EIERSTOCKMASSAGE

Feminine-Yoga

Malu-Yoga

Infos zur Massage

Die Eierstockmassage hilft dir dabei:

- sauerstoffreiches Blut in die Eierstöcke zu bringen
- die Durchblutung der Beckenorgane zu verbessern
- Blockaden/Verspannungen in den Fortpflanzungssystemen zu lösen

Wichtig: Führe die Massage nur in der Follikelphase durch (Zeit nach der Periode bis zum Eisprung). Wenn du Schmerzen verspürst oder du zu Zysten an den Eierstöcken neigst, lass das Massieren weg und lege nur deine warmen Hände auf und führe die Visualisierungsübung durch.

Anleitung

1

Finde eine bequeme liegende oder sitzende Position. Solltest du dich hinlegen wollen, dann schieb dir gerne ein Kissen unter die Knie, um jegliche Anspannung aus dem Beckenraum zu nehmen.

2

Schließe deine Augen und nimm ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Entspanne dabei dein Kiefer und den Beckenbereich.

3

Lass deine Atemzüge ruhig ein- und ausfließen. Reibe die Handflächen aneinander und lege die Hände wie rechts abgebildet auf deinen Bauch. Die kleinen Finger liegen jetzt auf Höhe der Eierstöcke.

4

5

Lenke den Fokus deiner Atmung zu deinen Händen, aber vor allem zu deinen Eierstöcken. Stell dir vor, dass du mit jeder Einatmung ein goldenes, heilendes Licht zu deinen Händen und deinen Eierstöcken atmest.

6

Beginne dann mit Daumen oder Zeigefinger den Bereich der Eierstöcke mit sanftem Druck im Uhrzeigersinn zu massieren.

7

Achte auf die Signale deines Körpers und massiere nicht zu fest, wenn du Beschwerden oder Schmerzen verspürst. Je öfter du die Massage ausübst, desto besser wirst du auch Verspannungen lokalisieren können.

8

Führe die kreisenden Bewegungen für ca. 2-3 Minuten fort und atme dabei fließend ein und aus.

9

Lege dann die Hände wieder wie auf der Abbildung oben auf deinen Beckenraum und stell dir vor, dass deine Eierstöcke und Eileiter gesund und frei von Blockaden sind.

10

Wiederhole die Massage so oft es sich gut anfühlt.