

MASSAGE VAN DE HANDEN : EEN GEÏLLUSTREERDE HANDLEIDING



- Zet de duimen haaks en naast mekaar ter hoogte van de polsen en maak met de duimtoppen kleine drukkende draaibewegingen naar buiten toe / eindig met een afstrijkbeweging
- Trek de hand open, omklem hiervoor de hand door de vingertoppen naast mekaar in de handpalm te plaatsen, druk en strijk de hand af naar buiten toe met de duim/duimmuis



- Omklem één voor één de vingers en masseer die door lichte en drukkende afstrijkbewegingen naar de vingertoppen toe, eindig met een lichte kneep in de vingertoppen (werk gevoelsmatig links/rechts)
- De duim bewerken met de lopende duim





- Draai het hand rustig om en maak een platte vuist, met de platte onderkant van de vingers maakt men draaibewegingen in de handpalm en op de duimmuis (darmen), zachte druk zonder de knokkels te gebruiken en zonder te forceren

- Weef met je vingers in de hand (start met de pinken vanaf de middenvinger) zodat enkel de duimen (kant duim = 3 vingers, kant pink = 2 vingers) overblijven om hiermee de binnenkant van de handpalm door zachte, drukkende draaibewegingen open te trekken naar buiten toe. We starten met deze druk/draaibewegingen vanaf de binnenkant van de pols over het ganse hand, links en rechts / samen...





- Losmaken van de pols door de duimmuizen langs de zijkanten van de pols te plaatsen (vasthouden); we bewegen de handen afwisselend snel voor- en achterwaarts en/of op en neer....

- We eindigen met het zacht afwrijven van de onderarm vanaf de pols met de zijkant van onze hand naar de elleboog toe en behandelen eveneens elke vinger door deze zachtjes af te strijken langs de zijkanten naar de vingertoppen toe
- Het is fijn om min of meer (er naar eigen gevoel) alle bewegingen nog eens rustig in één keer te herhalen en af te ronden met een kleine kneep op de nagel ter afsluiting



- Was na elke massage grondig de handen met zeep en spoel af met koud water, liefst tot boven de ellebogen ...