

Hand zu Kopf, Nuad-Massage * 1 Stunde - Handout

Begrüßung

Atemübung zum Ankommen: Position bequem Sitzen oder liegen: Einatmen und Ausatmen, eigener Rhythmus

Einatmen-“weicher“

Ausatmen-“Bauch“

Ich führe euch durch ein Programm und ihr passt das bitte unter folgenden Gesichtspunkten für euch an: ihr könnt euch immer wieder auf euren Atem konzentrieren, falls ihr gedanklich abdriftet.

Dir darf/soll es angenehm sein-Haltung, immer wieder gerne adjustieren = Teil von Massage für sich selbst und Andere.

Druck-Stärke Vorstellung (was will ich heute haben, in dem Wissen ich kann jederzeit adaptieren?!

Körperstrukturen: mutig sein (Körper hält was aus) und gleichzeitig auf Grenzen achten, verschiedene

Strukturen spüren, vereinfacht gesagt z.B. Muskeln (fluffy) versus Knochen (hart)

Verletzungen werden in Ruhe gelassen, darauf drücke ich nicht herum, bei Dehnungen/Streckungen sind sie zu berücksichtigen

Bewegung kommt aus der Mitte des Körpers, auch wenn ich mit den Händen arbeite

Vertrau auf deine Intuition und dein Bauchgefühl, sprich, wenn sich das so gut anfühlt, ist das so gut für dich (kann ja wer anders, anders sehen)

PRAXIS: Technik-tuning in mit fegen/sweeping, „wenn Wolken deinen Körper berühren“

ausprobieren, damit spielen

Körper-Haltung und Position angenehm (anlehnen oder nicht): Spannung soweit notwendig, Entspannung wo geht, Innehalten (Pause erlauben), Atmen, wenn eine Person massiert wird, gleiches Prinzip aber mitdenken

die Bewegung verändert sich/und die Möglichkeit zu tun (Gewicht, Stellung, etc), Rücken möglichst gerade,

gute Unterlage, bewusste Bewegungen, Gewicht einsetzen und mitdenken

Pausen-Inne-halten zwischen drinnen, sind keine verlorene Zeit. In Pausen kann was sacken, verdauen möglich, manchmal genau das Richtige. Pause = auch Stärke

Freude am Experimentieren unter dem Prinzip „deep touch“ und „tuning in“ and tuning out“. Schritt für Schritt. Aufbauend.

Massage ist ein großes Bild mit vielen kleinen Einzel-Bildern.

Schmerz delicious/non-delicious [wie fühlt sich das an], guter Schmerz/schlechter Schmerz unterscheiden.

Sanft kann auch tief gehen, nicht nur fest! Und, Massage muss nicht weh tun.

Variation-Ablauf: Start Hand

rocking/shaking

kreisen

Druck mit HB, oder EB, oder UA, Finger, Knöchel, Daumen

Körperteile: Finger, Hand, Handballen, Ellbogen, weicheFaust, weicheFinger,

Bewegungen nutzen: Zug und Druck

Closing 1: Kehren und Abklopfen, Kopf in beide Hände, Augen schließen, Rasten, Gewicht abgeben

Closing 2: Hände weggeben, nach spüren, Fokus auf Atem, Sitzen oder Liegen, eventuell Augen schließen, einfach atmen, **sich da sein lassen, da sein lassen, was da ist**

Bitte beachten: Kontraindikationen gibt es bei Nuad_Massage, bei Unklarheit Ärztin/Thera fragen und beachten, bzw. auf den Körper/Grenzen achten, deine und andere

Ablauf nur ein Vorschlag, den Variationen sind keine Grenzen gesetzt, auch wenn bestimmte Kombinationen eventuell unterschiedlich Sinn machen, das lernt mensch mit der Zeit, und gut ist wenn mensch weiß was es tut. :)

Bei Fragen gerne melden

Dank! Bitte gerne auch schriftlich Feedback.

Euer Lian