

Massage in Seiten- und Rückenlage

Die Massage in Seitenlage ist eine sehr entspannende Massage.

Der Klient wird seitlich gelagert und seitlich massiert.

Schultern Rücken und Gesäss.

Die Griffen werden teilweise über das Tuch massiert und teilweise am Rücken mit Öl

Die Behandlung wird mit Streichungen und Fingerzirkelungen ausgeführt, aber keine Knetungen.

Wenn beide Seiten behandelt sind. Dreht sich der Klient auf den Rücken.

Es werden Griffen am Kopf Halswirbelsäule und Trapezius gemacht, durch Dehnungen und passende Massagegriffen. Auch die Arme werden in die Massage einbezogen. Der Klient ist nachher gelockert und entspannt.

Die Massage kann mit anderen Massagen kombiniert werden, aber auch als eigene Methode verwendet werden.

Geeignet ist sie auch für Menschen, die nicht auf dem Bauch liegen können oder wollen und für Schwangere ab 4 > Monate.

