

BEINMASSAGE (gekürzt) nach Doris Wroblewski

BEIN

- Schmetterling: Knie anziehen, Fußsohlen aneinander legen mit Beinen wippen
- Oberschenkel: ab Knie in die Leiste massieren 3-4 mal
Hautfalte greifen und vom Knie in die Leiste „Wellen-Griff“,
rund um den Oberschenkel, dann nochmals vom Knie zur Leiste ausstreifen.
 - Schmetterling: auf Veränderungen achten
 - Knie: auf der Oberseite und Innenseite – nie unten! – kneten, streichen, vom Knie zur Leiste ausstreichen
 - Schmetterling
 - Unterschenkel: von der Ferse zum Knie ausstreichen, dann vom Knie zur Leiste ausstreichen, von Ferse zum Knie Hautfalte im „Wellen-Griff“ massieren, rundum, dann ausstreichen, ebenfalls Oberschenkel zur Leiste und dann von Ferse zur Leiste.
 - Schmetterling: wie fühlt es sich an?

FUSS

- von den Zehen zur Ferse ausstreichen, massieren, dann von Zehen zur Ferse an Unterseite mit Faust massieren.
- links und rechts – von großer und von kleiner Zehe – zur Ferse Hautfalte zu greifen versuchen.
- Zehen ein Mal im Uhrzeigersinn, einmal gegen den Uhrzeigersinn abwechselnd drehen.
- Fußgrundgelenke gegen einander verschieben
- Hammergriff:
- Knacksgriff: Zehen einzeln nach vorne ausstreichen, indem der Mittelfinger der einen Hand unter das Zehengrundgelenk greift und dieses nach oben drückt.
- Zehenzwischenräume vom Körper weg ausstreichen, gegen den Lymphfluß!

- Fuß ausstreichen
- Unterschenkel ausstreichen
- Oberschenkel ausstreichen
- Ganzes Bein ausstreichen
- Schmetterling

AUSRUHEN

ANDERES BEIN MASSIEREN