

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

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

Die Grundlagen der Massage	84
<i>Die Kraft Ihrer Vorstellung</i>	84
<i>Zeichen der Entspannung</i>	85
Die Grundbehandlung:	
Ausgleichen der Körpertemperatur	87
<i>Methoden des Kühlens</i>	88
<i>Methoden des Erwärmens</i>	90
<i>Exkurs: die Heilkraft des Wärmens und Kühlens</i>	91
I. Teil: die Entgiftungsmassage	92
<i>Etappe 1: das »goldene Dreieck« stimulieren</i>	94
<i>Etappe 2: Stoffwechselschlacken lösen und verschieben</i>	95
<i>Etappe 3: Stoffwechselschlacken abtransportieren</i>	97
<i>Ergänzungsgriff: »Melken« der Stoffwechselschlacken</i>	98
<i>Ausstreichen der Muskeln an der Halswirbelsäule</i>	99
2. Teil: die Bauchmassage	100
<i>Die Diagonale</i>	101
<i>Die Gerade</i>	102
Zusatzgriffe für Fortgeschrittene	103
<i>Die Anregung der Nieren</i>	104
<i>Die Anregung der Leber</i>	107
<i>Die Tonisierung der Gebärmutter</i>	108
<i>Die Tonisierung der Eileiter</i>	114
Die Fruchtbarkeitsmassage auf einen Blick	116
Fruchtbarkeitsmassage für den Mann	122
Nachwort	123
Literatur	124
Register	125