

Qigong-Massage für den Kopf

Reiben Sie die Handflächen sanft aneinander. Spüren Sie wie eine angenehme Wärme und Lebendigkeit in den Händen entsteht.

Massieren Sie mit diesen warmen, lebendigen Händen jetzt ihr Gesicht. Achten Sie darauf was sich gut anfühlt und wählen Sie den Druck für eine angenehme Massage. Lassen Sie die Schultern entspannt, und bleiben Sie gerade aufgerichtet sitzen.

Massieren Sie die Augen. Streichen Sie dabei immer von der Nasenwurzel aus nach außen. Massieren Sie den Bereich unterhalb der Augen und die Augenbrauen.

Massieren Sie entlang der Nase zur Stelle zwischen den Augenbrauen. Beginnen Sie in der kleinen Kuhle und streichen Sie nach oben bis zur Stelle zwischen den Augenbrauen.

Massieren Sie sanft das Kiefergelenk. Lassen Sie dabei den Mund leicht geöffnet.

Massieren Sie die Ohrrienen. Legen Sie dazu ein Finger hinter das Ohr, ein Finger vor das Ohr und streichen Sie mit sanftem Druck nach oben und unten. Massieren Sie die ganze Ohrmuschel mit Daumen und Zeigefinger. Es darf ein angenehmes Wärmegefühl entstehen.

Streichen Sie mit allen 10 Fingerkuppen kräftig durch die Haare und massieren Sie die Kopfhaut. Beginnen Sie an der Stirn und streichen Sie nach hinten bis zum Nacken.

Massieren Sie das Jadekissen - die Stelle an der die Halswirbelsäule in den Schädel mündet. Hier ist ein kräftiger Druck mit den Fingerspitzen meistens angenehm. Achten Sie darauf, dass während dieser Massage die Ellenbogen nach Außen zeigen und der Brustkorb sanft geöffnet wird.

Massieren Sie den 7. Halswirbel - den großen vorstehenden Wirbel am Ende der Halswirbelsäule. Umkreisen Sie diesen Bereich mit kräftigem Druck erst mit der einen Hand und dann auch mit der anderen Hand. Nutzen Sie für die Massage den ganzen Arm, so dass die Schultergelenke kreisend bewegt werden.