

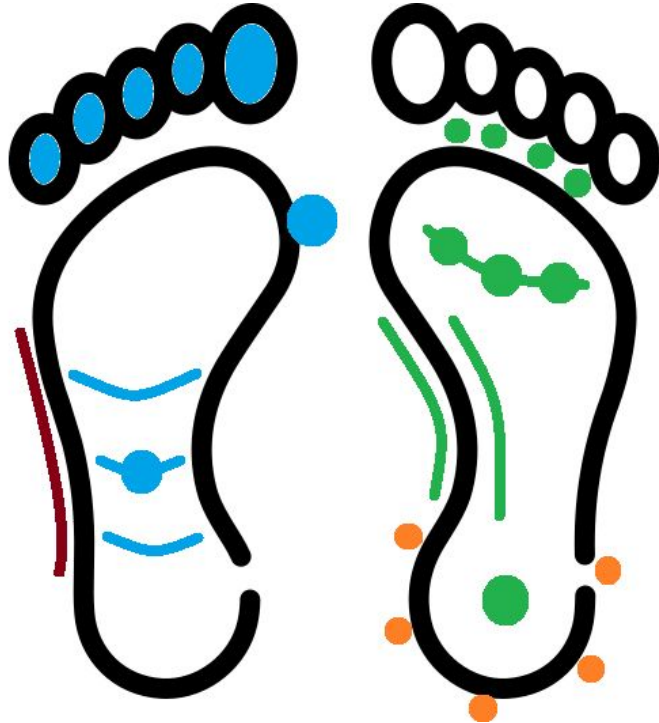
Praxis - Übung: “Wie auf Wolken laufen”

Eine sanfte Massage deiner Füße spendet dir

- Vata-Reduktion
- Bewegung der kleinen Gelenke
- Wärme
- Beruhigung durch Berührung
- Hilfreich für einen ruhigen Schlaf am Abend
- Durchblutung und Anregung des Stoffwechsels



Praxis - Übung: "Wie auf Wolken laufen"



1. Nimm dir ein angenehmes Balsam, BodyLotion, Massageöl deiner Wahl oder ein wenig Ghee (körperwarm oder leicht wärmer)
2. Dehne deine Füße, Fußgelenke und Waden
3. Sitze bequem, bereite deine Hände und Finger vor
4. Nimm deinen rechten Fuss in deine Hände und spüre die Berührung
5. Verteile das Öl ein wenig und nimm den Duft des Öls wahr
6. Deine Finger / Fingerspitzen sollten ausreichend geölt sein
7. Drücke die fünf **Punkte** an deiner Verse mit den Daumen
8. Massiere langsam stehende Kreise mit viel angenehmem Druck
9. Drücke **die Mitte** deiner Ferse
10. Fahre behutsam die **innere Linie** der Fußsohle und Fußinnenseite entlang
11. Drücke dann die **Perlenkette** wieder mit stehenden Kreisen
12. Öle zwischen deinen Zehen und am **Zehengrundgelenk**
13. Massiere und bewege vom **kleinen zum grossen Zeh**
14. Drücke aussen deinen **grossen Zeh**
15. Fahre behutsam die **äußere Linie** der Fußaußenseite entlang
16. Ziehe deine Fußsohle mit den **Daumen auseinander**
17. Drück zum Abschluss den **Energiepunkt in der Mitte** deiner Fußsohle
18. Nimm deinen Fuß noch einmal mit positiven Gedanken in deine Hände und wechsle dann zum linken Fuß