



SPECIAL REPORT 21 SELBSTMASSAGE

Selbstmassage mit ätherischen Ölen

Herzlich willkommen zu den 27 Special Reports über den essentiellen Lebensstil und das essentielle Leben!

Der Mensch fühlt sich am wohlsten, wenn er sich gesund und ausbalanciert hält. Von diesem Gleichgewicht des Körpers oder auch Homöostase berichtet bereits Hippokrates in der antiken Medizin. Wie du für deine gesunde körperliche Balance mithilfe deiner Hände, den ätherischen Ölen und bestimmter Reflex- oder Triggerpunkte an deinen Muskeln oder Füßen selbst aktiv werden kannst, das erfährst du in diesem Special Report.

Bei Fragen und für Informationen wende dich bitte an die Person, die dich mit den Produkten von Young Living bekanntgemacht hat, oder gehe auf <http://oetq.net/> und kontaktiere die für dich (geographisch oder persönlich) adäquate Person unter den „Aromaexperten“.

Da man viele der in diesem Special Report beschriebenen Anwendungen am besten durch persönliche Schulung erlernen kann, bieten wir im Team ENJOY verschiedene Trainings dazu an. Bei Interesse sende bitte eine Mail an info@oetq.net.

Wir wünschen dir viel Freude und Inspiration!

Aditya Nowotny und das Team ENJOY

Im Überblick:

I. Energetische Selbstmassage mit ätherischen Ölen 3
a) Lymphsystem 3
b) Narben 4
c) Kreislauf 5
d) Venen 6
e) Darm 7
f) Schilddrüse 8
g) Nacken 9
II. Fußreflexzonenmassage mit ätherischen Ölen 10
a) Kopf und Nacken 10
b) Wirbelsäule 10
c) Leber 11
d) Nieren 11
III. Triggerpunkte: Kleine Punkte mit geballter Wirkung 12
IV. Zeit, entspannt zu leben! Wie du echte ätherische Öle günstig und bequem bestellen kannst 13

I. Energetische Selbstmassage mit ätherischen Ölen

a) Lymphsystem

Feine Lymphgefäße durchziehen unseren gesamten Körper und leiten die Gewebsflüssigkeit bis zu den Lymphknoten weiter. Kleinere Lymphknoten rund um die Organe durchsuchen die Gewebsflüssigkeit fleißig auf körperschädliche Stoffe und leiten sie an die großen Lymphknotenstationen am Hals, in den Achseln und in der Leiste weiter. Findet sich etwas, das uns schaden könnte, werden die weißen Blutkörperchen, die Lymphozyten, aktiv und bekämpfen die Eindringlinge. Am Ort des Geschehens ist dann viel los und der einzelne Lymphknoten, der normalerweise die Größe einer kleinen Erbse hat, kann anschwellen und auch schmerzen. Der Kampf geht meist zugunsten unseres Körpers aus, so dass die Lymphflüssigkeit von den Lymphknoten über Lymphgefäße wieder zurück ins Blutsystem fließt. Die Lymphkapillaren beginnen blind in den Geweben und enden schließlich auf Höhe des Schlüsselbeins in der großen Hohlvene.

Sind Lymphknoten überfordert, verstopft oder sogar durch Operationen entfernt worden, kann sich die Lymphflüssigkeit stauen und lagert sich im Gewebe ab. Die Haut und das überwässerte Gewebe darunter lassen sich nun bei leichtem Druck regelrecht eindellen oder zum Beispiel das ganze Bein wird zum „Elefantenbein“.

Aktivieren lässt sich dieses wunderbare Systems durch regelmäßige Bewegung: Unsere Muskeln wirken wie Pumpen auf die zarten Lymphgefäße und treiben die Flüssigkeit voran. Nur eine halbe Stunde Spaziergang täglich bringt das gesamte System auf gesunde Weise in Schwung.

Unterstützend zur regelmäßigen Bewegung kannst du deine Finger mit ätherischen Ölen benetzen und sie in der Kuhle oberhalb unseres Schlüsselbeines aufsetzen, während du dir vorstellst, wie im darunterliegenden Gewebe alles im Fluss ist.

Dazu empfehlen sich 2–3 Tropfen der folgenden Mischung reiner ätherischer Öle:

- 3 Tropfen Zypresse,
- 1 Tropfen Orange,
- 2 Tropfen Grapefruit,
- vermischt mit Cel-Lite Magic™-Massageöl.

