behandlung, die sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihren Lieben gönnen, führt zu seelischer und körperlicher Harmonie, heißt Entspannung, Wohlbehagen, Freude und Zärtlichkeit.

Bevor Sie mit einer Massage beginnen, hier einige Anregungen:

- der Raum, indem die Massage stattfindet, sollte warm, gut durchlüftet und ruhig sein
- versuchen Sie zu vermeiden, dass Sie durch andere Personen oder durch äußere Einflüsse gestört werden
- lassen Sie sich von einer vertrauten Person massieren
- akzeptieren Sie die Grenzen Ihres Körpers, und geben Sie Bescheid wenn etwas schmerzhaft ist
- konzentrieren Sie sich auf die massierende Berührung, und versuchen Sie sich dieser ganz hinzugeben
- eine Massage sollte immer mit warmen Händen oder dem erwärmten Edelstein im Akupressur- Roller durchgeführt werden (ein Körnerkissen zur Erwärmung des Edelsteins ist hier auf unserer Shopseite zu erwerben)

Warnung: Massieren Sie niemals auf der Wirbelsäule!

Massagetechniken mit dem Akupressur- Roller

Bei der Ausführung jeder Massageart haben Sie **4 Möglichkeiten**:

- Massieren Sie mit beiden Händen
- Massieren Sie mit dem Akupressur- Roller und ertasten Sie, indem Sie über den Körper streichen, mit der anderen Hand die Verspannungen
- Massieren Sie ausschließlich mit dem Akupressur- Roller
- Massieren Sie mit zwei Akupressur- Rollern, parallel auf beiden Körperhälften

Streichen:

- Streichen Sie mit den Händen oder rollen Sie mit dem Akupressur- Roller sanft, später stärker werdend, über den Körper > zur Lockerung und Erwärmung aller Körperregionen

Kneten:

- beim Kneten werden tiefere Gewebsschichten und Muskelstränge bearbeitet
- wählen Sie eine Massageart, mit der Sie etwas Muskelgewebe zu fassen bekommen, um dieses zu kneten (z.B. beide Hände/ zwei Akupressur- Roller)

Walken:

- beim Walken werden tiefere Gewebsschichten und Muskelstränge bearbeitet
- wählen Sie wieder das Arbeiten mit z.B. beiden Händen oder zwei Akupressur- Rollern, um damit das Gewebe entgegengesetzt schieben zu können: Eine Hand von sich wegschiebend, die andere zu sich hinziehend arbeiten

Reiben:

- beim Reiben erzielt man eine Tiefenwirkung
- arbeiten Sie mit dieser Technik um die Gelenke herum, um Verdickungen weg zu massieren
- üben Sie beim Reiben mit dem Daumen oder dem Akupressur- Roller in kreisenden Bewegungen einen sich immer weiter verschiebenden Druck aus

Akupressur - Die Anwendungstechniken mit dem Akupressur- Roller

Bevor Sie mit der Selbstbehandlung beginnen, hier noch einige Hinweise!

Vor jeder Selbst- und Fremdbehandlung einer ernsthaften Erkrankung, sollte ein Arzt befragt werden! Dies gilt besonders bei länger anhaltenden oder starken Beschwerden, und wenn die Ursache nicht feststeht!

Akupressur lindert nicht alle Beschwerden, und wirkt von Mensch zu Mensch, und von Zeit zu Zeit unterschiedlich.

Akupressur ist keine gezielte ärztliche Behandlungsmethode, sondern ist als Technik einer verfeinerten Hygiene zu verstehen!

Bitte beachten Sie:

- Keine Selbstbehandlung bei schweren chronischen Erkrankungen von Herz, Kreislauf oder inneren Organen!
- Alternative Heilmethoden, zu denen Akupressur zählt, sind kein Ersatz für konventionelle Therapien!
- Verschlimmern sich Ihre Beschwerden, sollten Sie umgehend Ihren Arzt aufsuchen!
- Während der Schwangerschaft fragen Sie bitte Ihren Gynäkologen!

Eine alternative Heilmethode kann jedoch bei allen Krankheiten, die nach schulmedizinischen Gesichtspunkten behandelt werden müssen, eine sinnvolle Ergänzung sein!

Zehn Regeln, die Sie bei der Behandlung beachten sollten!

- wenden Sie keine Akupressur an, wenn Sie sehr müde sind, kurz nach dem Essen & nach Alkoholgenuss
- der Raum indem Sie sich zur Akupressur befinden, sollte warm, gut durchlüftet & ruhig sein
- nehmen Sie sich Zeit für Ihre Akupressuranwendung
- der zu akupressierende Körperteil sollte sich in einer stabilen Position befinden; Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl, bzw. legen Sie sich hin, wenn Sie die Behandlung mit einem Partner ausführen.
- Führen Sie den Druck nur so stark aus, wie es Ihnen angenehm ist
- Fast alle Punkte sind spiegelbildlich auf der rechten & linken Körperseite angeordnet; akupressieren Sie gleichzeitig oder nacheinander beide Punkte & hören Sie in sich hinein, wie Ihr Körper reagiert
- Behandeln Sie nicht zu viele Punkte schnell nacheinander
- Für alle Punkte ist die Behandlung mit dem Akupressur- Roller nicht geeignet; hierfür verwenden Sie bitte die Fingerkuppen (z.B. im Gesicht)
- Sinnvoll ist es, sich in Kursen tieferes Wissen über Akupressur anzueignen, oder weiterführende Literatur zu diesem Thema zu lesen
- Behandeln Sie Ihre Beschwerden ein- bis zweimal täglich, von 30 Sekunden bis 10 min.
- Beenden Sie die Anwendung sobald eine Linderung eintritt

