

## Welkom

Welkom op de workshop “rug, schouder, nek en armmassage op de stoel”

Ik reken erop dat je een hele fijne en leerzame dag zal hebben waarbij je ervaart hoe fijn een korte massage kan zijn.

Wellicht zal je in het begin wat het gevoel hebben veel met techniek bezig te zijn, klopt, deze massagevorm omvat een groot aantal grepen waarbij een goede techniek belangrijk is. Maar het allerbelangrijkste is de aandacht en plezier. Geef de massage met aandacht, heb plezier in het masseren en ontspan. Degene die de massage ontvangt zal dan een heerlijke massage krijgen.

### Wat is stoelmassage

Stoelmassage is een massagevorm die wordt gegeven op een stoel, gewoon door de kleding heen. Meestal wordt een stoelmassage gegeven op een speciale massagestoel, maar noodzakelijk is dat niet. Natuurlijk, een massage op een massagestoel is gewoon veel fijner, je zit ontspannen, en in de meest perfecte houding. Maar, een massagestoel is prijzig en heb je niet altijd bij je. Daarom leer je deze workshop juist een goede massage te geven waarbij je geen speciale stoel nodig hebt. Een stoelmassage is niet te vergelijken met een ‘echte ‘massage’ op de tafel. Je hebt niet die diepe ontspanning, lekker op de tafel liggen, warme handen op jouw huid, een fijne olie, veel zachte en diepe strijkingen e.d. minstens een uur helemaal verwend worden. Een stoelmassage is kort en effectief, even lekker ontspannen, alles even loslaten, vernieuwde energie opdoen, gewoon een heerlijk en heilzaam breekpunt. En een stoelmassage is gewoon perfect om rug, nek en schouderklachten te verlichten.

Voordelen stoelmassage:

- De massage kan overal en op ieder moment gegeven worden
- De massage is kort en effectief
- De massage kost weinig en kan vaak gegeven worden
- Kleding kan worden aangehouden
- De massage is niet te intiem en wordt door nagenoeg iedereen als aangenaam ervaren
- Geeft een snelle ontspanning en verlichting van nek, schouder en rugklachten
- Kan RSI klachten verminderen of voorkomen

### Wanneer masseren, wanneer niet

Hoewel de stoelmassage kort is, zijn de effecten soms intenser dan men vermoed. Ben je daar bewust van en masseer nooit als je twijfelt of massage wel goed of verantwoord is. Als iemand onder behandeling van een arts is of medicijnen slikt, laat deze dan altijd eerst met zijn/haar arts overleggen. En bij zwangerschap niet masseren.

### Aanraking

Massage is aanraking. De kwaliteit van een massage staat of valt bij de kwaliteit van de aanraking. Doe iedere aanraking met volledige aandacht, liefde, rust, respect betrokkenheid e.d. Houd al je bewegingen rustig en vloeiend. Ben helemaal met je aandacht bij de ander en bij het contact. Zorg goed voor jezelf, sta ontspannen, adem goed en diep en geniet van het masseren.

### Drukpuntmassage

We werken vooral met drukpuntmassage, een massagevorm die haar wortels heeft in het verre oosten. Bij drukpuntmassage is het een eerste vereiste dat je rustig en met gevoel werkt en nooit met kracht. Je werkt altijd vanuit je gewicht. Drukpunt massage werkt op de energiedoorstroming en heeft een zeer krachtige uitwerking, vaak veel meer dan je van de ogenschijnlijk eenvoudige grepen zal verwachten.



### De juiste zithouding

Voordat je aan de massage begint is het belangrijk om een goede zithouding te vinden. Je moet ontspannen kunnen zitten terwijl je hoofd ondersteund wordt. Neem de tijd om de meest ideale stoel en houding te vinden. Een juiste ontspannen zithouding is de basis voor een goede stoelmassage.

### De massagestoel

Het meest ideaal is de speciale massagestoel. Deze geheel verstelbare stoel geeft een perfecte ondersteuning aan bene, bekken, maar vooral aan borst, armen en hoofd. Hierdoor kan je de rug en de nek perfect masseren. Voor massage van de nek is de massagestoel eigenlijk nog fijner dan een tafel. Het nadeel van de massagestoel is dat ze nogal prijzig zijn en dus eigenlijk enkel geschikt voor de (semi)professionele gebruiker.