Die **Zypresse** ist eines der Öle, die am häufigsten zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems verwendet werden. Sie verhilft uns dazu, dass wir uns wie die tiefen Wurzeln des Baumes, geerdet und sicher, fühlen.



Das ätherische Öl der **Orange** bringt Freude und Leichtigkeit in unser Herz – das bringt alles von selbst wieder in Fluss. Es hat einen hohen Anteil an D-Limonenen.

Grapefruit gehört wie die Orange zu den Zitrusölen, die aus der Schale kaltgepresst werden und erfrischend und beruhigend zugleich auf uns wirken.



Cel-Lite Magic™ ist eine Mischung aus verschiedenen fetten pflanzlichen Ölen wie fraktioniertem Kokosöl, Traubenkern-, Oliven-, Weizenkeim- und Mandelöl und ätherischen Ölen von Zedernholz, Zypresse, Wacholder, Grapefruit, Muskatellersalbei und Pfeffer. All diese Öle unterstützen unser gesundes Kreislaufsystem und bringen uns neuen Schwung. Diese Mischung eignet sich sehr gut zur gezielten Lymphmassage an Armen, Beinen und allen weiteren großen Lymphknotenstationen.

b) Narben

Wenn wir durchs Leben gehen, nehmen wir unvermeidbar die ein oder andere Narbe mit uns, hervorgerufen durch körperliche oder auch seelische Erfahrungen. Seelische Erfahrungen beeinflussen uns oft sehr tief und über lange Zeit, hier empfiehlt sich die emotionale Harmonisierung und Klärung, wie sie bereits in den vorigen Special Reports beschrieben ist. Das Leben schenkt uns immer wieder Erfahrungen, an denen wir wachsen können. Wir mögen sie nicht beeinflussen können, aber es liegt in unserer Entscheidung, wie wir mit ihnen umgehen wollen.

Durch Narbengewebe werden die feinen Energiebahnen unterbrochen, die unseren gesamten feinstofflichen Energiekörper durchziehen. Sie werden auch Meridiane genannt. So kann es in der Energiebahn vor der Narbe zu einem Energiestau kommen, die Energie kann nicht abfließen, und die entsprechende Stelle reagiert auf Dauer mit Stress, während das dahinterliegende Gebiet nicht mehr ausreichend Energie erhält.

Es ist wichtig, die Energie wieder fließen zu lassen, damit der Körper in seine ursprüngliche Balance und Harmonie zurückfindet. Hierzu empfiehlt sich täglich eine kurze energetische Anwendung, kombiniert mit der folgenden Mischung aus reinen ätherischen Ölen:

Mischung ätherischer Öle:

- 4 Tropfen Strohblume
- 6 Tropfen Lavendel
- 8 Tropfen Myrrhe
- 2 Tropfen Sandelholz

Benetze deine Finger mit dieser Mischung und streiche sanft einige Male direkt über die Narbe. Um das umliegende Gewebe zu aktivieren, streiche dann einige Male mit einem Hauch an Berührung um die Narbe herum, um im dritten Schritt dann im Uhrzeigersinn strahlenförmig zur Narbe hin zu streichen. Zum Schluss streiche noch einige Male wie am Anfang direkt über die Narbe. Diese Anwendung benötigt 5 Minuten am Tag und du wirst staunen, wie sich deine Lebensenergie verändert und wieder ins Fließen kommt.



Das ätherische Öl der **Strohblume** ist sehr vielseitig, sie wird auch als „Immerwährende“ oder „Unsterbliche“ bezeichnet, da sie beim Trocknen ihre Farbe und Schönheit nicht verliert.

Die beruhigenden Eigenschaften des **Lavendels** entdeckte René Maurice Gattefossé bei einer Laborexploration entdeckt, als er seine Hand durch seine reflexartige Reaktion in ein vermeintlich mit Wasser gefülltes Gefäß hielt. Es stellte sich heraus, dass sich in dem Gefäß keineswegs nur Wasser befand, sondern vielmehr das kostbare ätherische Lavendelöl. Heutzutage wird es gern bei kleineren Verbrennungen auf der Haut verstrichen, zur Beruhigung verwendet sowie als Lufterfrischung.



Bereits die Araber und Ägypter verwendeten die **Myrrhe** zur Haut- und Schönheitspflege. Sie war eines der Geschenke, die das Christkind zu seiner Geburt bekam, nicht ohne Grund, denn auch in der Geburtshilfe war und ist sie sehr beliebt.

