

Carola Bleis

# Bindegewebs- Massage

Reflexzonenbehandlung am Rücken

Muskelblockaden lösen  
Organfunktionen verbessern

*Mit Fotos von Eva Rischar*



**Ryvellus**  
bei Neue Erde

615.821

# Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	7
Wie wichtig ist Massage?	7
Wie wichtig ist Berührung?	7
Was bewirkt Massage?	9
Massageformen	10
Unser Körper	12
Muskulatur und Muskelspannung	16
Die Haut	16
Hautzonen und Organzugehörigkeit	18
Was ist Bindegewebe?	19
Entstehung und Wirkung der Bindegewebsmassage	22
Vorbereitung auf die Massage	24
Ablauf und Ausführung einer Bindegewebsmassage – Reflexzonenbehandlung am Rücken	27
Selbstmassage und unterstützende bindegewebige Massagegriffe im Bereich der Extremitäten	47
Bindegewebsmassage der Arme	47
Bindegewebsmassage der Beine	54
Zusätzliche Selbstmassagen für Regeneration und Entspannung	59
Kleine Kopfmassage	59
Kleine Gesichtsmassage	61
Kleine Ohrenmassage	65
Kleine Nackenmassage	67
Kleine Hand- und Unterarmmassage	70
Kleine Fußmassage	73
<i>Über die Autorin</i>	77