### Krukje en tafel

Als je niet over een massagestoel bezit, of je wilt een massage geven terwijl je je stoel niet bij je hebt, dan kan is in de meeste gevallen de prettigste oplossing een krukje en tafel. Je gaat op het krukje zitten en op het moment dat je rug en nek worden gemasseerd leg je je hoofd op een kussentje of een opgerolde handdoek. Het is soms even zoeken voor een goede houding, maar als deze gevonden is kan er een zeer goede massage gegeven worden. Gebruik wel een krukje en geen stoel, zodat de stoelleuning niet in de weg zit. Tijdens massage van de armen en handen gaat je cliënt weer recht op zitten en draait zich om, zodat je goed bij de voorzijde kan komen.



### Achterstevoren op de stoel

Een andere mogelijkheid is om achterstevoren te gaan zitten op een gewone stoel. Door een kussen op de hoofdleuning te leggen kan je je hoofd daar op laten steunen. Het is vaak wel even zoeken om een geschikte stoel te vinden. Je moet in ieder geval achterstevoren kunnen zitten en de rugleuning dient hoog genoeg te zijn. Vaak voldoen bureaustoelen goed, maar zorg er dan wel voor dat je niet weg kunnen rollen, b.v. door ze tegen het bureau aan te zetten.

## Aanvang massage

### Strekkingen

Voordat we aan de daadwerkelijke massage beginnen, geven we eerst een aantal strekkingen. Door de strekkingen wordt de cliënt zich alvast meer bewust van zijn/haar lichaam, ontstaat er alvast ontspanning en ruimte en wordt de energiedoorstroming verbeterd. Vergelijk het maar met je even helemaal lekker uitrekken 's ochtends. Even op gang komen en de energie weer laten stromen

### Strekkingen schouders

Je begint met een tweetal strekkingen aan de armen om het schoudergebied te stekken.



*1: Steking armen naar achter en dan ellebogen beneden.*

Ga achter je cliënt staan en pak beide polsen stevig vast. Beweeg nu de armen rustig naar achter en naar boven. Houd goed contact en vraag of de druk goed is. Werk altijd zoveel mogelijk vanuit ontspanning, stap dus ver genoeg naar achter. Na enkele seconden gestekt te hebben stap je weer rustig naar voren en laat je de armen van je cliënt zakken. Beweeg dan rustig de handen van je cliënt naar voren, terwijl zijn/haar onderarmen op jouw onderarmen in jouw handen komen te liggen. Trek dan de ellebogen van je cliënt iets naar achteren en duw ze heel rustig naar elkaar toe. Je steekt dan het hele borst en schoudergebied. Vraag weer of de druk goed is, of dat je iets meer druk kan zetten. Verminder dan weer rustig de druk draai de onderarmen weer naar achter en trek ze rustig naar achteren. Herhaal de hele greep nog een keer.

*2: Strecking ellebogen naar achtereen, met handen op het hoofd.*

Vraag je cliënt zijn/haar handen in elkaar gestrengeld op het achterhoofd te leggen. Pak nu beide ellebogen vast en ga dwars achter je cliënt staan, zodat je het midden van de rug met jouw zij kan ondersteunen. Zo voorkom je dat je je cliënt naar achtereen trekt. Leg nu één hand op en één hand onder de ellebogen van je cliënt en geef rustig de strekking. Vraag weer of de druk goed is. Laat de strekking weer rustig los, draai om, zodat je nu met je andere zij tegen de rug van je cliënt staat en herhaal de strekking.



### **Strekkingen van de nek**

Na de stekingen van de schouders geef je nu een paar strekkingen van de nek. Doe dit zeer voorzichtig en forceer nooit. Vraag je cliënt of de druk goed is, of dat je nog iets steviger mag werken. Wees ook niet te voorzichtig, het moet wel een strekking blijven.

Doe de strekkingen van het hoofd niet bij mensen met een whiplash of een nekhernia. Vraag ook even aan je cliënt of er mogelijke andere redenen zijn om geen nek strekkingen of massage te doen.



### **Zijwaartse strekking nek**

Leg één hand op de schouder van je cliënt en de andere over de zijkant van het hoofd. Rek de nek dan voorzichtig. Houd je elleboog in de lucht en voorkom dat je onderarm op het hoofd leunt. Begeleid het hoofd weer rustig naar de middenpositie en herhaal dan de steking aan de andere zijde.



