



CRETAGORA

Aus Liebe zu Mensch & Natur

# Anleitung zur Selbstmassage

Savina Chamalidis

Du benötigst dazu etwa 30ml Öl, welches Du vorab erwärmst. Idealerweise ölen wir den Körper so lange und ausgiebig, bis das Öl wie ein zarter Film geschmeidig auf der Haut liegt. Bitte stell sicher, dass die Raumtemperatur für Dich angenehm ist und Du nicht gestört wirst. Nimm Dir außerdem die Freiheit, Dich jederzeit von der Anleitung zu lösen und Deiner Intuition zu folgen. Reibe den Körper zärtlich, mit leichtem Druck von Kopf bis Fuß mit warmem Olivenöl oder Kräuter-Ölauszügen ein.

## Kopf

Lass ein wenig Öl auf den Scheitel rinnen und massiere es in kleinen Kreisbewegungen in die Kopfhaut ein. Lass sodann Dein Kinn leicht sinken und gib etwas Öl an den Haaransatz im Nacken und massiere mit sanften kreisenden Bewegungen in Richtung der Ohren. Es folgen die Ohren.

Wenn Du magst, klopfst Du mit den Fingerkuppen leicht auf Deine Kopfhaut und ziehst sanft an Deinen Haaren, um die Durchblutung anzuregen und das Nervensystem zu aktivieren. Zum Schluss kannst Du den Kopf vom Scheitel aus sanft ausstreichen.

## Gesicht

Tauche Deine Fingerspitzen in das warme Öl und massiere sodann Deine Stirn von der Mitte ausgehend in kreisenden Bewegungen nach außen. Wähle einen Druck, der Dir angenehm und ggf. von Tag zu Tag unterschiedlich ist.

Streiche anschließend zärtlich das ganze Gesicht von der Mitte ausgehend nach außen aus: über den Nasenrücken und die Stirn, über die Augenbrauen zu den Schläfen, über das Jochbein zum äußeren Augenwinkel, über die Wangen zum Kiefergelenk bis zu den Ohren, über die Lippen bis zum Kinn.

Wenn Du magst, fahre in kreisenden Bewegungen rund um Deine Augen, halte für einen Moment folgende Punkte mit sanftem Druck Deiner Kuppen Deiner Mittelfinger und atme dabei einige Male sehr bewusst ruhig und tief ein und aus:

- Punkt zwischen Deinen Augenbrauen
- Innere Augenwinkel
- Äußere Augenwinkel
- Augenlieder (Fingerkuppen von Ring-, Mittel- und Zeigefinger)
- Schläfen
- Kiefergelenk

Beende die Gesichtsmassage mit einer sanften Streichbewegung von der linken Unterkieferseite zur rechten Unterkieferseite und umgekehrt.

## Hals

Streiche vom Unterkiefer langsam den Hals hinab in Richtung Schlüsselbein. Wiederhole diese Bewegung einige Male und lass Deine Finger jeweils für einen Moment in der kleinen Grube über Deinen Schlüsselbeinen ruhen.

## Nacken

Beginne mit kreisenden Bewegungen am Haaransatz und massiere den gesamten Nacken ausgiebig in Richtung der Schultern aus.

## Arme

Nimm etwas Öl in Deine rechte Hand und verteile es mit kreisenden Bewegungen großflächig und zart über die linke Schulter, den linken Ellbogen und das linke Handgelenk. Streiche sodann den Oberarm an seiner Innenseite entlang aus und entlang seiner Außenseite zurück nach oben. Wiederhole diese Bewegung am Unterarm.

Wiederhole den gesamten Vorgang einige Male in Deinem natürlichen Rhythmus und streiche den Arm zum Schluss von der Schulter in Richtung Handgelenk nochmals aus.

Beginne dann mit der linken Hand und führe die gleichen Bewegungen am rechten Arm aus.