Sandelholz ist eines der zwölf kostbaren Öle der Bibel, es erhöht das spirituelle Bewusstsein und beeinflusst die Zellen bis auf DNA-Ebene.

c) Kreislauf

Unser Herz pumpt rhythmisch und unermüdlich lebenswichtiges Blut durch die vielen Arterien, Venen und Kapillaren unseres Kreislaufes. Organe und Gewebe werden mit frischem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und laden ihre Abfallstoffe und Kohlendioxid ins Blut ab. Im Idealfall ist es ein ständiger, lebendiger Austausch von Stoffen zwischen den Zellen und dem Blut, reguliert über den Blutdruck, den Zellmembranen als Filter und Wächter, dem Sauerstoffangebot und vielen weiteren Faktoren.

Daher ist es wichtig, sich gut um seinen Körper und Kreislauf zu kümmern, seinen Lebensstil immer wieder zu überdenken und mit regelmäßiger Bewegung, viel frischem Trinkwasser, gesunder Ernährung und genügend Erholung zu verbessern und sich gut um sich selbst zu kümmern.

1–2 Tropfen der ätherischen Öle bzw. Mischungen Rosmarin und AromaLife™ auf den Vitaflexpunkten an den Füßen und Händen wirken belebend und harmonisierend. Diese Punkte werden mit den ölbenetzten Fingern kräftig massiert.



Rosmarin hilft uns, bei mentaler Erschöpfung unseren Fokus wiederzufinden, es erhöht die Wachsamkeit und fördert mentale Klarheit.

Die ätherischen Öle in der Mischung **AromaLife** helfen uns, mentalen Stress zu reduzieren und bringen das gesunde Herz-Kreislauf-System in Schwung. Sie können sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck gut verwendet werden, da sie wie alle ätherischen Öle ausgleichende und harmonisierende Eigenschaften haben und daher immer in Harmonie mit dem Körper und seinen Bedürfnissen agieren.





Wer ab und zu aufgeregt, nervös oder unter Stress ist, kann sich sehr gut 1–2 Tropfen AromaLife und Ylang Ylang auf die Herz-VitaFlex-Punkte auftragen und zusätzlich auf den Hals auftragen.

Ylang Ylang bringt männliche und weibliche Energien ins Gleichgewicht und schafft ein Gefühl des Vertrauens und des Friedens, das uns entspannen und vom Stress und der gelegentlichen Anspannung loslassen hilft.

Die Zitrone und Strohlume können ergänzend eingeatmet oder auf den Handgelenken aufgetragen werden.

Bei gelegentlichen Sorgen kann auch das ätherische Öl der **Jasminblüte** mit einer einfachen Handinhalation eingeatmet werden. Weniger Angst und mehr Entspannung wirken sich auf Dauer auch entspannend auf den gesunden Kreislauf aus.



d) Venen

Unsere Venen sorgen für den Abfluss des Blutes aus den Organen und Geweben und leiten es über die obere und untere Hohlvene zum Herzen und damit zur Lunge zurück, wo das Blut mit Sauerstoff angereichert und von Kohlendioxid befreit wird.

Klappen in den Venen sorgen dafür, dass das Blut nicht in der falschen Richtung fließt, umliegende Muskeln und Arterien helfen beim Rücktransport des Blutes in Richtung Herz. Die Venen selbst haben nicht die Fähigkeit, das Blut in Bewegung zu bringen, daher ist es enorm wichtig, dass wir uns regelmäßig bewegen und nicht zu lange an einer Stelle sitzen oder stehen, da einem sonst das Blut regelrecht „in den Beinen versackt“.

Um das allgemeine Wohlbefinden zu stärken und zu unterstützen, sollten wir uns regelmäßig bewegen und uns gesund ernähren. Unterstützend können wir reine ätherische Öle anwenden und verschiedene energetische Übungen mit dem Drücken von Akupressurpunkten verbinden.

Effektiv und entspannend ist folgender Ablauf:

Zuerst empfiehlt sich die energetische Übung zur Reinigung des Lymphsystems nach Harald Wally (wie unter „Lymphsystem“ beschrieben), um im natürlichen, gesunden Fluss zu sein.

Anschließend werden die Waden- und Oberschenkelmuskeln gedehnt und bewegt, um die Muskelpumpe zu aktivieren und das Blut in den Venen in Bewegung zu halten. Dazu bieten sich die Kanten von Bürgersteigen gut an: während ein Fuß als Stütze stillsteht, wird der andere Fuß an der Kante hin und her gebeugt, so dass die Waden und Oberschenkel abwechselnd gedehnt und entspannt werden können.