### **Achterwaartse steking nek**

Leg je onderarm achter in de nek van je cliënt. Leg je hand van je andere arm op het voorhoofd en geef nu een rustige strekking naar achteren.



### **Voorwaartse strekking nek**

Leg één hand op het voorhoofd, en de andere op de bovenrug van je cliënt. Vraag nu je cliënt zijn/haar hoofd rustig in jouw hand te laten zakken. Ben je vooral heel bewust van het contact met zowel de rug als het hoofd van je cliënt. Dit kan een fijn geborgen gevoel opleveren.



### **Drukken op schouders**

Voordat je je cliënt vraag om met het hoofd naar voren te gaan en op de hoofdsteen of het kussentje te gaan liggen is het fijn om de eerste massagegreep op de schouders nog in de rechtop zittende houding te geven.

Je begint de daadwerkelijke massage met druk met je onderarmen op de schouders.

Leg je onderarmen met je handpalmen naar boven op de schouders van je cliënt. Houd je ellebogen enigszins bij elkaar. Geef de druk door te gaan leunen op je armen. (geen kracht gebruiken). Ben je zeer bewust van het contact met je cliënt. Draai dan je armen voorzichtig naar binnen (richting nek) zodat je nu druk geeft met het zachte vlezige gedeelte. Herhaal deze greep 2 a 3 x over het hele schoudergebied. Blijf goed ademen.

## Massage nek

Laat je cliënt nu zijn/haar hoofd op de hoofdsteun of kus-sentje leggen en dan begin je met de massage van de nek. Doe geen nekmassage bij klanten met een whiplash of nek-hernia. Bij klanten met hoofdpijn kan een nekmassage ondersteunend zijn, maar hou het kort en werk vooral goed neer beneden. De energie moet uit het hoofd en nek naar beneden. Dus bij hoofdpijn geen uitgebreide nekmassage!



## Openen van de rug

Voor je met de nek begint is het heerlijk om eerst even de rug te "openen". Een serie stevige aanrakingen om de rug alvast een eerste ontspanning te geven.

Leg je beide boven op de schouders, handen links en rechts van de wervelkolom. Laat je vingers naar buiten wijzen en zorg ervoor dat je zo dicht mogelijk tegen de wervelkolom aanzit. Heef druk met de muus van je handen. Geef nu een stevige druk door rustig te gaan leunen op je handen. (dus op de rug van je cliënt) Werk helemaal vanuit je gewicht, nooit vanuit kracht. Adem uit bij het drukken. Verminder de druk, zet je handen iets lager en bouw de druk weer op. Loop zo de hele rug af, van boven tot aan het bekken. Zorg ervoor dat je zelf naar achteren loopt, zodat je iedere keer weer optimaal vanuit je gewicht kan werken. Als je deze greep beter beheerst is het heel fijn om op de ademhaling van je cliënt te werken. Bij uitademing druk geven, bij de inademing je handen verplaatsen.



## Drukpunt langs schedelrand

Nu begint de eigenlijke nekmassage met een massage van de schedelrand. Een plek waar zich vaak veel spanning bevindt.

Zet je duimen rustig in het midden van de nek net onder de schedelrand, zodat je duimen tegen elkaar aan staan en je druk kan uitoefenen tegen de schedelrand. Geef nu voorzichtig druk door vanuit je gewicht naar voren te gaan hangen. Houd contact met je cliënt en zorg ervoor dat de druk stevig is zonder pijn te doen.

Verminder dan de druk, verplaats je duimen iets neer buiten en geef weer druk. Werk op deze wijze de hele schedelrand af.





### Duimdruk langs nekwerfels

Dit is een wat lastig greep die de moeite waard is om goed te oefenen.

Je geeft twee maal een drukpuntmassage van de nek, zowel links als rechts. De eerste drukpuntmassage geef je direct naast de wervelkolom, op het gebied tussen de wervels en de nekspier. De andere geeft je aan de buitenzijde van de nekspier.



#### *1<sup>e</sup> lijn net naast de wervelkolom*

Ge naast je cliënt staan, leg één hand op het hoofd te ondersteuning en met je andere hand geef je de massage. Je masseert de zijde waar je staat. Zet nu je duim net onder de schedelrand in de ruimte tussen de wervels en de nekspier en steun met je vingers aan de ander kant van de nek. Geef nu druk neer beneden met je duim door je onderarm naar benden te draaien. Werk op deze wijze naar beneden en ga de hele nek af. (3 tot 5 drukpunten).



