

Die Fruchtbarkeits- massage

Birgit Zart

Die Fruchtbarkeits- massage

Der sanfte Weg zur Empfängnis

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

© der deutschen Ausgabe 2013 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81637 München

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Isabella Kortz, Nikola Hirmer
Satz/DTP: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Umschlaggestaltung: Geviert – Büro für Kommunikationsdesign München
Titelbild: Ulrike M. Bürger
Illustrationen: Ulrike M. Bürger
Fotografien: Christian Weiss
Herstellung: Sonja Storz
Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

ISBN 978-3-424-15230-2

579086341X817 2635 4453 6271

Inhalt

Vorwort	9
Was ist die Fruchtbarkeitsmassage?	11
Hilfe zur Selbsthilfe	13
<i>Naturheilkunde für Frauen</i>	15
Die Entwicklung der Fruchtbarkeitsmassage	17
<i>Eine Erfolgsgeschichte</i>	18
<i>Dr. Gowri Motha – die »Mutter« der Fruchtbarkeitsmassage</i>	20
<i>Die verschiedenen Formen der Massage</i>	21
<i>Laien heilen besser</i>	23
Der ganzheitliche Ansatz der Fruchtbarkeitsmassage	26
<i>Die Massage der Reflexzonen</i>	28
<i>Visualisierungen unterstützen die Heilung</i>	31
Die Macht der Gefühle	32
<i>Die Transformation der Gefühle</i>	36
<i>Ein Beispiel: der innere Boxkampf</i>	37
Die Fruchtbarkeitsmassage in der Kinderwunschtherapie	40
Die Wirkungen der Fruchtbarkeitsmassage	45
Balsam für Körper und Seele	47
<i>Entspannung für den Bauch</i>	47
<i>Entgiftung</i>	48
<i>Stabilisierung der Gesundheit</i>	50
<i>Tonisierung der Geburts- und Fortpflanzungsorgane</i>	50

<i>Regulierung der Hormone</i>	52
<i>Revitalisierung nach Geburt und Fehlgeburt</i>	53
<i>Warum die Massage unbedenklich ist</i>	54
Reaktionen auf die Fruchtbarkeitsmassage	55
<i>Ich fühle mich entspannt</i>	56
<i>Ich spüre innere Wärme</i>	57
<i>Mein Körper reinigt sich</i>	58
<i>Mein Bauch stellt sich um</i>	59
<i>Ich erkenne die Bedürfnisse meines Körpers</i>	61
<i>Die Hormone »tanzen«</i>	62
Ein neues Körpergefühl	65
Langfristige Wirkungen auf einen Blick	68
Anleitungen zur Fruchtbarkeitsmassage	73
Die Vorbereitungen	75
<i>Olivenöl – ideal zum Massieren</i>	75
<i>Ein bequemer Massageplatz</i>	76
Das Einstimmen auf die Massage	77
<i>Die körperliche Einstimmung</i>	77
<i>Die sinnliche Einstimmung</i>	77
<i>In der Intimsphäre bleiben</i>	78
<i>Körperkontakt halten</i>	79
<i>Vertrauen ist alles</i>	80
Kleine Massage-Regeln	81
<i>Wann sollte nicht massiert werden?</i>	81
<i>Wann und wie oft darf massiert werden?</i>	81
<i>Wer kann massieren?</i>	82
<i>Wie läuft die Massage ab?</i>	82
<i>Zusätzliche Tipps</i>	83

Die Grundlagen der Massage	84
<i>Die Kraft Ihrer Vorstellung</i>	84
<i>Zeichen der Entspannung</i>	85
Die Grundbehandlung:	
Ausgleichen der Körpertemperatur	87
<i>Methoden des Kühlens</i>	88
<i>Methoden des Erwärmens</i>	90
<i>Exkurs: die Heilkraft des Wärmens und Kühlens</i>	91
I. Teil: die Entgiftungsmassage	92
<i>Etappe 1: das »goldene Dreieck« stimulieren</i>	94
<i>Etappe 2: Stoffwechselschlacken lösen und verschieben</i>	95
<i>Etappe 3: Stoffwechselschlacken abtransportieren</i>	97
<i>Ergänzungsgriff: »Melken« der Stoffwechselschlacken</i>	98
<i>Ausstreichen der Muskeln an der Halswirbelsäule</i>	99
2. Teil: die Bauchmassage	100
<i>Die Diagonale</i>	101
<i>Die Gerade</i>	102
Zusatzgriffe für Fortgeschrittene	103
<i>Die Anregung der Nieren</i>	104
<i>Die Anregung der Leber</i>	107
<i>Die Tonisierung der Gebärmutter</i>	108
<i>Die Tonisierung der Eileiter</i>	114
Die Fruchtbarkeitsmassage auf einen Blick	116
Fruchtbarkeitsmassage für den Mann	122
Nachwort	123
Literatur	124
Register	125

Vorwort

Heilmethoden, die wir selbst anwenden können, sind ganz besondere Schätze in unserer persönlichen Hausapotheke. Die Fruchtbarkeitsmassage ist ein solcher Schatz. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Welt dieser Heilmassage eröffnen. Ihre Wirkungen sind vielfältig und erstaunlich, und sie ist spielend leicht zu erlernen. Sie müssen sich weder auf eine neue Lebensweise einstellen, noch werden Sie einen erhobenen Zeigefinger von mir antreffen, der Sie an Ihre persönlichen Schwächen erinnert oder auf die eine oder andere Ernährungssünde aufmerksam macht. Es ist auch nicht erforderlich, dass Sie zur Vorbereitung auf die Massage täglich Entspannungsübungen absolvieren.

Dieses Buch ist kein Heimlehrgang in vielen Etappen, und ich bin kein Gesundheitsapostel. Im Gegenteil – das Verstehen der Fruchtbarkeitsmassage ist ein gefühlvoller und erfrischender Abschnitt, während ihr Erlernen sehr einfach und anschaulich ist.

Dieser Ratgeber ist so aufgebaut, dass Sie mit dem Massieren sofort anfangen können, wenn Sie möchten. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um die jeweiligen Massageabschnitte zu verstehen – dann können Sie gleich selbst damit beginnen. Die Fruchtbarkeitsmassage ist eine Laienmassage. Sie benötigen deshalb keinerlei medizinische Fachkenntnisse. Wer gern mehr über die Hintergründe der Massage wissen möchte, der liest dieses Buch vom Anfang bis zum Ende. Sollten Sie jedoch zu den eher ungeduldigeren Menschen gehören, können Sie auch direkt bis zur konkreten Beschreibung der Massage vorblättern. Sie können dann sofort loslegen!





Was ist die
Fruchtbarkeitsmassage?