

Lockerung und Entspannung

# Klassische Handmassage



Mit kreisenden Bewegungen werden die Handflächen massiert



Die Finger werden mit dem „Zangengriff“ einzeln ausgestrichen



Der Handrücken wird mit sanftem Druck ausmassiert

**Eine Mischung aus Ausstreichen, kreisenden Bewegungen und Kneten von Handinnen- und -oberfläche, Fingern, Fingerballen und Handgelenk – das sind die Elemente einer klassischen Handmassage**

Die fortlaufenden kreisenden Bewegungen mit dem Daumenballen sollten immer im Uhrzeigersinn ausgeführt werden. Zum Abschluss können Sie Ihre Hände auf die Handinnenflächen der Kundin legen, um die Energie fließen zu lassen. Eine Kurzversion dieser Massage gehört oftmals zum Standardprogramm einer Maniküre.

## Step by step

- 1 Zum Einstieg und zur Lockerung beginnen Sie mit sanftem Ausstreichen von Hand, Fingern und Fingergelenken
- 2 Geben Sie etwas Massageöl in Ihre Hand, um es zu erwärmen, und verteilen Sie es auf der Handinnenseite und dem Handrücken Ihrer Kundin
- 3 Arbeiten Sie sich mit kreisenden Bewegungen Ihrer Daumen oder Fingerspitzen von der Handinnenfläche zur Handaußenseite vor. Massieren Sie mit sanftem Druck und ohne Unterbrechung
- 4 Nehmen Sie die Finger Ihrer Kundin mit Zeige- und Mittelfinger in die „Zange“ und streichen sie jeden Finger mehrmals aus. Alternativ können Sie die Finger auch mit Daumen und Zeigefinger ausmassieren
- 5 Wandern Sie mit kreisenden Bewegungen der Daumen zwischen den einzelnen Sehnen auf dem Handrücken in Richtung Handgelenk
- 6 Kehren Sie zurück in die Handinnenfläche und arbeiten Sie sich mit kreisenden Bewegungen der Daumen nach außen
- 8 Den Abschluss der Massage bildet ein sanftes Ausstreichen mit der Hand

## Tipp: Aromaöl-Handmassage

Mit wenig Aufwand lässt sich eine klassische Massage effektiv aufpeppen. Sie benötigen nur eine neutrale Massagecreme und ätherische Öle, um eine wohltuende Aromaöl-Handmassage durchzuführen. Dabei können je nach Wunsch z.B. entspannende, beruhigende oder belebende Öle eingesetzt werden. Mischen Sie eine walnussgroße Menge Massagecreme mit vier Tropfen eines ätherischen Öls in Ihrer Handfläche und beginnen Sie wie gewohnt die Massage. Damit die Kundin optimal entspannen kann, sollten Sie sich während der Behandlung mit einem Gespräch zurückhalten. Zur Steigerung des Verwöhn-effekts können Sie der Kundin ein warmes Nackenkissen auflegen – so entspannt sich der gesamte Körper.