#### *2<sup>e</sup> lijn, buitenzijde van de nekspier*

Zelfde houding als hiervoor, duim weer net onder de schedelrand, maar nu op de buitenzijde van de nekspier. Geef druk naar binnen, richting wervelkolom. Werk ook hier weer een aantal punten af.

Doe deze beide grepen snel en soepel, zowel links als rechts.

### Petrisage nekspieren

Na de drukpunt doe je nog een korte kneding van de nekspieren. Ga weer naast de cliënt staan, maar werk nu juist op de tegenover je liggende helft van de nek.

Leg je duim op de wervelkolom en je vingers op de zijkant van de nek. Trek nu je vingers omhoog, zodat de nekspier tussen jouw duim en vingers bevindt. Doe dit met twee handen naast elkaar en kneed dan voorzichtig de nekspier tussen je beide handen.



## Schouders

Nu komt de massage van het hele schoudergebied. Een zeer dankbaar gebied om te masseren waar men vaak klachten heeft. Je begint met:

### Oprekken van de monnikskapspier

Ga achter je cliënt staan en leg beide handen in een open V vorm op de beide schouderbladen. En geef een licht druk om goed contact te maken.

Laat nu één hand los en leg je vingers van deze hand op de andere zodat je handpalm op de monnikskapspier komt te liggen. Leg je hand zodanig neer dat je hand op de bovenzijde van deze spier komt. Ga zelf ook meer aan de zijkant van je cliënt staan. Geef nu een strekking door je hand wat samen te knijpen en druk te geven vanuit jouw lichaam. Laat de strekking weer los, draai je hand iets(en loop zelf mee), geef weer een strekking enz. Doe dit totdat je helemaal onder bent aangekomen. Je hebt de monnikskapspier dan helemaal gemasseerd.

Doe nu hetzelfde aan de andere kant.

### Druk langs wervelkolom

Nu geef je een drukpunt massage langs de wervelkolom, vanaf de nek tot aan de onderzijde van het schouderblad. (de rest van de rug doe je later)

Handpalm

Zet je handpalm in het geultje tussen de wervelkolom en de lange rugstrekken, met je vingers over de wervelkolom heen. Geef nu druk met je handpalm door er op te leunen. (dus vanuit je gewicht, nooit vanuit kracht).

Verminder de druk en ga iets naar beneden, werk op deze wijze zo'n 5 drukpunten af. Werk rustig, ritmisch en stevig. Adem goed en maak werkelijk contact met je cliënt.





### **Elleboogtechniek**

Dan ga je hetzelfde doen maar met je elleboog. Een heerlijke greep mits gegeven met veel aandacht. Je kan snel te diep, en dus pijnlijk masseren.

Zet je onderarm (elleboog) in de ruimte tussen wervelkolom en lange rugstrekker. Ga voorzichtig leunen en laat je elleboog rustig dieper in je rug zakken. Als je een werkelijk goed en stevige druk geeft, dan pas ontspannen met je onderarm omhoog, zodat je elleboog nog dieper in de rug zakt. Houd je pols ontspannen.

Laat je onderarm weer zakken, ga een stukje naar beneden en herhaal deze greep zo'n 3 a 4 maal.

### **Druk langs schouderblad**

Beëindig de massage van het schoudergebied met een drukpuntmassage van de rand van het schouderblad. Dit is mogelijk met de elleboog, eenvoudiger en net zo effectief gaat het met de duimen.

Zet beide duimen op elkaar net onder de nek op de schouder en geef druk vanuit je gewicht. Verminder de druk, zet je duimen iets lager en geef weer druk. Volg op deze wijze precies de rand van het schouderblad. Geef geen druk op het schouderblad, maar in het spierweefsel net ernaast. Ga op deze wijze rustig en ritmisch drukkend door totdat je bij de onderkant van het schouderblad uitkomt. Zo'n 5 á 7 drukpunten.



## Rug

De bovenzijde van de rug en de schouders zijn nu gemasseerd, nu komt de onderste helft van de rug aan de beurt.



