



Massage Studio Muscles Mary

Reflexzone Handen Massage

*niets uit deze uitgave mag zonder toestemming worden gekopieerd of gedeeld.



Colofon:

Uitgave:

Massage Studio Muscles Mary

Auteur:

Pascalie D.F.Leungen-van Roon

Adres:

Stieltjeskanaal 19

7756 PA STIELTJESKANAAL

The Netherlands

Email:

musclesmary@outlook.com

Website:

www.massagestudiomusclesmary.nl

Volg muscles mary op Facebook

*niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden gedeeld met derden. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele fouten of schade dat voortkomt uit deze uitgave



Inleiding:

Met deze workshop ga je leren hoe je een reflexzone massage mag geven. Een reflexzone massage is ook toepasbaar op de voeten, maar vandaag gaan we ons focussen op de handen.

Door druk te geven op bepaalde punten op de handen beïnvloed je de corresponderende lichaamsdelen en organen. Reflexzonemassage, ook wel reflexologie genoemd, stimuleert de zelfgenezende krachten die in ieder van ons aanwezig zijn door de energiebalans in lichaam en geest te harmoniseren.

Volgens de theorie maar ook merkbaar binnen de praktijk kan reflexologie zowel op het geestelijk, lichamelijk maar vooral psychologisch vlak veel worden bereikt.

Tijdens de massage van de drukpunten wordt de ontspanning verbeterd en zo de algehele gezondheid en kwaliteit van het leven vergroot.

Er zijn verschillende technieken toepasbaar tijdens de massage. Dit kan zijn: drukken op een specifiek punt, tot strijken en kneden van de grotere zones van de hand. Bij alle technieken worden de punten en/of zones gestimuleerd om een positief effect in een ander deel van het lichaam te bereiken. Je kan zeggen dat de zones (reflexgebieden) op de handen (en voeten) eigenlijk een spiegel zijn van ons lichaam, waarop we alle lichaamsdelen kunnen vinden om te behandelen.

Tijdens massage van de handen zal de spanning los worden gelaten, ze worden soepel en voelen zacht aan. Ook zorgt hij voor kalmering van de geest en geeft ontspanning aan het gehele lichaam. De massage is toepasbaar voor jong en oud.



Contra indicatie:

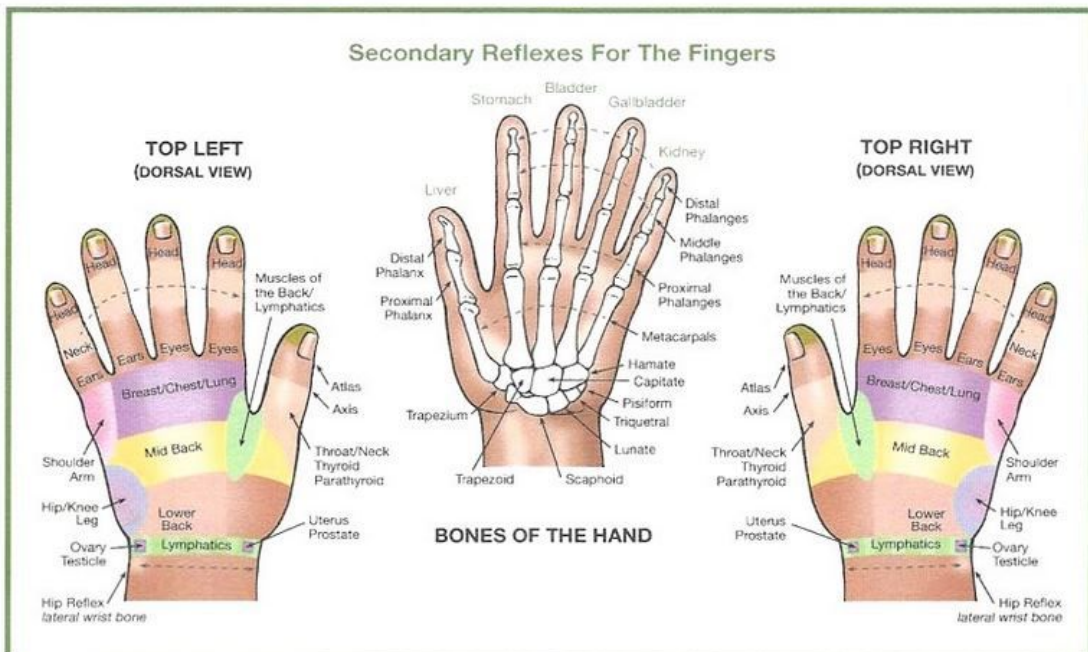
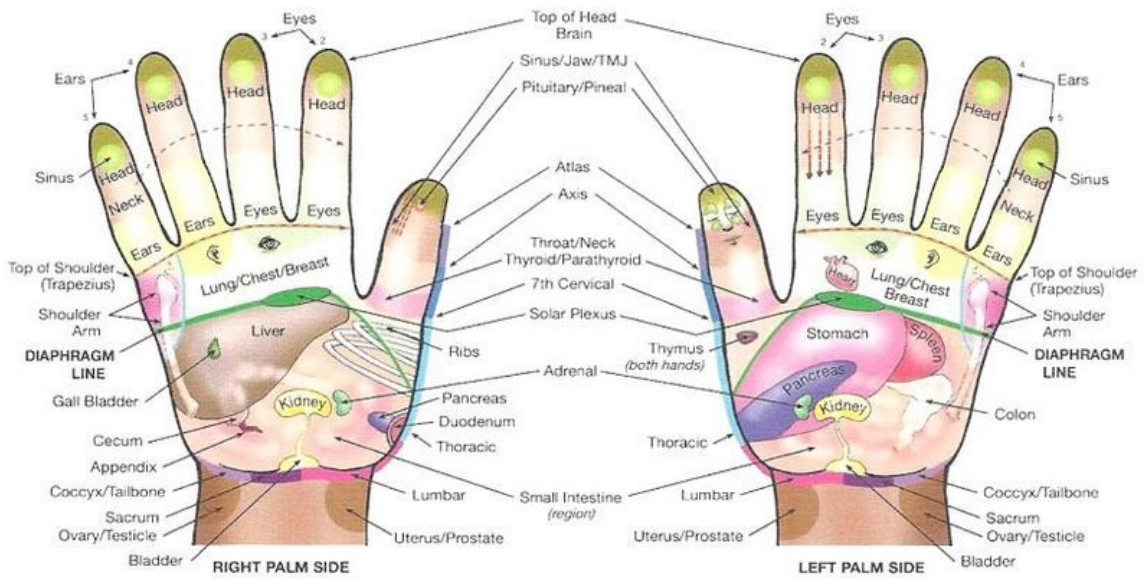
- Bij koorts
- Griep
- Infectieziekte
- Bij besmettelijke huidandoeningen
- Ontstekingen, kneuzing of zwelling
- Recente operaties
- Bloeduitstortingen
- Trombose-benen aderontsteking
- Kanker
- Bij twijfel is overleg met een arts raadzaam

