

Zelf je voeten masseren?

1. Start met je rechtervoet op je linkerknie en pak met je linkerhand de voet vast bij het midden van de voet.
2. Draai nu met je rechterhand je tenen één voor één los, zowel links- als rechtsom (hiermee ontspan je je hoofd, nek en schouders).
3. Wring met beide handen je middenvoetsbeentjes los (voor meer ruimte in het borstgebied).
4. Draai nu de voet links- en rechtsom in de enkel (voor ruimte en ontspanning van het bekken).
5. Maak een losse vuist van je hand en beklop met de platte kant van je knokkels de onderkant van je voet, terwijl je met je andere hand steun geeft.
6. Terwijl je steun blijft geven, maak je met de punten van je knokkels kleine draaibewegingen over de bal van je voet, het middengedeelte en je hak. Voel hierbij welk gebied gevoelig is en geef dat extra aandacht.
7. Maak een poetsende, wrijvende beweging met de handpalm over de zijkanten en de bovenkant van de voet, en wrijf het hele gebied lekker warm.
8. Zet nu je voet weer neer, wissel van voet en herhaal stap 1 t/m 7.
9. Zet en voel nu heel bewust je voeten naast elkaar. Ga even recht op je stoel zitten, draai je schouders rustig los, adem een paar keer wat dieper in en uit en ben je bewust van je voeten en de rest van je lichaam.



Deze massage duurt ongeveer 5 minuten en geeft meer rust, balans en ontspanning. De stroming van energie, bloed en lymfe komt beter op gang.