Meridianbahnen & -punkte

Bei der angewendeten Akupressur wird der punktuelle Druck entweder mit den Fingerkuppen, mit einem Bleistift, mit einem eigens dafür angefertigten stumpfen Griffel (aus der chinesischen Medizin) oder mit dem Akupressur- Roller auf den jeweiligen Meridianpunkt oder die jeweilige Meridianbahn übertragen.

Die Anwendungstechniken mit dem Akupressur- Roller

Druck

- nehmen Sie Ihren Roller in eine Hand, setzen Sie die Edelstein- Kugel auf den entsprechenden Meridianpunkt und üben Sie einen angenehmen Druck aus; kreisen Sie mit der Kugel im Uhrzeigersinn über dem Zentrum des Punktes; tun Sie dies 2- 3 mal pro Sekunde

Punktieren

- nehmen Sie Ihren Roller in eine Hand, setzen Sie die Edelstein- Kugel auf den entsprechenden Meridianpunkt und üben Sie einen rhythmisch wiederkehrenden, angenehmen Druck auf diesen Punkt aus

Rollen

- nehmen Sie Ihren Roller in eine Hand, setzen Sie die Edelsteinkugel auf eine Meridianbahn, üben Sie einen angenehmen Druck aus und rollen Sie so, entlang dieser Zone, auf und ab
- Anwendungen die an der Hand ausgeführt werden, legen Sie Ihre Hand auf eine feste Unterlage

Anwendungsbeispiele:

Ruhe & Ausgeglichenheit

- drücken oder punktieren Sie an den Handinnenseiten, oberhalb der Handgelenke, und auf den Fußinnenseiten oberhalb der Innenknöchel;
- hier können Sie die Yin- Energien beeinflussen, die den Aufbau der körperlichen Widerstandskraft fördert
- akupressieren Sie regelmäßig, am besten in den frühen Morgenstunden, sie können den Erfolg in 2-3 Wochen fühlen

Angstzustände

- drücken oder punktieren Sie bis zu 4mal täglich „Taubenschwanz“, mit Druck Richtung Hals, 5-7 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Zentrum des Magens“ 3 Minuten lang
- drücken oder punktieren sie „Göttlicher Gleichmut“ morgens & abends 8 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Tauender Bach“ morgens & abends 5 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Überschlagende Welle“ kräftig 3 Minuten lang (Punkt mit anregender Wirkung)
- drücken oder punktieren Sie „Durchgang zum Yin“ kräftig 5 Minuten lang
- rollen Sie mit sanftem Druck von „Göttliche Pforte“ bis „Taubenschwanz“, 5 Minuten lang

Durchblutungsstörungen

- drücken oder punktieren Sie „Göttlicher Gleichmut“ und „Treffpunkt der 3 Yin“, am besten beidseitig zur gleichen Zeit, kräftig 10-15 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Drittes Auge“ kräftig, 5 Minuten lang (gegen Schwindel)
- drücken oder punktieren Sie „Konzentrierter Angriffspunkt“ kräftig im Pulsrhythmus; 1 Minute pro Hand
- drücken oder punktieren Sie „Talsenke“ in Richtung Ellenbogen, kräftig 10 Minuten lang

Erkältung

- drücken oder punktieren Sie „Weiße Seite“ sanft 2-3 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Überschlagende Welle“ und „Konzentrierter Angriffspunkt“ kräftig 3-5 Minuten lang, zur Vorbeugung bei erhöhter Infektionsgefahr
- drücken oder punktieren Sie „Talsenke“ 5 Minuten kräftig
- drücken oder punktieren Sie „Yang-Teich“ mittelstark 10 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Tor der Götter“ mittelstark 3-5 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Große Erhebung“ mittelstark 3-5 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Durch die Enge“ kräftig bis zu 10 Minuten
- drücken oder punktieren Sie „Innerer Grenzwall“ mittelstark 5 Minuten

Reisekrankheit/ Seekrankheit

- drücken oder punktieren Sie erst sanft, dann stärker „Meisterpunkt des Magens“ und „Göttlicher Gleichmut“ leicht bis kräftig 5-10 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Strom im Hinterland“ kräftig 5 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Göttliches Tor“ (ausgleichender Energiepunkt) mittelstark 5 Minuten lang

Rückenschmerzen

- drücken oder punktieren Sie „Spezialpunkt KA -TE“ sanft bis mittelstark 10 Minuten lang; in entspannter Lage akupressieren (mit Hilfe eines Partners)
- drücken oder punktieren Sie „Insel der Mitte“ kräftig, 5 Minuten lang
- drücken oder punktieren Sie „Spezialpunkt der Reisbauern“ kräftig
- 5 Minuten lang drücken oder punktieren Sie „Mitte der Beugefalte“ sanft, 3 Minuten lang