Dann werden die Finger mit den folgenden ätherischen Ölen benetzt – je nach Gefühl können sie einzeln oder in Kombination verwendet werden:

Strohlume, Nelke, Cistus, Orange, Goldrute, Idaho Rainfarn, Lavendel.

Für ca. 30 Sekunden werden damit die folgenden Akupressurpunkte gedrückt:

1. Direkt hinter dem Fußinnenknöchel auf dem Nierenmeridian.
2. Direkt hinter dem Fußknöchel auf der Außenseite (Blasenmeridian).
3. Beide gleichzeitig.
4. Massieren der gesamten Ferse.
5. Am Ansatz der tiefen Beinvene auf der Fußsohle, etwas vor dem Fettpolster der Hacke.
6. Massieren der gesamten Ferse.

Es ist wichtig, die Punkte immer an beiden Füßen zu drücken und zu massieren, damit ein Ausgleich zwischen beiden Seiten stattfinden kann.

Das Eugenol aus der **Nelke** wird seit langem für Zahnfleisch und Zähne verwendet und hat einen sehr intensiven Duft.



e) Darm

Der Darm ist der Sitz unserer Lebensenergie. Hier findet sich ein Großteil des gesunden Immunsystems und eine gesunde Darmflora mit vielen helfenden Bakterien, um die Nahrung zu verdauen und eine gesunde Abwehr aufzubauen. Eine regelmäßige Darmreinigung mit Kräutern und ätherischen Ölen und eine regelmäßige Pflege durch gesundes, nährstoffreiches Essen schaffen die idealen Lebensbedingungen für eine Vielzahl an freundlichen Darmbakterien. Je besser es ihnen geht, desto mehr Nährstoffe machen sie uns durch ihre fleißige Arbeit aus der Nahrung zugänglich.

Essen wir dauerhaft ungesunde oder industriell verarbeitete Nahrung, sammeln sich viele unverdauliche Reste im Darm an, "füttern" wir damit die weniger hilfreichen Darmbakterien, die uns kein gutes Bauchgefühl hinterlassen.

Viele Reflexzonen der Körperorgane und auch der emotionalen Erfahrungen wie Neid, Schuld, Angst oder Selbstvertrauen finden sich in bestimmten Regionen des Dickdarms. Werden diese Regionen durch eine Selbstmassage des Darmes wieder in den Fluss gebracht, harmonisieren sich oft auch emotionale Themen.

Zur Stärkung des gesunden Wohlbefindens kann sich eine warme Kompresse mit den folgenden ätherischen Ölen einzeln oder in Kombination direkt auf dem Bauch aufgetragen gut anfühlen:

Pfefferminze, Estragon, Muskat, Anis, Fenchel, Ledum, Karottensamen, Di-Gize.

Die **Pfefferminze** ist sehr vielseitig, wenn es um ein angenehmes Bauchgefühl oder um Erfrischung und Reinigung geht. Werden die Hände zusammen mit einem Tropfen ätherischem Pfefferminzöl auf den Bauch gelegt und sanft gestrichen, spüren die meisten Menschen eine angenehme Frische, einige aber auch eine beruhigende Wärme, die ihnen hilft, zu entspannen und loszulassen.



Estragon findet sich neben Ingwer, Wacholder, Anis, Fenchel, Patschuli, Pfefferminze und Zitronengras in der Mischung **Di-Gize**. Diese duftet wunderbar nach diesen vielen Kräutern und ist fühlt sich bei gelegentlichen Blähungen oder nach dem Essen wohltuend auf dem Bauch an.

Für den gesunden Energiefluss des Dickdarmes empfiehlt sich eine Übung nach Harald Wally, zusätzlich mit einem oder mehreren genannten ätherischen Ölen aufgetragen auf den Händen. Hierzu ist es gut, in einer entspannten Haltung zu sein, stehend, sitzend oder auch liegend, die rechte Hand unterhalb der rechten Brust sanft aufzulegen und die linke Hand sanft

streichend entlang des Dickdarmes zu bewegen.