### Drukpunt langs wervelkolom

Begin met drukpuntmassage langs de wervelkolom, op dezelfde wijze als de bovenrug van boven naar beneden. Ook hier weer 2 lijnen.

#### 1<sup>e</sup> lijn

De eerste lijn loopt vlak langs de wervelkolom, het gebied tussen de grote rugspier en de wervelkolom. Leg je handmuis op dit gebied, je vingers over de wervelkolom en geef druk recht naar binnen met je handmuis. (net als bij de schouders) Werk stevig en helemaal vanuit je gewicht. Dus één voet naar achteren plaatsen en bij iedere legere greep nog een stukje naar achteren plaatsen.



#### 2<sup>e</sup> lijn

De tweede lijn loopt langs de buitenkant van de rugstrekker. Sta scheef achter/naast je cliënt, zet je handmuis op de zijkant van de rugspier en geef druk onder een hoek van ongeveer 45 graden. Werk weer goed vanuit je gewicht en geef weer naar beneden tot aan de bekkenrand.



Doe nu hetzelfde aan de ander rughelft

### Druk met beide duimen

Zet beide duimen links en rechts boven in de rug net naast de wervelkolom. Geef druk vanuit je gewicht, verminder druk en zet je duimen iets lager. Werk op deze wijze de hele rug af.



### Druk met beide handen

Als afronding geef je nog eenmaal een massage van boven naar beneden met de hele hand zoals eerder gedaan bij 'openen van de rug'. Geef druk op de uitademing.

### Druk op bekken

Fijn is het om iemand nog even stevig in 'zijn/haar bekken te zetten'. Zet je beide handen stevig bovenop de zijkanten van de bekkenrand en geef een stevige druk naar beneden. Leun met je gewicht ik het bekken van de ander.



### Drukpunt billen

Een korte bilmassage is altijd fijn. Ga op je knie zitten en zet je beide duimen in de billen. Geef druk en draai als het ware je duim in de billen. Werk op deze wijze in een aantal punten de hele bil af.



## Armen

Na de massage van de nek, schouders en rug ga je nu lekker de armen en de handen masseren. Een gebied waar zich vaak vele meer spanning bevindt dan je je bewust bent. Ontspannen armen en handen kunnen veel schouder en rsi klachten beperken.

Arm massage doe je arm voor arm. Maak eerst één arm helemaal af, inclusief de hand en doe dan pas de volgende arm. Laat je cliënt even het verschil voelen als je met één arm klaar bent.

### Losmaken en strekken van de arm

Begin even met het strekken en losmaken van de arm. Pak de arm stevig vast en geef een stevig strekking, zijwaarts en voorwaarts.

Pak nu de hand van je cliënt vast met jou beide handen en beweeg de arm van je cliënt heen ontspannen naar alle richtingen. Kijk in hoeverre je cliënt kan loslaten en beweeg en schud de arm heel ontspannen naar alle richtingen.

### Petrisage bovenarm

Ga nu naast je cliënt zitten en steun de onderarm op je knie. Pak de Bovenarm net onder de oksel stevig vast tussen je beide handen en maak en kneed (knijp) even stevig. Ga dan iets naar beneden en werk zo de hele bovenarm af.

### Drukpunt bovenarm

Nu geef je een drukpuntmassage van de bovenarm met je duimen. Werk drie lijnen af, de zijkant, de voorkant en de achterkant.

Voor de zijkant zet je beide duimen naast elkaar precies op het midden van de arm en geef je druk. Werk weer van boven naar beneden.

Voor de voor en achterkant zet je één duim in de arm en geef je druk door jouw elleboog naar beneden te laten zakken. Je gebruikt dus het gewicht van jouw onderarm om druk te geven. Werk weer van boven naar beneden, voor zowel de voorzijde als de achterzijde van de arm.

### Drukpunten onderarm

Sluit de armmassage af met een drukpuntmassage van de onderarm. Geef druk met je duim, terwijl je de arm met de rest van je vingers ondersteunt. Maak rechte lijnen vanaf de elleboog tot aan het topje van de vingers. Werk op deze wijze 6 lijnen af, 3 op de bovenzijde van de arm en 3 op de binnenzijde. Draai hiervoor de onderarm, zodat deze met zachte binnenzijde boven komt te liggen



## Massage hand

Tenslotte een fijne handmassage. Vind nagenoeg iedereen een weldaad

### Pols

Pak de hand vast met beide handen en geef met je duimen en wijsvingers een korte polsmassage door over de pols te wrijven of je hand lichtjes te draaien. Een korte en zinvolle greep die klachten van de carpaal tunnel kan beperken.

