

Informatieblad: Gebruik van de kleine massage ring

Rol de massage ring over je vinger en rol met de andere hand de ring heen en weer. Je voelt zelf het best welke druk je prettig vindt en welke beweging voor jou "werkt".

Herhaal dit over alle vingers voor ongeveer 1 à 2 minuten per vinger. Je kunt dit één of meer keren per dag doen, en op beide handen toepassen.

De kleine massage ringen zijn gemaakt van allergievrij edelstaal.

Regelmatig gebruik verbetert je bloedsomloop, versterkt het immuunsysteem, vermindert spanningen en brengt de qi in balans. Heerlijk voor mensen die veel achter hun computer doorbrengen, of voor mensen die last hebben van koude handen of stijve vingers. Op de vingers eindigen en beginnen een aantal belangrijke meridianen.

Maar je kunt met de ring ook een gebied dat meer aandacht nodig heeft extra masseren:

- *Duim*
Lichamelijk: maag, milt en huid.
Mentaal: piekeren, malen, zorgen maken, verwerking.
- *Wijsvinger*
Lichamelijk: nieren, blaas en spieren.
Mentaal: angst, paniek, verwarring, concentratie.
- *Middelvinger*
Lichamelijk: galblaas, lever en bloed.
Mentaal: woede, ongeduld, kort lontje, ontspannen.
- *Ringvinger*
Lichamelijk: longen, dikke darm, slijmvliezen.
Mentaal: rouw, verdriet, heimwee, los laten.
- *Pink*
Lichamelijk: hart, dunne darm, botten.
Mentaal: nervositeit, onzekerheid, plezier en intuïtie.

Mocht je nog vragen hebben hierover, dan hoor ik het graag. Succes!

December 2016

Carine