

Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.

Paul Keller

Selbstmassagemethoden

Kiefergelenk massieren

Die Kiefermuskulatur verspannt sich leicht. Wir beißen die Zähne zusammen, wenn wir im Stress sind. Eine verspannte Kiefermuskulatur ist häufig auch der Grund für nächtliches Zähne knirschen.

Lege deinen Zeige- und Mittelfinger knapp vor dem Ohr in die kleine Mulde, die dort entsteht, wo Ober- und Unterkiefer zusammenkommen. Öffne den Mund und lass ihn ganz entspannt offen. (Ja, das schaut beknackt aus, aber um einen Schönheitskonkurrenz geht es hier nicht.)

Und jetzt kreise mit den Fingern sanft in der Mulde. Es kann sein, dass dabei ein Gähnen entsteht. So ist es richtig! Lass einfach los und entspanne dich.

Kopfhaut massieren

Eine verspannte Kopfhaut ist manchmal Ursache von Kopfschmerz. Hier kannst du dir leicht vorbeugend helfen. Entweder du nimmst einen von diesen neomodischen Kopfrechen, oder du massierst ganz einfach per Hand. Setze die Finger sanft auf die Kopfhaut und bewege sie kreisend.

Bürsten

Auch das Bürsten der Haare mit einer nicht zu weichen Bürste entspannt die Kopfhaut. Die berühmten 100 Bürstenstriche unserer Urgroßmütter hatten nicht nur den Zweck den Staub des Alltags aus dem Haar zu entfernen, nein sie sorgten dabei gleichzeitig für eine gute Durchblutung der Kopfhaut.

Tennisballmethode

Bei einer verspannten Nackenmuskulatur hilft eine Selbstmassage mit dem Tennisball. Klemme dafür den Ball zwischen einer Wand und der verspannten Stelle ein und dann bewege dich mit leichtem Druck so an der Wand, dass diese Stelle massiert wird.