

Den Körper wach klopfen

Massageart:	Selbstmassage
Massierte Körperteile:	gesamter Körper
Ausgangsposition:	hüftbreiter Stand

Diese Klopfmassage hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Schon vor mehr als 2000 Jahren erkannte man, dass eine Blockade des Energieflusses für die Entstehung von Schmerzen und Krankheiten von großer Bedeutung ist. Das Klopfen der Meridiane hilft, Energieblockaden zu lösen, die Energie wieder ins Fließen zu bringen und die Muskeln zu lockern. Anstelle des Klopfens können die Kinder auch mit der Hand reiben. In der Regel fühlt sich der Körper danach wärmer, belebter an und die Kinder spüren ein leichtes Kribbeln.

Kopf und Nacken:

mit allen Fingern über den gesamten Kopf und Nacken klopfen

Arme:

mit der rechten Handfläche, von den Schultern bis zu Handinnenfläche, die Innenseite des linken Armes abklopfen, über den Handrücken geht es an der Außenseite des Armes wieder hoch zur Schulter (1-3 mal wiederholen), anschließend die Arme wechseln.

Brust, Bauch und Nieren:

mit der Fingerkuppe die Brust, dann den Bauch und anschließend die Nieren am unteren Rücken abklopfen.

Gesäß:

mit beiden Handflächen (oder Fäusten) das Gesäß abklopfen.

Beine und Füße:

mit rechter und linker Hand gleichzeitig die Außenseiten der Beine nach unten klopfen und über die Füße die Beininnenseite hocharbeiten. (1-3 mal wiederholen).