

**DEAMORING
TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 BRUST**



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

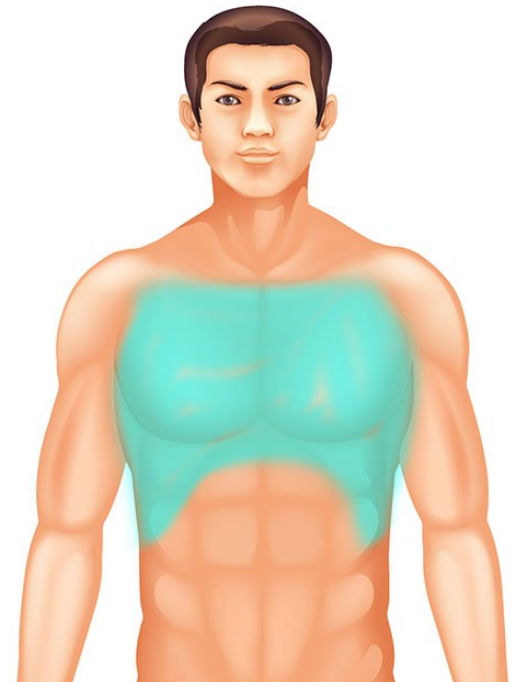


Als nächstes beschäftigen wir uns mit der Brust.

Die Brust umfasst im Grunde genommen den gesamten Bereich vom unteren Ende des Brustkorbs über alle Rippen und Brüste bis hinauf unterhalb des Schlüsselbeins.

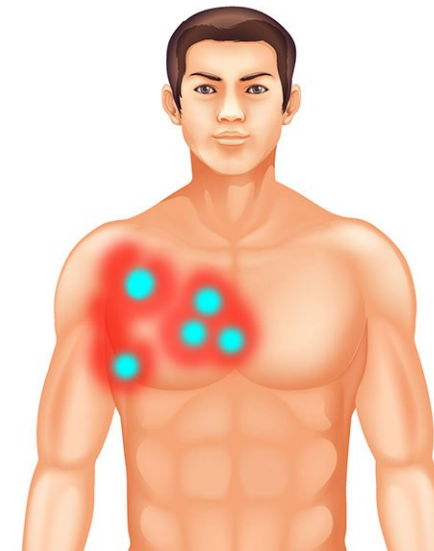
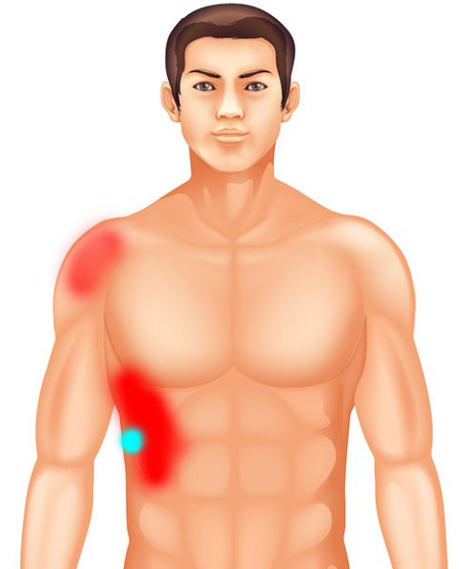
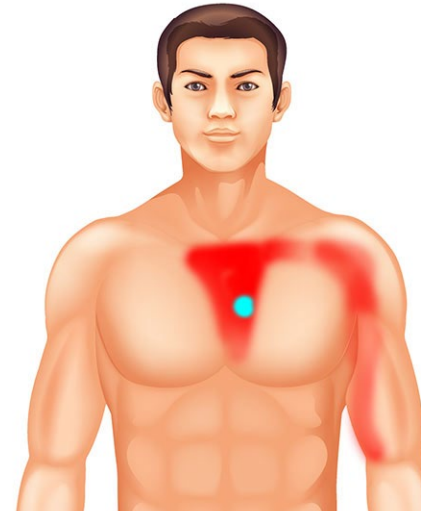
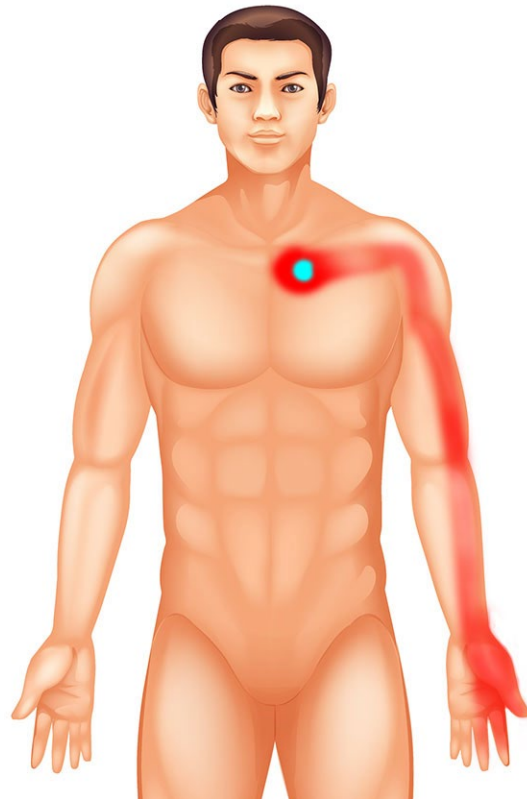
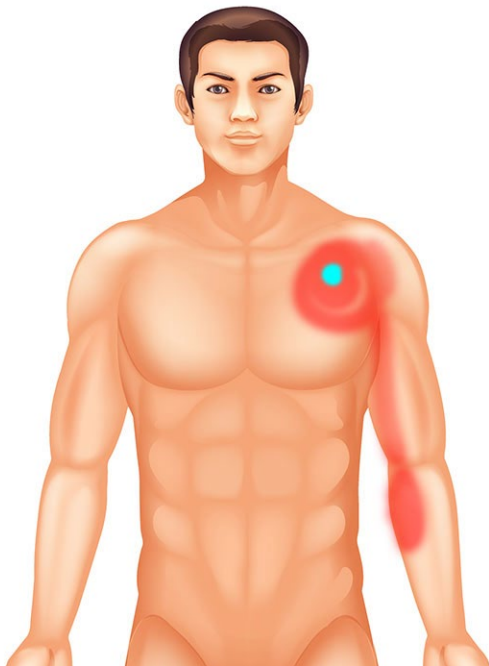
Der Druck ist aufgrund der vielen Knochen viel, viel leichter. Es gibt keine Regel, wo du anfangen solltest. Du kannst entweder oben am Schlüsselbein anfangen und dich nach unten arbeiten oder direkt am Brustkorb anfangen, unten am Brustkorb, und dann nach oben gehen.

