

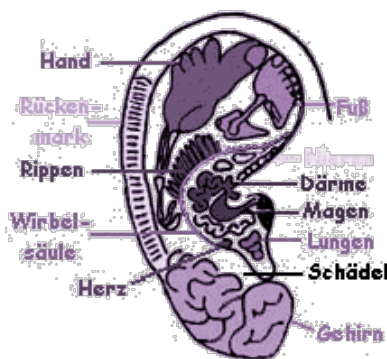
1-Minute-Ohrmassage (Yves E. Patak)

Selbstbehandlung durch Ohrreflexzonenmassage.

Die Energetische Ohrmassage basiert auf der Lehre der Auriculotherapie des französischen Arztes Dr. Paul Nogier. Durch die 1-Minute-Ohrmassage stimuliert man sämtliche Reflexzonen am Ohr, welche direkt mit dem Körper verbunden sind. Damit unterstützt man auf einfache Weise das Gleichgewicht der Energiesysteme im Körper.

Durch die regelmässige Ohrmassage regen Sie auf der psychischen und körperlichen Ebene Regulations- und Heilprozesse an. Ich empfehle die 1-Minuten-Ohrmassage täglich morgens nach dem Aufstehen durchzuführen.

Was liegt wo?



Die Ohrmuschel spiegelt den Menschen als auf dem Kopf liegenden Embryo (=Lage in der Gebärmutter). Somit findet sich der Kopf unten, die Wirbelsäule verläuft entlang dem gebogenen Rand der Ohrmuschel.

Anleitung:

Die Massage beginnt am Ohrläppchen (= „Kopf“) und wird an beiden Ohren gleichzeitig oder nacheinander durchgeführt.

Man knete das Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger richtig durch, bis es sich prall, warm und lebendig anfühlt. Dann wandern Daumen und Zeigefinger höher, um den Rand des Ohres (= Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule) zu massieren. Danach kneten Sie die „Berge und Täler“ des Ohres, wo alle inneren Organe liegen (siehe Zeichnung).

Die Ohrmassage belebt den ganzen Körper. Machen Sie diese einfache Übung zu einem morgendlichen Ritual und gehen Sie frisch und voller Energie in den Tag!