Relatieve contra indicatie:

- Hoge bloeddruk
- Hart en vaat ziekte
- Reuma
- Spataderen
- Plaatselijke ontstekingen of steenpuist
- Zwangerschap
- Allergie
- Eczeem
- Diabetes
- Direct na de maaltijd



0





De massage:

Tijdens de massage zit je tegen over je partner. Zorg dat jullie beide je voeten plat op de grond hebben staan en de rug tegen de leuning als die op de stoel zit.

Omhand:

- Pak met twee handen de hand van je partner. Leg je ene hand onder, de andere hand op de hand van je partner, en adem rustig in via de neus en rustig uit via de mond. Hou de hand ongeveer 10 seconden vast.

Creme/olie pakken:

- Pak de massage creme of olie en hou het even in je hand tot het op handtemperatuur is. Pak de hand vast van je partner en verdeel de creme of olie over de hand.

Strijking:

- Maak met beide handen mooie lange, strijkingen van pols naar vingers. 3 keer in een rustig tempo.



Circelen:

- Draai met beide duimen kleine circeltjes over de handpalm en pols.
- Draai de hand om en herhaal deze beweging over de handrug en pols

Strijk gootje:

- Strijk met beide duimen over de rug van de hand. Dit doe je in een duim over duim beweging, vanaf de pols naar de vingers toe. Geef extra aandacht aan de gootjes. Herhaal deze strijken 3 keer.

Knokkeltjes:

- Pak met je duim en wijsvinger van beide handen twee knokkels vast. Maak een draai beweging om hem los te maken. Maak de draai beweging ongeveer 5 keer per knokkel. Als je bij de duim bent maak je een draai beweging met de duim.

Tussen vingers:

- Hou de hand vast van je partner met de ene hand, je andere hand pak je et duim en wijsvinger het stukje vast tussen de vingers. Hierbij mag je wel wat druk geven. Het mag niet pijnlijk zijn. Hou dit ongeveer 10 seconden vast, en ga over naar de andere vinger.



Vingers:

- Masseer de vingers net een draaiende beweging. Dit doe je met duim, wijsvinger en middelvinger, van de aanzet tot aan te nagel. Aangekomen bij de nagel hou je de vinger even via de zijkant vast.

Omhand:

- Pak met twee handen de hand van je partner. Leg je ene hand onder, de andere hand op de hand van je partner, en adem rustig in via de neus en rustig uit via de mond. Hou de hand ongeveer 10 seconden vast.

Als de wens er is verwijder je de creme of olie van de hand, en ga je over op de volgende hand.