Die Dauer des Haltens jedes Punktes davon ab, ob er aktiv ist oder nicht. Aber gib dir immer mindestens 30 Sekunden Zeit. Wenn du innerhalb von 30 Sekunden, einer Minute, keine Reaktion findest, gehst wieder du weiter.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

Hier siehst du explizite Triggerpunkte und ihre Ausstrahlung auf den umliegenden Bereich.

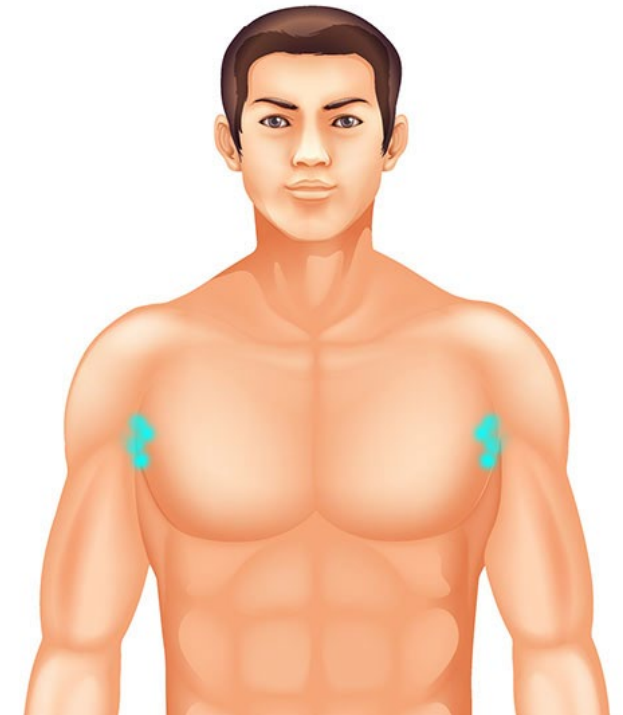
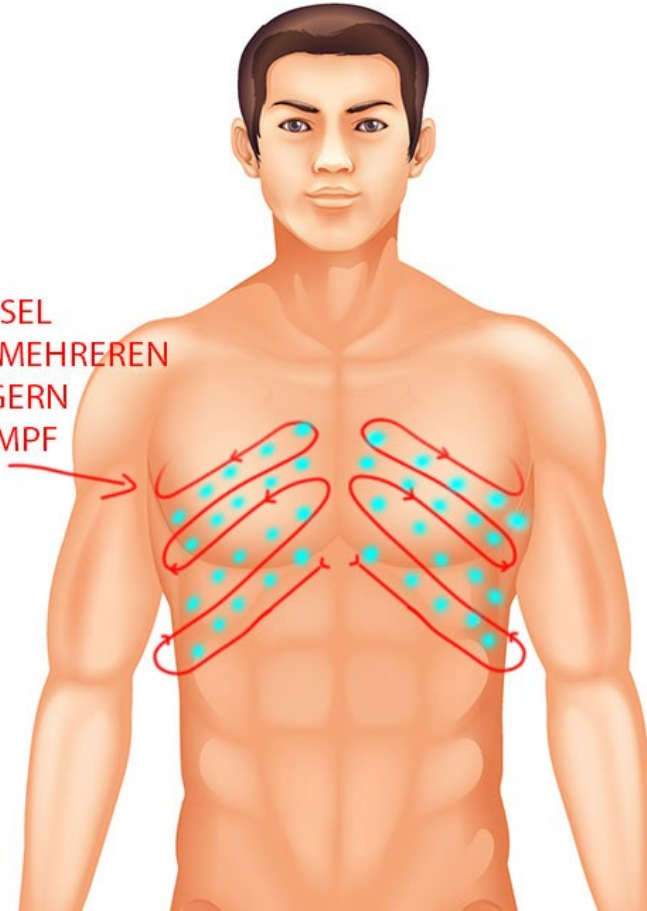


DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

Beginne, indem du dir die unterste Rippe in der Mitte suchst und dann gehst du entlang des Rippenbogens in die nächsten unteren Zwischenräume.

Der Druck entspricht nicht einmal meinem eigenen Handgewicht. Es ist ein sehr, sehr leichter Druck, gerade genug, um einen festen Kontakt mit dem Knochen herzustellen, und dann erledigt die Energie den Rest. Bewege dich zwischen den Rippen nach unten und halte die Hand dort. Bewege dich zwischen den Rippen und gehe zwischen sie. Du kannst auch mit 4 Fingern an jeder Seite arbeiten oder mit dem Handballen, probiere aus, was wirkt oder sich lösen anfühlt.

ACHSEL
MIT MEHREREN
FINGERN
STUMPF



Dann gehst du mit einem oder mehreren Fingern stumpf unter den Brustmuskel in den Achselbereich der Rippenmuskeln (Sägemuskel).

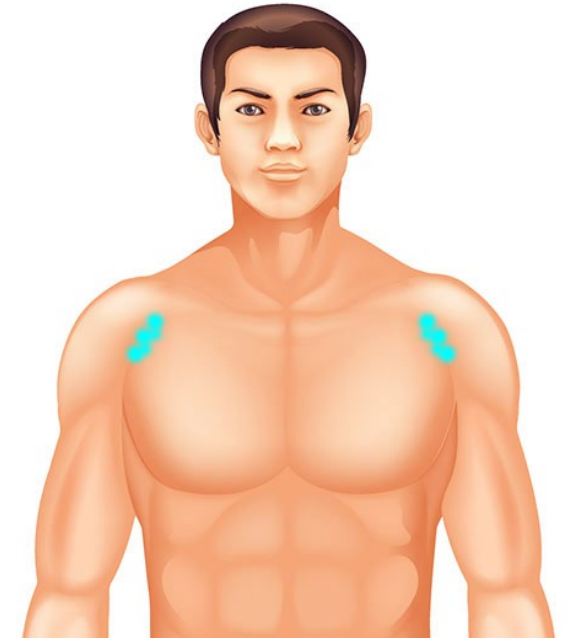
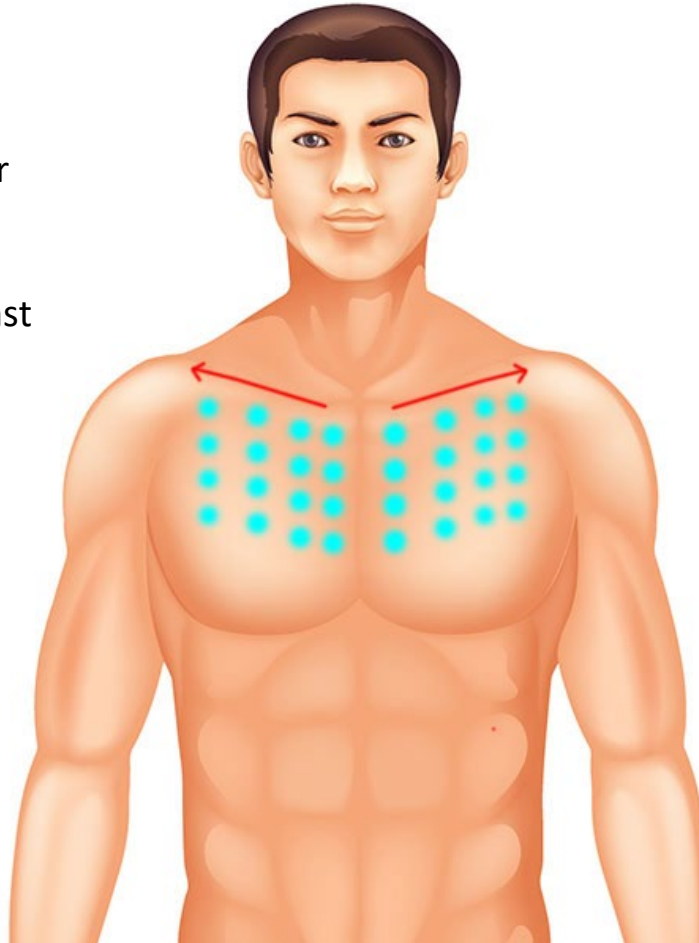
DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

