



## Bürstenmassage

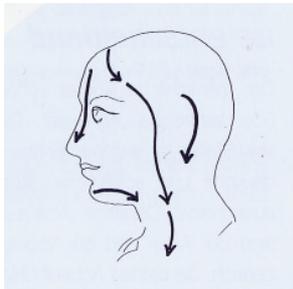
- Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Die Massage hält die Haut glatt, klar und geschmeidig, führt zu guter Durchblutung und löst abgestorbene Hautpartikel. Die Poren werden frei, so dass die Haut wieder besser atmen kann. Der Hautstoffwechsel wird angeregt.
- Über die Haut erreichen wir reflektorisch auch die inneren Organe, die auf diese Weise in ihrer Leistungsfähigkeit und Funktionstüchtigkeit aktiviert werden.
- Der Blut- und Lymphkreislauf wird angeregt, das Herz besser durchblutet, die Nieren werden entlastet.
- Die Abwehrkräfte werden gestärkt.
- Die Entgiftung wird angeregt.  
Die Säureausscheidung über die Haut in Richtung der Lymphe wird aktiviert.
- Das Qi wird in Bewegung gebracht, die Energie kommt ins fließen, Stagnationen werden gelöst.
- Viele fühlen sich danach wach und angeregt.

### Was brauchen Sie?

- Eine gute Körperbürste aus Holz und Naturborsten mit abnehmbarem Stiel.
- Sie können auch Luffa-Handschuhe und ein Luffa-Rückenband benutzen.

**Wann?** morgens nach dem Aufstehen oder nach dem Duschen

**Kontraindikationen:** Nicht bei Venenentzündungen anwenden



Sie massieren mit kleinen, kreisförmigen oder strichförmigen Bewegungen den ganzen Körper. Dabei arbeiten Sie immer in Richtung der Lymphe bzw. der Hände und Füße.  
Sie beginnen am Kopf und am Nacken und arbeiten sich dann abwärts.  
Im Gesicht verwenden Sie bei Bedarf eine weichere Gesichtsbürste.

