

Zelf massage



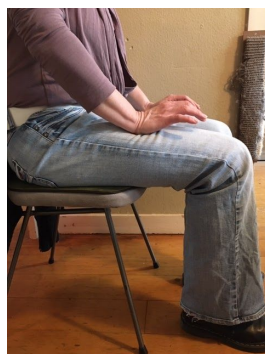
Ga er goed voor zitten

Ga recht op een goede stoel zitten
Zorg dat je een beetje voorop de stoel zit
Je rug los van de leuning
Beide voeten voor je op de grond
Adem een paar keer rustig en laat je buik los



Achterhoofd en schedelrand

Zet je vingers op de achterhoofd
Zet je duimen in de kuiltjes van je nek
net onder je schedelrand
Masseer met je vingertoppen je schedel
Masseer met je duimen de rand van je schedel
druk met je duimen tegen de rand van je scheld
Beweeg van de kuiltjes naar achter je oren



Bovenbenen

Zet de muizen van je hand op je bovenbeen
Druk met de gewenste druk op je benen
Schuif je handen naar voren, tot aan je knie
Herhaal zo vaak je wil.
Verzet je handen een stukje naar links of rechts
Zodat je je hele been masseert.



Boven en onderbenen

Klop met ontspannen vuisten
langs de naad van je broek
van je heupen, via je knieën, naar je enkels
Via de binnenkant van je benen terug naar boven

Let op! : Ga door zolang het lekker is & Stop als het genoeg is

Massage aan tafel

Als je armen moe zijn kan je je ellebogen op de tafel laten rusten zoals op de volgende foto's

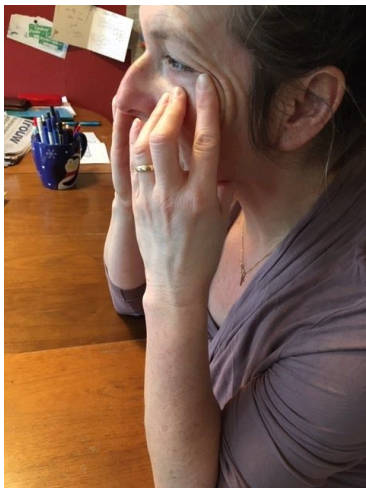


Hoge schouderspieren

Zet één elleboog op tafel, de andere elleboog in je hand

masseer je hoge schouderspieren
masseer van je hals naar je schouder
en terug.

Wissel je linker en rechter kan af



Gezichtsmassage

Zet je ellebogen op tafel

masseer je hele gezicht met je vingertoppen

- maak een draaiende beweging of
- maak een schuivende beweging
- midden van je voorhoofd naar je slapen
- over je wenkbrauwen
- van je neus over je jukbeen
- over je wangen
- langs je kaaklijn
- vergeet je oren en oorlelletjes niet !



Hand massage

Masseer je handen en je vingers
ook de velletjes tussen je vingers zijn
prettig om te masseren.

Let op: doe alles naar eigen wens

Geniet er van 😊