

Massageanleitung - Garshan Massage

Als Faustregel gilt: alle Gelenke werden kreisend, alle flächigen Körperteile mit Längsstrichen massiert. Der ganze Körper wird immer zum Herzen massiert. Beginnen Sie an der Stirn und an den Wangen.

Im Anschluss daran Hals und Dekolleté, dann Finger, Handgelenk, Arme und die Schulter – dabei soll der Aufwärtsstrich Richtung Herz Schulter betont werden, um die stoffwechselanregende Wirkung und die Entschlackung über die Lymphe zu fördern. Den Brust/Herzbereich **sanft** massieren. Der Bauch wird kreisend im Uhrzeigersinn massiert. Dies entspricht dem Dickdarmverlauf und regt die Verdauung an. **Nie die Wirbelsäule massieren!** Das Gesäß, die Hüften und den Schritt kraftvoll kreisend massieren. Zum Schluss Beine und Füße von unten nach oben kraftvoll massieren.

Vorsicht bei Schwangerschaft und Venenerkrankungen.