



WWW.DEKRACHTBRON.BE

GRATIS EBOOK ZELFMASSAGE VAN DE BUIK



OVERZICHT VOLLEDIG EBOOK BUIKMASSAGE

THEORIE

Waarom zelfmassage van de buik
Voordelen van een buikmassage
Wanneer buikmassage vermijden
Vorbereiding van een buikmassage en nazorg
Ligging van de organen in de buik

PRAKTIJK

VOORBEREIDING VAN DE BUIKMASSAGE

Handen voorbereiden voor een buikmassage
Gebruik van de handen tijdens de buikmassage
Overzicht massagetechnieken
De energetische ademhaling tijdens de buikmassage

BUIK VERBINDEN MET REST VAN HET LICHAAM

Losmaken van de liesstreek
Buik voorzien van energie vanuit de benen
Masseren onder het sleutelbeen
Openen van de zone van de middellijn

VERKENNEN VAN DE BUIK

Scannen van de buik boven het lichaam
Scannen van de buik op het lichaam

DE BUIKMASSAGE

Buikademhaling
Openen van de poort onder de navel
Openen van de 8 poorten van de navel
Massage van de dunne darm
Golfbewegingen met de dunne darm
Massage van de dikke darm
Massage dwars gedeelte dikke darm
Massage van de onderbuik
Massage van de bovenbuik
Oprekken van de ribben
Masseren onder de ribben
Openen van de maagstreek
Strijken van de maag
Zigzaggen zone van onderste borstbeen tot navel
Versterken van het metaal-element
Pompen van organen onder de ribben
Massage van de nieren
Stretchen van de volledige buik

AFSLUITEN VAN DE BUIKMASSAGE

Energie verzamelen
Energie sturen naar buik

BESTELLEN EBOOK BUIKMASSAGE

OVERZICHT MASSAGETECHNIEKEN

Naargelang de weefsels aanvoelen kiest u de techniek die u het best lijkt.

FOTO LINKS: Geef lichte druk en vibreer links/rechts of boven/onder.

FOTO RECHTS: Maak draaiende masserende bewegingen met de vuist.



FOTO LINKS: Masseer met vingertoppen van beide handen.

Plaats pinken naast elkaar of plaats nagels tegen elkaar om te masseren.

FOTO RECHTS: Plaats middelvinger boven wijsvinger om te masseren.

Dit is minder vermoeiend voor je vingers.



FOTO LINKS: Masseer met vingertoppen. Andere hand helpt indien nodig.

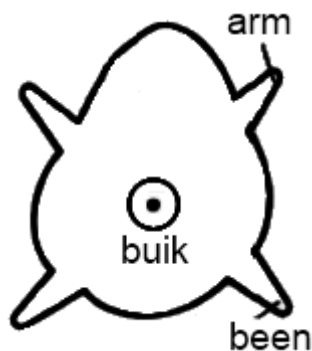
FOTO RECHTS: Massage door energetisch ademen door hand.



DE ENERGETISCHE ADEMHALING tijdens de BUIKMASSAGE

De basis van een energetische massage is de energetische ademhaling vanuit de buik. Hierdoor gebruik je energie van de cosmos om je lichaam op te laden, waardoor energieblokkades verdwijnen. Gebruik deze ademhaling tijdens de buikmassage.

INADEMEN



UITADEMEN



We stellen ons lichaam voor als een gesloten ballon die zich bevindt in het energiebad van het heelal. Sluit je ogen, leg je handen op je buik en ga met je aandacht naar de plaats onder je navel. Hier bevindt zich jouw energetisch centrum.

Vanuit je buik ontstaat een nood aan nieuwe energie. Je lichaam zet uit naar alle kanten als een ballon. De lucht, de levensenergie, gaat door de huid van gans je lichaam naar binnen. Je lichaam vult eerst de buikholtte en daarna zet de borstkas uit. Vervolgens vult de rest van het lichaam zich. Door de aanwezige druk dringt de energie ook binnen in hardere lichaamsdelen zoals botten..