Dann beginnst du in der Mitte unterhalb des Schlüsselbeins und gehst Stück für Stück nach außen.

Dann rutschst du in den nächsten Zwischenraum der Rippe nach unten.

Endest in der Mulde, wo die Schulter beginnt, kannst du dort wieder etwas bleiben und auch mit mehreren Fingern stumpf einwirken. Das kann angenehmer sein.

Bei Frauen arbeitest du um das Drüsengewebe der Brust herum. Du kannst die Brust auch etwas verschieben, anheben.

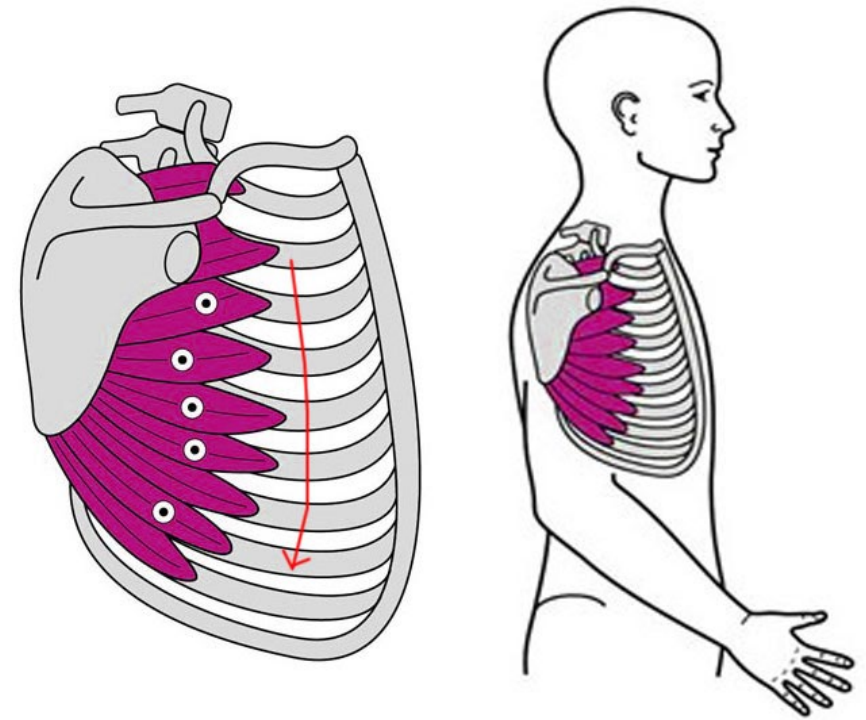


Endest in der Mulde, wo die Schulter beginnt, kannst du dort wieder etwas bleiben und auch mit mehreren Fingern stumpf einwirken. Das kann angenehmer sein.

DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

Als nächstes gehst mit den Händen an der Seite über Stellen an den Rippen. Taste die Triggerpunkte beim Sägemuskel der Rippen von oben nach unten ab. Nachdem die Stellen gerne schmerzhaft sind, kann es angenehmer sein Zeige und Mittelfinger zu nehmen. Überlege dir ob du beide Seiten gleichzeitig machen möchtest oder eine nach der anderen.

Gerade bei Frauen ist der Bereich, wo der BH aufliegt, vielleicht auch noch mit einem Eisenbügel, oft sehr schmerzhaft.





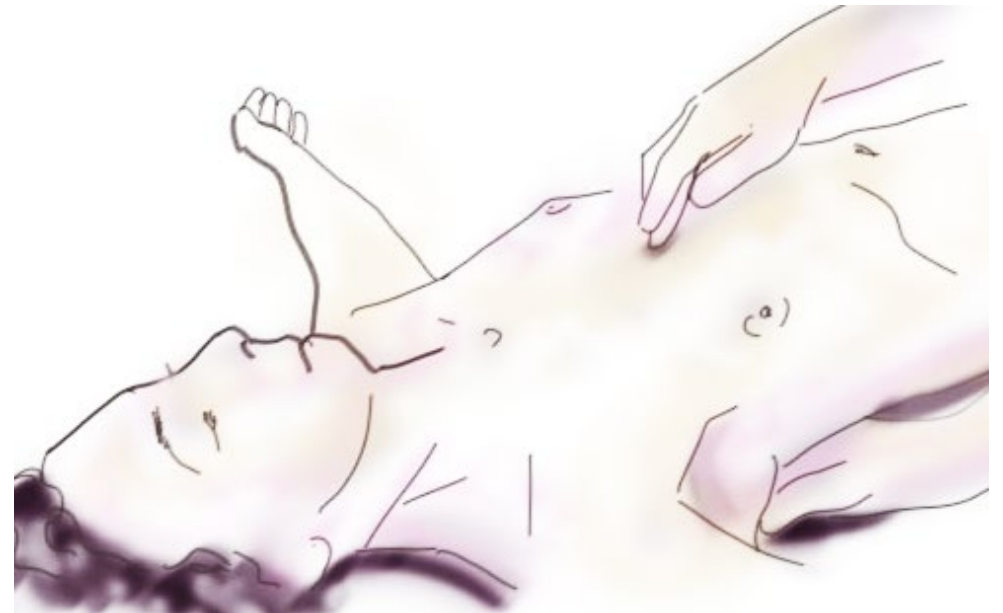
DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

Um das was, du gemacht hast zu harmonisieren, lege bei einer anderen Person eine Hand hinten auf den Rücken und die andere gibt Zeige- und Mittelfinger auf das Herzchakra.

Wenn du an dir selbst gearbeitet hast, gib eine Hand auf den Rücken und schau, ob du mit den Fingern die Rückseite des Herzchakras erreichen kannst.

Lass einfach die Energie zwischen den Händen fließen. Gib dir dafür ein paar Minuten Zeit.

Du kannst beide Finger auch höher oder tiefer legen, je nachdem, so du merkst, dass die Energie stärker fließt.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1 - BRUST

DER HERZPANZER

Manchmal dauert es eine ganze Sitzung lang (zwei oder drei Stunden), nur um das Herz und den Herzpanzer zu öffnen.

Wenn ein Herzpanzer vorhanden ist, fühlt es sich so an, wie wenn man berührt, aber man spürt den Knochen nicht wirklich. Es ist, wie wenn eine Schicht dazwischen ist.

Beginne damit einfach einen der zwei Finger auf die Mitte deines Brustkorbs zu legen.

Es geht nicht nur um das Herz, sondern auch der Bereich rundherum, der wie ein Band rund um den Körper wirkt.

Mit jedem Atemzug, den du nimmst, löst du etwas auf, wenn du dein Bewusstsein auf diese Stelle am Herz fokussierst. Lass es sich so anfühlen, wie wenn dein Finger in dein Herz eindringt, es berührt. Das braucht etwas Zeit und am Anfang dauert es etwa 15-20 Minuten, bis dieser Öffnungsprozess da ist.

In dieser Zeit hältst du deine Finger oder deine Hand einfach nur an dieser Stelle. Es dauert lange, bis der harte Schutzschild energetisch nachgibt. Vielleicht geht es auch darum, bis ein Vertrauen vorhanden ist, dass man dableibt. Dass es sich zeigen und lösen darf. Zeit darf hier keine Rolle spielen, auch, wenn es sich wie eine Ewigkeit anfühlt.

