

# Mentoring

## Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Massageübungen zur besseren Durchblutung und Entspannung  
im Bauch



Sonnen.Kinder.Leicht

[www.sonnenkinderleicht.at](http://www.sonnenkinderleicht.at)

In diesem Handout findest du Massagegriffe für den Bauch, die zur Wärmung, besseren Durchblutung und Entspannung deines Bauches gedacht sind. Hilfreich sind sie auch bei Endometriose und Menstruationsschmerzen.

**Wichtig zu wissen, bevor du massierst:**

- Die Massage besteht aus zwei Teilen
  - o Einer Entgiftungsmassage
  - o Einer Bauchmassage
- Entscheide nach deinem Gefühl: Bei der Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart handelt es sich um eine Laienmassage. Das heißt, sie kann leicht erlernt und angewandt werden. Es gibt dabei natürlich Abläufe, wie du sie ausführst, bleibt aber dir selbst überlassen. Auch ob du die Bereiche, wo es gut möglich ist, selbst massierst, oder deinen Partner bittest, die Massage zu übernehmen, liegt bei dir.
- Die Körpermitte – eine unsichtbare Linie  
Während der Bauchmassage stellst du dir in der Körpermitte eine unsichtbare Linie vor. Diese wird bei der Massage nicht gekreuzt.
- Die Massage befasst sich vor allem mit den Punkten der Reflexzonen, wodurch die Organe anschließend besser durchblutet werden. Die Gebärmutter wird dabei tonisiert, das heißt, sie kommt zurück in ihre Spannung.
- Verwende ausreichend Öl bei der Massage (Mandelöl, Rosenöl...).

## Entgiftungsteil



Mit diesem Link kannst du ein Video mit einer genauen Anleitung zur Entgiftungsmassage finden.

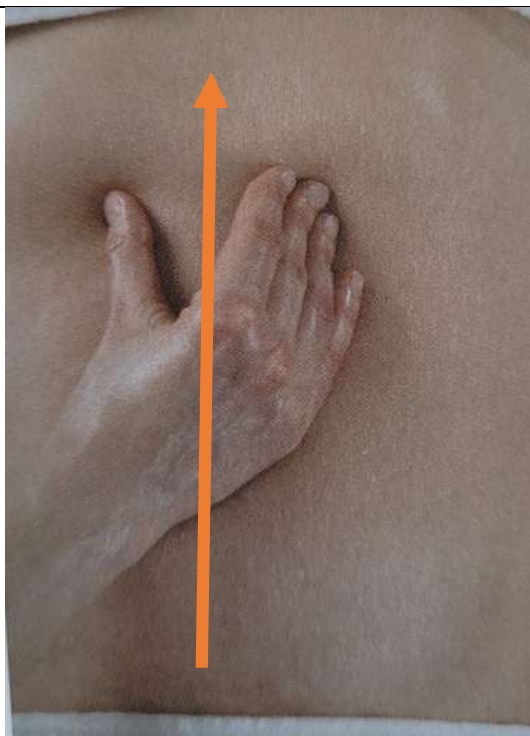
## Bauchmassage



**Massiere beidseitig von der Körpermitte mit sehr wenig Druck Richtung Rücken (Nieren).**

Das kannst du bei dir selbst im Sitzen oder Liegen machen.

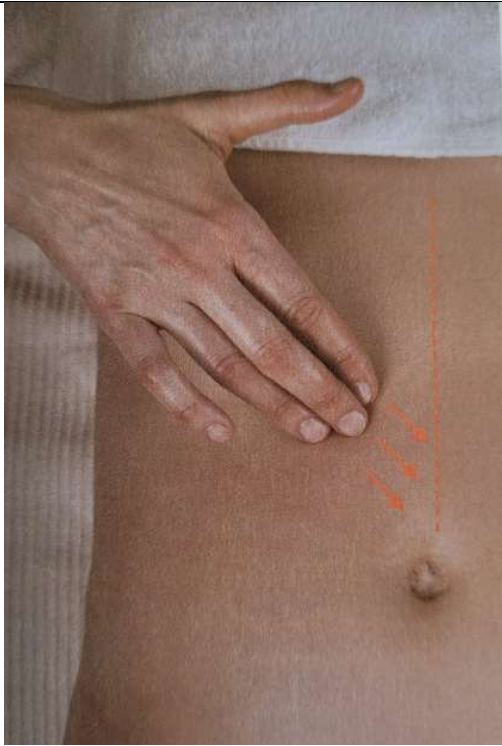
Inneres Bild: Stelle dir vor, wie „Abfall“ abtransportiert wird. Alles wird gereinigt.



**Massiere nun vom Schambein bis zum Brustbein – also von unten nach oben. Beim Nabel öffnest du die Hand ein wenig, und schließt sie dann wieder.**

Ebenfalls im Sitzen oder Liegen möglich.

Inneres Bild: Stell dir vor, wie deine Hand die Bauchmuskulatur reinigt und dabei in immer tiefere Regionen vordringt.



**Massiere schräg nach unten,  
ausgehend von der Leber (auf beiden  
Seiten)**

**Denke wieder daran, die Körpermitte  
nicht zu kreuzen.**

Massiere dabei mit den spitzen der  
drei mittleren Finger.

Inneres Bild: Stell dir vor, wie Geröll  
und Abfälle abgeleitet werden mit  
deiner Massage.



### **Tonisierung der Gebärmutter**

Dieser Griff darf – wenn es sich für  
dich gut anfühlt – tiefer gehen.

Du startest beim Schambein. Sobald  
du zur Gebärmutter kommst, öffnet  
sich da Hand ein wenig und schließt  
dann wieder.

Inneres Bild: Stell dir vor, wie deine  
kraftvollen, Gesunden

Fortpflanzungsorgane ihren Platz  
einnehmen.



**Streiche dabei etwa 3cm unter der Hautoberfläche vom Schambein bis zur Oberkante der Hüftschaukel (spürt man deutlich).**

Links und rechts nach außen streichen.

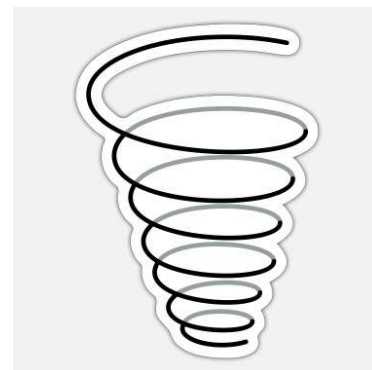
Inneres Bild: Stelle dir vor, wie die Eileiter mit Licht durchflutet werden.



### **Lösen der Unregelmäßigkeiten**

Mit der Spitze des Mittelfingers sanft über die Haut massieren und Unregelmäßigkeiten aufspüren und ausmassieren.

Viele kleine Kreise ziehen. Wie so eine Spirale. Du entscheidest die Richtung (Achtung bei der Körpermitte, nicht kreuzen!)



## **Weitere Übungen:**

### **Kneten**

Knetende Bewegungen werden im Bereich des Unterbauchs und der seitlichen Hüften durchgeführt, um Verspannungen zu lösen und die Blutzirkulation in der Region zu verbessern.

### **Ovale Streichungen**

Mit den Handflächen werden ovale Streichungen im Uhrzeigersinn um den Unterbauch ausgeführt. Dies kann dazu beitragen, das Gewebe zu lockern und die Organe im Beckenbereich zu stimulieren.