

Stap voor stap ontspannen via massage

1. Ga zo staan dat je prettig staat en zak een klein beetje door de knieën.
2. Haal een paar keer rustig adem.
3. Masseer met je handen je hoofdhuid vanaf je kruin. Gebruik hierbij je vingertoppen van met name je middel- en wijsvingers. Doe dit niet te hard en niet te zacht maar zo dat het prettig aanvoelt.
4. Ga daarna verder met het voorhoofd. Je begint in het midden en gaat al rondjes draaiend van binnen naar buiten.
5. Pak met je duim en wijsvinger je wenkbrauwen. Deze masseer je zachtjes knijpend ook weer van binnen naar buiten.
6. Daarna ga je met middel- en ringvinger verder al rondjes draaiend over het hele gezicht. Je slapen en kaken neem je ook mee.
7. Dan pak je met je rechterhand de linkerkant van je nek vast. Je draait hierbij je hoofd van links naar rechts, terwijl je stevig met je hand over de achterkant van je nek strijkt, je hand gaat hierbij ook van links naar rechts.
8. Doe dit vervolgens met je andere hand.
9. Nu begin je met je linkerhand je rechter schouder te kneden, daarna je arm, je hand, vergeet je vingers niet.
10. Doe dit ook weer aan de andere kant.
11. Daarna 'kneed' je je borst en buik op een manier die voor jou prettig aanvoelt. Ook kun je met je vuisten stevig, maar niet hard je buik bekloppen.
12. Daarna kneed je je rechterbeen en voet en vervolgens je linkerbeen en voet.
13. Na het kneden kun je je armen, voorkant en benen afkloppen met een komvormige hand.
14. Ga vervolgens weer met iets doorgezakte knieën staan en voel hoe het met je is.
15. Als afsluiting stof je je vanaf je hoofd tot je voeten met je handen helemaal af. Dit doe je door luchtigjes met je handen een afstoffende beweging te maken.