Die linke Hand legt sich zunächst unterhalb der linken Brust und streicht dann einige Male sanft und ohne Druck nach unten in Richtung Hüftknochen und in einer Kurve in Richtung Schambein. Energetisch wird so der Fluss Richtung Darmausgang verstärkt. Das Ausstreichen kann gut und effektiv mit der Atmung verbunden werden. Oft atmen wir zu schnell und zu viel ein, so dass sich Luft im Magen-Darm-Trakt ansammelt, die wir mit dieser Übung gut ausstreichen können. Zusätzlich kann die eigene Vorstellungskraft eingesetzt werden, indem man sich vorstellt, dass mit der ausstreichenden Bewegung der linken Hand der Darminhalt effektiv in Richtung Ausgang geschoben wird. Der Darm bekommt eine neue Leichtigkeit, das gesunde Körpergefühl fühlt sich wohligh und leicht an.

f) Schilddrüse

Die Schilddrüse, der kleine „Schmetterling“ vor unserem Kehlkopf, hat nicht nur eine weitreichende Wirkung auf die meisten anderen hormonproduzierenden Drüsen, sondern auf alle Zellen und Organe des Körpers. Sie reguliert die Stoffwechselfvorgänge des Körpers und hat Einfluss auf die Herzfunktion, Muskel- und Nervenfunktion, Gehirn, Augen, Nieren, Magen, Darm, Fruchtbarkeit, Knochen, Haut, Haare, Nägel, Kohlenhydratstoffwechsel, Körperfett sowie den Aufbau von Knochen- und Muskelmasse.

Die Schilddrüse zeigt uns auf energetischer Ebene die folgenden Themen:

- Bin ich mir selbst gegenüber ehrlich?
- Habe ich manchmal Befürchtungen oder Sorgen?
- Bin ich zu aggressiv?
- Lasse ich mich ausnutzen?
- Sorge ich wie eine Mutter übermäßig für andere und vergesse dabei meine eigenen Bedürfnisse?

Das gesunde, selbstbewusste Ich-Bewusstsein ist eng mit der Schilddrüse verknüpft: Liebe ich mich selbst aufrichtig? Denn nur dann kann ich Liebe ausstrahlen und andere lieben. Achte ich mich und meine Bedürfnisse ausreichend selbst? Bin ich mutig genug, um mich den Herausforderungen meines Lebens voller Zuversicht zu stellen?

Die Schilddrüse reagiert sensibel auf eine Übersäuerung des Körpers, sei es durch unbewusste, unausgeglichene Ernährung oder durch Gefühle, die uns „sauer“ machen.

In Wallys Energieanwendung legst du deine Finger sanft in beide Schlüsselbeinrücken und stellst dir vor, wie du dein gesamtes Lymphsystem zum Fließen bringst. Durch das Lymphsystem und die Ausscheidung über die Nieren reinigt sich der gesunde Körper.

Die ätherische Ölmischung **Endoflex™** kann zur Unterstützung der Anwendung mehrmals täglich sanft auf Hals, Brust und auf die Flanken, dort, wo wichtige Organe für die Hormonproduktion sitzen, aufgetragen werden.



g) Nacken

Wer sich in der Reflexologie ein wenig auskennt, weiß, dass die Reflexzone des Nackens in der Beugung der großen Zehe an beiden Füßen repräsentiert ist. Das hast du bestimmt schon gemerkt, wenn du nach vorn spitz zulaufende Schuhe getragen hast, dann wird der Fuß in eine unnatürliche Position gedrängt und das ist auch in der Reflexzone spürbar. Gute, bequeme und anatomisch passende Schuhe sind nicht nur für die Fußgesundheit wichtig, sondern über die Reflexzonen und Energiebahnen für den gesamten Körper.

Wally hat dafür eine gute Übung: Im Sitzen zieht die Zehe der gegenüberliegenden Seite die andere in eine gerade Position und hält dies für eine Minute. Dies wird so oft wie möglich am Tag wiederholt, so locker, dass es nicht drückt. Zusätzlich kann morgens und abends je ein Tropfen **Valor** zur energetischen Ausrichtung und Harmonisierung auf den Fußsohlen verteilt werden.



II. Fußreflexzonenmassage mit ätherischen Ölen

a) Kopf & Nacken

An unseren Füßen finden sich alle Organe des Körpers wieder. Massieren wir sie regelmäßig, sorgen wir für einen guten Fluss in unserem gesunden Körper. Dadurch können die einzelnen Zellen neue Nährstoffe und Sauerstoff aufnehmen und ihre Abfallstoffe abgeben. Austesten lässt sich dieses Phänomen gut mit einer 3-5-minütigen kräftigen Massage der mittleren Zehe: hier liegt die Reflexzone für den Mittelfinger, der daraufhin warm und rosig wird.