## Hände

Streiche den äußeren Handrücken hinunter und massiere jeden einzelnen Finger, indem Du mit Daumen und Zeigefinger die Finger einzeln nacheinander in Richtung der Fingerkuppe ausstreichst. Halte die Fingerkuppe für einen Moment und drehe und ziehe sanft am jeweiligen Finger.

## Brust

Öle die Brust großzügig und großflächig ein. Beginne an der Schulter und massiere in großen Kreisen über die Brust bis über die Rippen. Massiere sodann von der Mittellinie des Brustbeines nach außen und führe kleine kräftige Bewegungen auf dem Brustbein und entlang der Rippen aus.

## Bauch

Nimm ein wenig Öl und kreise sanft von Deinem Bauchnabel ausgehend im Uhrzeigersinn spiralförmig über den gesamten Bauch. Lass die Kreise im Wechsel kleiner und größer werden.

(Für Frauen: Massiere sanft Deinen Unterbauch links und rechts in Höhe der Eierstöcke in kreisenden Bewegungen).

Wenn Du magst, lass Deine Handflächen für einen Moment auf Deinem Unterbauch ruhen und atme tief und wohligh ein und aus.

## Rücken

Massiere den Rücken vom Steißbein sanft nach oben entlang der Wirbelsäule auf und ab, soweit Deine Arme den Rücken hinaufreichen. Gib dabei nur sanften Druck und verrenke Dich nicht. Führe kreisende Bewegungen auf Deinem Kreuzbein aus. Massiere den weichen Teil des unteren Rückens in Höhe der Nieren mit kräftigen kreisenden Bewegungen. Massiere zum Abschluss den seitlichen Rücken über die Rippen bis zu den Schulterblattspitzen, wenn Dir das leicht möglich ist.

## Beine

Beginne am Gesäß mit großen Kreisbewegungen. Streiche mit beiden Händen am rechten Bein hinunter. Eine Hand gleitet entlang der Innenseite und eine entlang der Außenseite des Ober- und Unterschenkels. Umkreise sodann sanft Deine Kniescheibe und streiche die Vorderseite des Unterschenkels aus. Umkreise mit beiden Händen die Fußknöchel innen und außen gleichzeitig. Lass Deine Hände zur Ferse gleiten und streiche entlang der Achillessehne von der Ferse hinauf zur Wade. Massiere Dein Bein zum Schluss noch einmal vom Knöchel nach oben über die Kniekehle zur Rückseite des Oberschenkels in Richtung Gesäß.

Wiederhole den gleichen Ablauf am linken Bein.

## Füße

Streiche den rechten Fuß über den Fußrücken bis zu den Zehen aus. Massiere sodann mit kleinen Kreisen und leichtem Abziehen jeden Zeh sowie nacheinander auch zwischen den Zehen. Streiche ein wenig Öl auf Deine Fußsohlen, massiere sie kräftig mit dem Daumen und streiche entlang der Seiten auf und ab.

Wiederhole die Bewegungen am linken Fuß.

Wenn Du feststellst, dass das Öl an einigen Stellen vollständig eingezogen ist, so kannst Du beim nächsten Mal etwas mehr Öl verwenden, so dass ein leichter Ölfilm auf der Haut liegenbleibt.

## Abschließende Reinigung

Dusche das Öl mit warmem Wasser ab und trockne Dich nach dem Duschen kräftig ab, um die Durchblutung nochmals anzuregen.

## Unser Tipp

*Wir empfehlen für die Selbstmassage die hochwertigen Kräuter-Ölauszüge auf Basis von extra nativem Bio-Olivenöl der Firma Vessel oder unser hochwertiges extra natives Olivenöl angereichert mit feinen ätherischen Ölen der Firma Vessel.*

*Alle Produkte findest Du auf unserem online Marktplatz.*

*Für eine persönliche Beratung zur Auswahl eines Öles, welches Deinen Bedürfnissen und Deiner Konstitution entspricht, stehen wir Dir selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.*

**CHORASFAKION**  
**73011SFAKIA**  
**KRETAGRIECHENLAND**



**+30 69 46447788**  
**info@cretagora.com**  
**www.cretagora.com**