

Die Fruchtbarkeits- massage

Birgit Zart

Die Fruchtbarkeits- massage

Der sanfte Weg zur Empfängnis

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

© der deutschen Ausgabe 2013 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81637 München

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Isabella Kortz, Nikola Hirmer
Satz/DTP: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Umschlaggestaltung: Geviert – Büro für Kommunikationsdesign München
Titelbild: Ulrike M. Bürger
Illustrationen: Ulrike M. Bürger
Fotografien: Christian Weiss
Herstellung: Sonja Storz
Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

ISBN 978-3-424-15230-2

579086341X817 2635 4453 6271

Inhalt

Vorwort	9
Was ist die Fruchtbarkeitsmassage?	11
Hilfe zur Selbsthilfe	13
<i>Naturheilkunde für Frauen</i>	15
Die Entwicklung der Fruchtbarkeitsmassage	17
<i>Eine Erfolgsgeschichte</i>	18
<i>Dr. Gowri Motha – die »Mutter« der</i> <i>Fruchtbarkeitsmassage</i>	20
<i>Die verschiedenen Formen der Massage</i>	21
<i>Laien heilen besser</i>	23
Der ganzheitliche Ansatz der Fruchtbarkeitsmassage	26
<i>Die Massage der Reflexzonen</i>	28
<i>Visualisierungen unterstützen die Heilung</i>	31
Die Macht der Gefühle	32
<i>Die Transformation der Gefühle</i>	36
<i>Ein Beispiel: der innere Boxkampf</i>	37
Die Fruchtbarkeitsmassage in der Kinderwunschtherapie	40
Die Wirkungen der Fruchtbarkeitsmassage	45
Balsam für Körper und Seele	47
<i>Entspannung für den Bauch</i>	47
<i>Entgiftung</i>	48
<i>Stabilisierung der Gesundheit</i>	50
<i>Tonisierung der Geburts- und Fortpflanzungsorgane</i>	50

<i>Regulierung der Hormone</i>	52
<i>Revitalisierung nach Geburt und Fehlgeburt</i>	53
<i>Warum die Massage unbedenklich ist</i>	54
Reaktionen auf die Fruchtbarkeitsmassage	55
<i>Ich fühle mich entspannt</i>	56
<i>Ich spüre innere Wärme</i>	57
<i>Mein Körper reinigt sich</i>	58
<i>Mein Bauch stellt sich um</i>	59
<i>Ich erkenne die Bedürfnisse meines Körpers</i>	61
<i>Die Hormone »tanzen«</i>	62
Ein neues Körpergefühl	65
Langfristige Wirkungen auf einen Blick	68
Anleitungen zur Fruchtbarkeitsmassage	73
Die Vorbereitungen	75
<i>Olivenöl – ideal zum Massieren</i>	75
<i>Ein bequemer Massageplatz</i>	76
Das Einstimmen auf die Massage	77
<i>Die körperliche Einstimmung</i>	77
<i>Die sinnliche Einstimmung</i>	77
<i>In der Intimsphäre bleiben</i>	78
<i>Körperkontakt halten</i>	79
<i>Vertrauen ist alles</i>	80
Kleine Massage-Regeln	81
<i>Wann sollte nicht massiert werden?</i>	81
<i>Wann und wie oft darf massiert werden?</i>	81
<i>Wer kann massieren?</i>	82
<i>Wie läuft die Massage ab?</i>	82
<i>Zusätzliche Tipps</i>	83