



Brustmassage

Warum möchtest du dich durch eine liebevolle Brustmassage deinen Brüsten (wieder) vertieft zuwenden?

Frauen, die sich ihren Brüsten regelmäßig durch liebevolle Berührungen und Massage widmen, berichten von folgenden Effekten:*

- Du kultivierst eine gesunde, liebevolle Beziehung zu deinem ganzen Körper.
- Du entfachst oder befeuerst deine Sinnlichkeit, Sensualität, deinen Sinn für die Schönheit und Lebendigkeit deines Körpers.
- Du fühlst dich genährter und lebendiger in deinem Körper.
- Du kannst deine hormonelle Gesundheit unterstützen.
- Du wirst dir deiner Bedürfnisse und Wünsche (noch) mehr bewusst und es stärkt dich, für diese zu sorgen und einzustehen.
- Du kultivierst eine friedvolle Selbstliebe und einen gesunden Sinn für deinen eigenen Wert.
- Du umsorgst und nährst dein Inneres Kind.
- Du hebst deine Begeisterung für das und dein Leben, deinen Lebenshunger, deine Kapazität für Freude, Lust und Leidenschaft auf ein völlig neues Level. Boom!!!

Wie kannst du deine Brüste massieren?

- Du kannst es angezogen, mit den Händen auf deiner Kleidung machen. Es ist allerdings Haut auf Haut viel intensiver und effektiver (deine Hände auf deinen nackten Brüsten) – verwende dafür ein gutes natürliches Massageöl (idealerweise "bio" und ohne Duftstoffe).
- Beginne, indem du deine Hände ganz nah über deine Brüsten bringst, ohne sie direkt zu berühren. Fühlst du die Energie zwischen deinen Händen und deinen Brüsten?
- Mit so viel Liebe wie nur möglich, lass deine Hände nun deine Brüste berühren.
- Berühre dich, wie du es dir vom weltallerbesten, liebevollsten Liebhaber vorstellst!
- Umfasse deine Brüste sanft und halte sie einfach erst mal – nimm wahr, was du fühlst (körperlich und emotional).
- "Schüttele" deine Brüste nun liebevoll und sanft, um das Gewebe zu entspannen und den Energiefluss zu öffnen.



- Nun massierst du kreisförmig mit deinen Handflächen folgendermaßen:

(1) Erst massierst du außen nach unten (atme tief aus) und innen nach oben (atme ein) = dies ist die Richtung des Loslassens, der Entspannung, der Reinigung; lass alles abfließen and ausfließen, was du nicht mehr brauchst, was dir nicht mehr dienlich ist, was du nicht mehr haben möchtest; mit jeder Ausatmung kannst du erneut etwas gehen lassen (z.B. Selbstzweifel, dich nicht schön genug fühlen, dich nicht intelligent genug fühlen, die Berührungen eines Ex-Partners,...)

(2) Dann massierst du in die entgegengesetzte Richtung: außen nach oben (atme ein) und innen nach unten (atme aus) = dies ist die Richtung der Energetisierung, des Wachstums, des Auffüllens; tanke deine Brüste und dein Herz mit allem auf, was du brauchst und dir wünschst (z.B. Gesundheit, Schönheit, Liebe, eine erfüllte Partnerschaft, Stärke, Mut, Geduld,...)

!! Massiere nicht in diese zweite Richtung, wenn du irgendein gesundheitliches Problem mit deinen Brüsten oder deinem Brustgewebe hast!!

Du kannst auch Brüste mit Implantaten oder nach einer (teilweisen) Brustamputation massieren – der Energiefluss wird immer angeregt! Falls du aus irgendwelchen Gründen deine Brüste nicht anfassen magst (z.B., weil du gerade empfindliche oder entzündete Nippel vom Stillen hast), dann kannst du diese Massage auch wunderbar nur energetisch machen – mit den Händen direkt über deinen Brüsten ohne die Haut direkt zu berühren - fühle (immer und immer mehr) die Energie aus deinen Händen in deine Brüste fließen und massiere mit dieser Energie.

Wir empfehlen, dir diese Massage täglich für 5 bis 30 Minuten zu schenken - unabhängig ob du danach z.B. mit einem Yoni Ei praktizierst oder nicht. Falls du mit einem Ei oder Dildo praktizieren möchtest, empfiehlt sich diese wunderbare Brustmassage immer als Aufwärmung.

Berichte uns gerne, wie es dir damit geht und welche Veränderungen du wahrnimmst!

*Dies sind kumulierte Erfahrungen von tausenden von Frauen. Das heißt nicht, dass bei dir alles und alles genauso sein muss. Wir geben hiermit auch keine Heilsversprechen ab.

© 2019 kamala.rocks by Dr. Melanie Wenzel, alle Rechte vorbehalten.

www.kamala.rocks

