

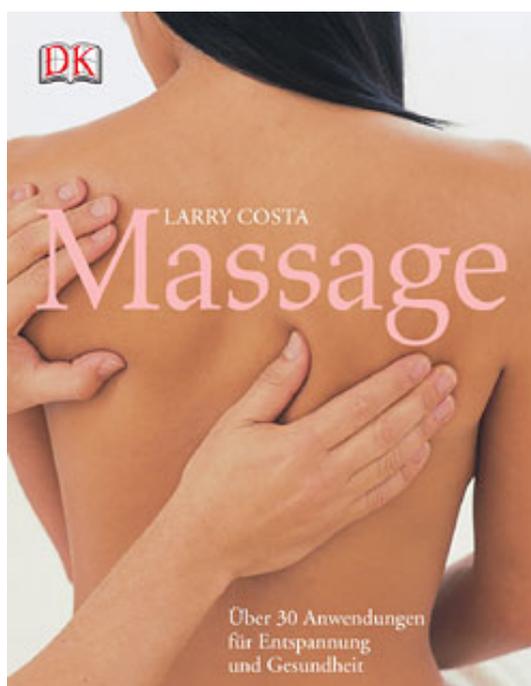
# Larry Costa Massage

Leseprobe

[Massage](#)

von [Larry Costa](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b12714>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

6 WAS IST MASSAGE?	66 Arme und Hände	134 Kopfschmerzen auflösen
8 Grundlagen	72 Oberkörper	138 Kreuzschmerzen lindern
10 Vorbereitung	74 Nacken und Schultern	142 Wohliges Schlafen
16 Körperhaltungen	78 Übersicht	
		144 SELBSTMASSAGE
18 BASISTECHNIKEN	82 WELLNESSMASSAGE	146 Müde Füße
20 Streichen	84 Gesichtsmassage	148 Beinkrämpfe behandeln
26 Fächertechniken	90 Kopfmassage	150 Müde Hände
28 Kneten	94 Rosen-Handmassage	152 Entspanntes Atmen
32 Drücken	98 Kampf der Cellulite	
36 Klopfen	102 Barfuß im Park	154 Beim Therapeuten
40 Reiben	106 Peeling nach Jahreszeit	157 Nützliche Adressen
42 Vibrieren	112 Papayawickel	158 Register
	114 Ingwerwickel	160 Dank
46 GANZKÖRPER MASSAGE	116 HEILMASSAGE	
48 Rücken	118 Verspannungen lösen	
52 Beine	122 Sportmassage	
62 Füße	128 Lymphfluss anregen	



# LYMPHFLUSS ANREGEN

Das Lymphsystem ist eines der Entsorgungssysteme im Körper. Es filtert Abfallstoffe und Bakterien aus dem Blut. Die Lymphe bewegt sich durch Atmung und Muskelbewegungen, ihr Fluss kann jedoch auch durch Massage angeregt werden. Man verwendet dabei keine Lotion oder Öl und arbeitet nur mit ganz leichtem Druck. Die Giftstoffe sollen zu den Lymphknoten am Hals, in Achselhöhlen, Armbeugen, Leisten und Knien geschoben werden. Dafür gibt es drei Basistechniken.

## WANN SOLLTEN SIE MASSIEREN?

- Möglichst einmal wöchentlich, jeden falls regelmäßig. Auch bei einem »Kater« zu empfehlen.
- Anzeichen für stockenden Lymphfluss sind: schwache Abwehr, fleckige Haut, Druckempfindlichkeit, Cellulite, schlechter Atem, Körpergeruch. Regelmäßige Massage kann die Symptome lindern.



**1** Der Partner liegt auf dem Bauch. Vom Knöchel aus gehen Sie mit **LEICHTEM, LANGEM STREICHEN** in Richtung Kniekehle. Die Finger zusammen lassen und mit der flachen Hand streichen. 3-mal wiederholen.



**2** Legen Sie für das **ANHEBEN** die Hand auf den Knöchel. Drücken Sie für 3-4 Sekunden fest nach unten, dann fassen Sie den Muskel und ziehen ihn mit leichtem Druck nach oben. Arbeiten Sie sich mit Drücken und Ziehen die Wade entlang bis kurz vor die Kniekehle, dann beginnen Sie wieder am Knöchel und gehen die Wade noch 2-mal hoch.

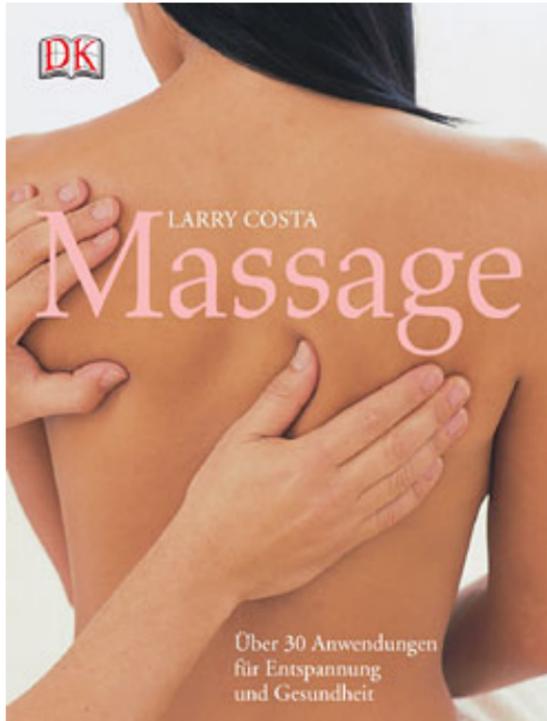


**3** Beginnen Sie noch einmal am Knöchel und gehen dann mit einer Variation des EINHÄNDIGEN KNETENS die Wade hoch: Drücken und ziehen Sie das Gewebe zunächst zwischen Daumen und Fingern.



**4** Dann schieben Sie die Finger nach vorn und schwingen die Hand schnell vom Körper weg. Wiederholen Sie das bis kurz vor der Kniekehle. Beginnen Sie wieder am Knöchel und kneten auf diese Weise noch 2-mal nach oben.

Der Schwung kommt aus dem Handgelenk.

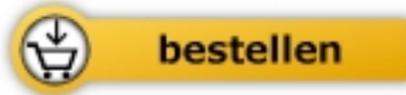


Larry Costa

## Massage

Über 30 Anwendungen für Entspannung  
und Gesundheit

160 Seiten, kart.  
erschienen 2004



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)