

ZELFMASSAGE

Om de energie in de meridianen goed te laten stromen en je weerstand te verhogen!!

- Ga zo ontspannen mogelijk staan met de voeten op heupbreedte.
- Voel je nekspieren en masseer en kneed ze los.
- Met losse polsen en je handen tot vuisten gebald klop je op je borstbeen.
- Met losse polsen en je handen tot vuisten klop je nu ook je schouders los.
- Zachtjes klop je nu ook op je hele hoofd en met de vingertoppen masseer je je hoofdhuid los.
- Je oren maak je los door aan de lelletjes te trekken en de randen van de oren goed uit te masseren tussen duimen en wijsvingers. Binnen in de oorschelp masseer je met de wijsvingers.
- Handen wrijf je vervolgens op elkaar tot ze warm zijn en dan leg je je warme handen op je gezicht.
- Nu ga je ook je gezicht masseren, waarbij je met je vingertoppen over ieder plekje gaat. Bij de kaken knijp je met je vingers de kaaklijn uit en je wenkbrauwen strijk je van boven je neus naar de buitenzijde uit.
- Klop nu op de armen, waarbij je vanaf de oksel richting je handen gaat en dan via de buitenzijde van je armen weer terug. Doe dit 3x. Eerst de ene dan de andere arm.
- Vervolgens knijp je bovenop de arm, de arm als het ware uit. Je geeft druk op de arm vanaf de schouder naar beneden tot aan de pols
- Handen maak je los door ze los te masseren en door de vingers rond te draaien. Je eindigt door tussen wijsvinger en duim de zijkanten van de nagel vast te pakken en even te knijpen. Zo ga je alle vingers langs.
- De buik kan je masseren door je beide handen op je navel te leggen en rondjes te draaien. Daarna klop je ook de buik los.
- Zover als je erbij kan ga je nu de rug loskloppen. Doe dit met losse polsen en je handen tot vuisten gebald.
- Klop ook de billen los.
- De benen klop je van boven naar beneden via de buitenkant omlaag en via de binnenzijde weer omhoog. Je kunt beide benen tegelijk doen.
- De zolen van je voeten klop je los en je pakt de nagels van de tenen even tussen duim en wijsvinger vast om ook daar even in te knijpen.
- Je strijkt jezelf helemaal af van boven naar beneden en voel na en wees je ervan bewust dat de energie in je lijf weer is gaan stromen.