



One-Minute-Wonder

Bauchmassage

Alle Selbstmassagen sind Wohlfühlmassagen und werden langsam, mit angenehmem Druck und liebevoll ausgeführt.

Die Bauchmassage entspannt die Verdauungsorgane und fördert ihre Beweglichkeit und Eigenbewegung. Beobachte zuerst einige Male, wie dein Atem den Bauch bewegt. Dann streichst du mit beiden Händen den grossen Bauchmuskel von den Rippen bis zum Becken aus, am besten während des Ausatmens. Mit der ganzen Fingerfläche einer oder beider Hände kannst du deinen Bauch im Uhrzeigersinn massieren. Dies unterstützt die Verdauung und ist auch bei Blähungen sehr hilfreich.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, www.cranio-claudia.ch, info@cranio-claudia.ch, +41 79 510 62 79