Wer oft barfuß über Stock und Stein spaziert, tut seinen Füßen in vielfacher Hinsicht etwas Gutes: die Haut wird optimal belüftet, die Füße können sich wieder einmal strecken (viele Menschen zwingen ihre Füße in viel zu enge oder ungünstig geschnittene Schuhe) und die Reflexzonen werden natürlicherweise massiert.

Besonders wohlduftend und wohltuend ist die Kombination von Fußreflexzonenmassage mit ätherischen Ölen: werden sie zum Beispiel direkt auf die Fußreflexzone des Nackens (an der Unterseite der großen Zehe in ihrer Gelenkbiegung) aufgetragen, spüren viele Menschen die winzigen Moleküle der wunderbaren Ölmischung direkt in ihrem Schulter- und Nackenbereich. Bei der Massage selbst kommt es nicht auf einen festen Druck an, sondern auf ein sanftes, kreisendes Lösen und Aktivieren mit den Fingern.

Die ätherischen Öle und Mischungen Clarity™, Pfefferminze, PanAway™ oder auch Relieve It™ lassen sich wunderbar auf den Reflexzonen von Kopf und Nacken am und um die grosse Zehe auftragen.

Jeder Reflexpunkt wird idealerweise 3-5 Minuten lang massiert.

Clarity™ vereint die erfrischenden und belebenden ätherischen Öle von Kardamon, Rosmarin, Pfefferminze, Basilikum, Bergamotte, Geranie, Jasmin, Zitrone, Palmarosa, römischer Kamille, Ylang Ylang und Rosenholz. Rosenholz und andere ätherische Öle haben die Eigenschaft, Sauerstoffmoleküle mit sich tragen zu können, so dass mit ihnen zusammen mehr Sauerstoff in den verschiedenen Geweben des Körpers ankommt.

PanAway™ ist eine Mischung von vier traditionell schon sehr lange angewandten ätherischen Öle: Pfefferminze, Wintergrün, Helichrysum und Nelke. Es kann zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens im Kopf- und Nackenbereich verwendet und auch aus den Händen inhaliert werden.

Relieve It™ kann sowohl in Tropfenform aus dem Fläschchen oder auch als Roll-On in einer entspannenden Massage verwendet werden. Hier vereinen sich die ätherischen Öle der Fichte mit denen aus schwarzem Pfeffer, Ysop und Pfefferminze.

b) Wirbelsäule

Die Reflexzone der Wirbelsäule findet sich entlang der Innenseite der Fußsohle. Hier kann sie von der Ferse aus in Richtung Fußspitze massiert werden. Zur Aufrichtung und zum energetischen Ausgleich kann gut die ätherische Ölmischung Valor auf der gesamten Reflexzone verteilt werden. Valor gibt das schöne Gefühl des „Aufrechtseins“, mit dem man sich mit einem tiefen Atemzug wunderbar strecken kann.

Valor energetisiert und stärkt zugleich das innere Gefühl von Mut und Selbstvertrauen. Es ist eine Mischung aus Rosenholz, blauem Rainfarn (das gibt ihm seine blaue Farbe), Weihrauch, Fichte und als fettem Trägeröl Mandelöl (in den neueren Fläschchen ist Mandelöl durch Kokosöl ersetzt). Während Weihrauch uns spirituell mit dem Höchsten verbindet, erdet die Fichte uns mit ihren tiefen Wurzeln.

Eine andere gute Mischung für die Wirbelsäule sind die Raindrop-Öle: Oregano, Thymian, Basilikum, Zypresse, Wintergrün, Majoran und Pfefferminze. In der Raindrop Technique® werden diese Öle in genau dieser Reihenfolge nacheinander auf die Reflexzone der Wirbelsäule aufgetragen und mit der Vitaflex-Technik der Tibeter einmassiert.

c) Leber

Die Leber erfüllt neben der Reinigung unseres Körpers viele enorm wichtige Aufgaben. Der Reflexpunkt der Leber wird unterhalb des rechten Fußballens in der Mitte der Fußsohle massiert. Idealerweise kannst du dazu die Reflexzone mit den ätherischen Ölmischungen JuvaFlex oder Juva Cleanse einreiben.

JuvaFlex enthält die wertvollen ätherischen Öle der Geranie, Rosmarin, Kamille, Fenchel, Strohblume, blauer Rainfarn und als fettes Trägeröl Sesamsaatöl.