Op een gegeven ogenblik ontstaat het verlangen om uit te ademen. Nu stuur je de energie vanuit je buik naar je handen. Wees bewust van het onspannen van je lichaam. Je handen worden warmer en gaan tintelen. Zo verhoog je de trilling van je energie, waardoor je handen energetisch kunnen masseren.

Ademhaling is niet iets gaan halen. Het gebeurt vanzelf, zonder inspanning, maar we geven wel aandacht aan dit spontaan proces van inademen en uitademen. Dit leidt tot vertragen en verdiepen van je ademhaling. Je voelt meer energie en spanningen verlaten je lichaam.

Het ademproces herneemt zich!

LOSMAKEN van de LIESSTREEK

FOTO LINKS: Plaats middelste vingers ter hoogte van schaambeentjes en maak cirkelvormige masseerbewegingen. Verplaats vingers wat opzij en herhaal. Masseer zo de ganse liesstreek.

FOTO RECHTS: In plaats van te masseren maak je nu de liesstreek vrij van spanning door te kloppen met je vuist vanuit een losse pols.



SCANNEN van de BUIK BOVEN het LICHAAM

We scannen met de hand waarvan we het gevoel hebben hiermee

We plaatsen één hand boven de buik (ongeveer 2cm) en scannen gans de oppervlakte van de buik. Onze hand bevindt zich nu in het auraveld (= energetisch veld rondom ons lichaam). Voel je iets onaangenaams thv je hand, dan zijn er meer spanningen in onderliggende zone.

Je scannende hand regelmatig een afschudden om geen spanningen op te nemen via je hand.

TIP: Je kan je gevoeligheid om te scannen verhogen door tijdens het uitademen je mond bijna te sluiten en de uitademing naar je scannende hand te sturen. Deze techniek is op zich ook al een helende behandeling.



OPENEN van de POORT onder de NAVEL

Deze energetische poort bevindt zich 4 vingers onder de navel. In de acupressuur spreekt men van punt CV4 of onderste dantian.

Plaats beide middelvingers met nagels tegen elkaar ter hoogte van dit punt. Zink langzaam naar beneden en houd rekening met de weerstand die je voelt. Probeer steeds dieper te zinken tijdens de uitademing. Stuur energie naar dat punt door de energetische ademhaling toe te passen. Na maximum 2 minuten laat je langzaam los.



MASSEREN ONDER de RIBBEN

Masseer met je vingertoppen onder de ribben. Je staart rechts en masseert naar links. Je passeert zo de lever, galblaas, maag, pancreas en eindigt bij de milt.



BESTELLEN EBOOK BUIKMASSEGE

Dit is de GRATISCHIE versie van ons ebook buikmassage.

U kunt per email info@dekrachtbron.be de VOLLEDIGE versie bestellen van ons ebook buikmassage met 25 technieken. Ons volledig ebook kost 10 euro.

Op deze gratische versie van ons ebook vindt u 4 technieken buikmassage. De volledige versie van ons ebook stoelmassage omvat 25 technieken. Allemaal duidelijk omschreven en voorzien van foto's.

U kunt ons VOLLEDIG ebook buikmassage online bestellen:

1. Stuur een email naar info@dekrachtbron.be met vermelding bestelling ebook buikmassage.
2. Stort het verschuldige bedrag 10 euro op onze rekening met vermelding ebook buikmassage.
BANK ARGENTA: 979-6201531-35
IBAN BE57 9796 2015 3135
SWIFT/BIC ARSPBE22
3. Wij mailen u het ebook na controle betaling.
4. U kunt ook betalen via paypal op info@digitown.be

Dit ebook buikmassage is een product van Massagecentrum De Krachtbron en mag gratis verspreid worden, zonder toelating, mits vermelding van onze gegevens.

U kunt bij ons ook terecht voor ons ebook acupressuur, stoelmassage en hoofdmassage. Alle informatie op onze website.

MASSAGECENTRUM DE KRACHTBRON

Dendermondsesteenweg 29

9270 KALKEN

BELGIE

www.dekrachtbron.be

info@dekrachtbron.be