### Handrug

Masseer met je duimen de tussenruimten tussen de middenhandsbeentjes.

Pak daarna de hand van je cliënt met beide handen vast, je handpalmen op de bovenzijde van de hand, je vingers in de handpalm van de ander. Breng nu je polsen uit elkaar, zodat je de hand van je cliënt strekt, het lijkt alsof je hem breder wilt maken.

### Vingers

Masseer de vingers één voor één. Neem de vinger tussen duim en wijsvinger en draai en wrijf aandachtig. Werk zo de hele vinger af.

Neem nu de vinger tussen het tweede kootje van je wijsvinger en middelvinger. Trek nu aan de vinger en laat jouw vingers via het topje van de vinger afglijden.

### Handpalm

Nadat je alle vingers hebt gemasseerd draai je de hand om zodat de handpalm boven komt te liggen. Masseer nu met je beide duimen de hele handpalm.

### Navoelen

Als je één arm en hand helmaal gemasseerd hebt, laat je je cliënt even het verschil voelen voordat je de andere arm gaat masseren.



## Afsluiting

De hele massage komt nu ten einde. Als laatste doe je nog een aantal kloppingen en strijkingen. Als je cliënt nog in de voorover houding zit (massagestoel) laat deze dan eerst rustig rechtop komen.

## Kloppen

Het kloppen is om de cliënt weer 'wakker' te maken. Vaak ben je erg sloom na de massage, omdat je diep ontspannen bent. Het kloppen brengt je weer terug in het nu en stimuleert de energie.

Kloppen doe je lekker over de hele rug en schouders met afwisselende grepen. Alle kloppingen komen vanuit je ontspannen polsen, dus niet uit je onderarm.

- Met ontspannen vuisten, maak zachte open vuisten en klop met je de zijkant vna je hand (pink)

- Met je zijkant van je vlakke hand.

Doe je hand wijd, vingers uit elkaar en klop weer met je pink.

- Idem, maar met twee handen tegen elkaar.

Zet je beide handen tegen elkaar, vingers weer open en klop met beide handen tezamen.

- Met het kommetje

Maak van je beide handen tezamen een kommetje, Zet je handen op elkaar zodat de lucht die zich tussen je beide handen bevindt niet kan ontsnappen. Klop nu met het midden van de rug van je hand, en hoort dan de lucht ontsnappen.

## Afstrijken

Tenslotte maak je een aantal lange strijkingen over de hele rug. Zet je beide handen met gekruiste aren op de schouders en maak dan één stevige en vloeiende beweging over de hele rug.

## Massage op stoel, stap voor stap

### Juiste zithouding

Hoofd goed ondersteund

### Strekkingen

Strekkingen schouders

Armen naar achteren

Ellebogen naar elkaar

Handen op hoofd, ellebogen naar achteren

Strekkingen nek

Zijwaarts links en rechts

Naar achteren

Naar voren

Drukken op schouders

### Massage nek

“openen van de gehele rug”

Drukpunt langs schedelrand

Drukpunt 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> lijn (links en rechts)

Petrisage nekspier (links en rechts)

### Massage schouders

Oprekken monnikskapspier

Druk langs wervelkolom

Met de handpalm

Met de elleboog

Druk langs schouderblad

Met duimen of elleboog

## **Massage rug en billen**

Massage rug

Drukpunt langs wervelkolom

1<sup>e</sup> lijn en 2<sup>e</sup> lijn met handpalm (links en rechts)

Met beide duimen links en rechts net naast de wervelkolom

Hele rug met beide handen. (Druk bij uitademing)

Drukken op bekken

Drukpuntmassage billen

## **Massage armen**

Losmaken en strekken van de arm

Petrisage van de bovenarm

Drukpunt bovenarm (Zijkant, voorkant en achterkant)

Drukpuntmassage onderarm 5 a 6 banen tot aan topje vingers

## **Massage hand**

Massage van de pols

Massage handrug met duimen

Strekken van de hand

Massage vingers

Massage handpalm

## **Afsluiting**

Kloppen hele rug + armen

Afstrijken