Juva Cleanse ist eine Mischung aus Ledum, Strohblume und Selleriesaat, welche das allgemeine Wohlbefinden stärken und in der inneren Reinigung helfen.

d) Nieren

In der Reflexzonenmassage sollten immer auch die Nieren und ableitenden Harnwege mit massiert und ausreichend Wasser getrunken werden, um den natürlichen Fluss des gesunden Fluss zu stärken. Die Nieren reinigen das Blut und kontrollieren den Blutdruck. Sie filtern rund 180 Liter am Tag und scheiden davon je nach Trinkmenge ca. 1,5 l über den Urin aus.

Die Reflexzonen der Nieren befinden sich ungefähr in der Mitte beider Fußsohlen, unterhalb des Fußballens. Ätherische Öle, die in diesem Bereich am liebsten aufgetragen werden, sind unter anderem Strohblume, Wacholder und Fenchel, aber auch die ätherischen Ölmischungen DiGize, JuvaFlex und Juva Cleanse. Das ätherische Öl der **Strohblume** hat einen frischen, erdigen, kräuterartigen Duft, der schon beim Riechen gute Laune macht.

III. Triggerpunkte: Kleine Punkte mit geballter Wirkung

Triggerpunkte sind kleinste Muskeleinheiten, die sich kontrahieren und von da aus nicht mehr entspannen können. Wird Druck auf sie ausgeübt, reagieren sie darauf empfindlich. Dadurch, dass winzige elektrische Ströme durch diese kleinen Muskelknoten fließen, kann man sie mit einer elektrischen Ableitung (mit einem sogenannten Elektromyogramm) sichtbar machen. Fühlt man mit den Fingern darüber, spürt man eine winzige Erwärmung genau an dem Triggerpunkt.

Entscheidend ist, dass an den Triggerpunkten selbst oft nur die Reaktion, nicht aber die Ursache zu finden ist. So finden sich zum Beispiel Triggerpunkte für den Rücken in den Gesäß-, Bauch- oder auch Wadenmuskeln. Für den Beckenbereich und die Sexualität sind die zugehörigen Triggerpunkte oft in den Muskeln an der Innenseite des Oberschenkels, am Unterbauch oder im Inneren des Beckens zu finden.

Interessant ist, dass Travell und Simons in ihrem Buch über Triggerpunkte einen Zusammenhang zwischen herausfordernden Lebensumständen und den Punkten herstellen.

Bevor die Triggerpunkte reagieren, gehen oft bestimmte Lebensereignisse, Verspannungen oder Überarbeitungen der Muskeln voraus. In manchen Fällen ist auch ein Vitaminmangel Ursache für die Reaktion von Triggerpunkten, wird das entsprechende Vitamin (vor allem B1, B6, B12, C, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Kalium) dann wieder aufgefüllt im Körper, löst sich ihre Druckempfindlichkeit oft von allein auf. Vitaminmangel betrifft vor allem ältere Menschen, Schwangere, Depressive und Menschen, die Medikamente oder auch orale Verhütungsmittel einnehmen. Menschen, die genügend Vitamine aufnehmen, gleichzeitig aber Alkohol trinken, Magensäurebinder essen, Tannin im Tee konsumieren oder Kortikosteroide, verhindern mit diesen Stoffen die Aufnahme der Vitamine in den Körper.

Es lohnt sich bei der Massage der Triggerpunkte also immer, auch mögliche Ursachen, warum der gesunde Körper so reagiert, anzusehen und zu lösen.

Einiges in den Fluss bringen kann die tief streichende Selbstmassage. Jede Person ist Experte/Expertin für ihr eigenes Wohlfühl und wenn sie auch noch selbst etwas dafür tun kann, gibt ihr das ein Gefühl der Zufriedenheit.

Mit der tief streichenden Massage lässt sich die Energie im gesunden Körper oft gut in den Fluss bringen, manchmal braucht es jedoch etwas Ausdauer und regelmäßige Massage.

Die Triggerpunkte werden 15–20 Sekunden lang so massiert, dass sie gut spürbar sind. Pro Triggerpunkt reichen 6 bis 12 kurze tief streichende Massagen der Finger und das 6- bis 12mal täglich. Wer auf diese Weise keine Veränderung bemerkt, arbeitet möglicherweise am falschen Punkt. Anstatt wie bei einer klassischen Massage den Punkt so lange am Stück zu bearbeiten, bis er sich „löst“, ist es gut, mehrere kurze Bewegungen auszuführen.

