

M25 Kopfmassage

Diese Übung findet als Selbstmassage statt.

Ähnlich wie bei der Rückenmassage kann die Kopfhaut nach Belieben ausgestrichen, mit den Fingern getrommelt oder sanft mit den Handflächen geklopft werden. In der „freien“ Form wird eingeladen, sich für eine kleine Weile, wie es einer bzw. einem selber gefällt, den Kopf zu massieren. Die kurze freie Form geht auch im Stehen. Ansonsten ist eine bequeme Sitzhaltung (gern angelehnt an den *Guten Stand*) zu empfehlen.

Eine gelenkte Übung kann so aussehen - die Haare sollten offen sein:¹

1. Lasse deine Fingerspitzen von vorne nach hinten in einer geraden Bewegung durch die Haare über deine Kopfhaut gleiten.

Übe dabei einen sanften Druck aus. Der Druck sollte nicht zu stark sein und auf keinen Fall Schmerzen oder Unbehagen verursachen.

2. Bewege deine Finger beim zweiten Mal in kleinen, kreisenden Bewegungen von vorne nach hinten über die Kopfhaut und wieder zurück.

3. Ändere die Richtung. Fahre deine Finger nun von hinten nach vorne über die Kopfhaut. Zunächst in geraden und anschließend in kreisförmigen Bewegungen. Fange am hinteren Haaransatz an und arbeite dich langsam bis zum Scheitel vor.

4. Wiederhole den Ablauf an den Seiten. Nun ist die seitliche Kopfhaut an der Reihe. Fange mit der linken, vorderen Seite an. Bewege deine Finger zunächst in geraden und anschließend in kreisförmigen Bewegungen von oben nach unten. Wiederhole das Ganze auf der rechten Seite.

5. Spreize deine Finger und lege deine Hände seitlich auf deinen Kopf, wobei deine Daumen sich knapp über deinen Ohren befinden sollten. Bewege nun deine Arme nach vorne und hinten, ohne dass sich deine Finger von der Stelle bewegen.

Fühle, wie deine Kopfhaut sich mit den Armbewegungen nach vorne und hinten bewegt.

6. Binde deine Haare, sofern sie lang genug sind, zu einem Pferdeschwanz und zupfe dann sanft mit deinen Händen daran.

¹ Vgl. <https://de.wikihow.com/Sich-selbst-eine-Kopfmassage-geben> - mit Videoanleitung

M25 Kopfmassage

Bei kurzem Haar kannst du eine Strähne in deine Hand nehmen, diese sanft drehen und daran zupfen. Wiederhole das Ganze an verschiedenen Stellen deiner Kopfhaut.

7. Zum Schluss werden noch die Ohren massiert. Lege deine Hände hinter deine Ohren. Umfasse diese mit deinem Daumen und deinen Fingerspitzen und massiere sie in einer kreisenden Bewegung. Schenke deinen Ohrläppchen dabei besondere Aufmerksamkeit. Auf diese Weise beschließt du deine Kopfmassage auf nette und angenehme Weise.