Zum Finden der Triggerpunkte gibt es spezielle Tabellen, aus denen man die Muskeln herausfinden kann, auf denen man dann die Punkte mit den Fingern ertasten kann. So lernt man ein wenig über die eigene Anatomie und damit seinen Körper besser kennen und pflegen. Für den Kopf lassen sich zum Beispiel der schräge Halsmuskel, der M. sternocleidomastoideus, oder auch die Nackenmuskeln absuchen. Benetze dazu deine Finger mit Clarity oder Wintergrün und massiere den jeweiligen Punkt 15-20 Sekunden lang mit den ölbenetzten Fingern.

Für den gesunden Rücken können die Rückenmuskeln genauer ertastet und Triggerpunkte dann mit Deep Relief oder PanAway massiert werden. Weitere Kennmuskeln findest du in dem Buch

„Arbeitspunkt Triggerpunkt-Therapie“ von Clair und Amber Davies, inklusive ganzer Tabellen mit Muskeln und wie sie auffindbar sind.

IV. Zeit, entspannt zu leben! Wie du echte ätherische Öle günstig und bequem für dich bestellen kannst...

Beziehe Young Livings ätherische Öle als Kunde (Einzelhandelskunde) oder **werde gratis zu einem Young Living-Mitglied** (Grosshandelskunde bzw. Vertriebspartner). Als Young Living-Mitglied bekommst du das Starterset Premium und alle anderen Produkte zum Grosshandelspreis - 24% günstiger als der Einzelhandelspreis, ohne dass du die Öle und anderen Produkte vertreiben musst.

Wenn du regelmäßig bestellen möchtest, solltest du dich in jedem Fall ins “Essential Rewards” Programm (Autoship, ALS) **einschreiben**. Ähnlich wie beim Sammeln von Flugmeilen bekommst du **in den ersten drei Monaten bereits 10%** der PV deiner Produktkäufe gutgeschrieben, die du nach bereits zwei Monaten in Produkten einlösen kannst. **Nach vier Monaten bekommst du bereits 20%** auf jeden deiner Produktkäufe gutgeschrieben und **ab 25 Monaten im “Essential Rewards” Programm bekommst du 25%** auf das PV deiner Produktkäufe – *ein ganzes Viertel des Einkaufswertes!* Insgesamt sind das 49% Marge im Vergleich zum Einzelhandelspreis!

Im Essential Rewards Programm kannst du frei den jeweiligen Liefertag innerhalb des Kalendermonats verändern sowie die jeweiligen Produkte für deine Monatsbestellung einstellen – vergiss dabei nicht, die bestellten Produkte aus dem Vormonat aus dem Bestellformular zu löschen.

Du bekommst in “Essential Rewards” vergünstigte Lieferkosten und zusätzlich 5ml Gratisöl im 3., 6., 9., 12.Monat und ab dann jedes Jahr einmal (die “Loyalty” Ölmischung) sowie ausserdem ein 5ml Gratisöl jedes Mal, wenn deine Bestellung 120 PV Bestellwert übersteigt. Bei normaler Bestellungen (100PV) sparst du dir im Jahr 400,- bis 500,- nur dadurch, dass du in Essential Rewards bist.

Die Teilnahme am “Essential Rewards” Programm kann jederzeit einfach durch Anruf beim YL-Kundenservice oder durch E-Mail an kundenservice@youngliving.com gekündigt werden – vergiss nicht, deine gesammelten Punkte *einzulösen*.

Wenn du dich über ein Mitglied des Team ENJOY bei Young Living angemeldet hast (siehe <http://oetq.net/aromaexperten/>), bist du immer herzlich eingeladen, regelmäßig Öletrainings, Ölewebinare und Business Trainings zu besuchen, die dir die vielen Anwendungstechniken sowie tieferes Wissen um den essentiellen Lebensstil bieten.

Werde Teammitglied im Team der Person, die dir diesen Special Report zukommen hat lassen oder such’ dir auf <http://oetq.net/aromaexperten/> die Person aus, zu der du den besten Draht hast.

Bildquellen:

Flickr: <https://www.flickr.com/photos/youngliving/albums>

Pixelio: <https://www.pixelio.de/>

Unsplash: <https://unsplash.com/>

Pexels: <https://www.pexels.com/>

Depositphotos: <https://de.depositphotos.com/>

Buchquellen:

- „Wallieren – Ein neuer Weg zur vergessenen Gesundheit“, Harald Wally
- „Gesund in die Zukunft“, Trema-Verlag
- „Arbeitspunkt Triggerpunkt-Therapie“, Clair und Amber Davies, 1. Auflage 2008

Special Report 21 - Selbstmassage

14/14

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



Besuche uns auf <http://oetq.net>

Geniesse und teile den Lifestyle!

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.