

## MASSAGE

### UIT THAILAND

Hallo, ik ben Karen en ik vind massage helemaal leuk. Thuis masseer ik ons gezin, en nu ben ik bij jullie. Vandaag gaan jullie mekaar masseren, en als je het leuk vindt, leer ik je nog wat voor thuis, als je mama en papa wilt masseren.



- ~houjethai.nl    Natuurgeneeskundige Zorgverlening  
Master Practitioner Thai Massage
- ~kunsteboer.nl    Artwork
- ~Karen de Bie    +31 255 21 522

## OM THUIS TE PROBEREN.....



### 1. TEGEN ALLE SOORTEN PIJN

Knijp met je duim in het velletje tussen duim en wijsvinger. Druk richting botjes. Nooit doen bij iemand met een kindje in de buik.

**Drukken en draaien** 10x

**Heel goed** Tegen pijn



### 2. EVEN LEKKER STREKKEN

Laat je partner je handen vasthouden en trek langzaam omhoog door achterover te gaan hangen.

**Trekken** langzaam, 2x

**Heel fijn** voor onderrug



### 3. NA HET FIETSEN/VOETBALLEN

Tjonge jonge, wat een spierpijn kun je krijgen van sport! Maar niet meer als je dat been doet aanpakt...

**Duw** met vlakke voet

**Trek** terwijl je duwt met voet



### 4. MAAK DE VORIGE STREK AF

Als je oefening 3 een paar keer hebt gedaan, maak je die af met je voet, die in de bil drukt. Leun helemaal achterover en strek het been.

**Hoe vaak** 1x

**Goed** voor heup en been



### 5. ZET DIE VOETEN DAAR MAAR IN

Denk om de botjes van de rug! Trek niet hard aan de armen, maar plaats je voeten net onder schouderblad.

**Hoe vaak** 1x

**Lekker** voor papa en mama



### 6. DE KRAANMACHINIST?

Oef, wat ziet die er moeilijk uit! Druk elleboog verticaal in de schouder, en 'hijs' hand met arm naar je toe. Als een hijskraan. Of hefboom.

**Gebruik** op meerdere plekken op schouder

**Druk** zacht tot hard



### 7. LEKKER VOOR IN DE KLAS!

Wrijf snel en langzaam de schouder. Heen en weer met de handen.

**Tempo** veranderen

**Lekker** voor papa en mama



### 8. PROBEER GEWOON ZOMAAR

Hier moet je een beetje sterk voor zijn. Je houdt de hele arm vast, terwijl je om en om wrijft.

**Ook** lekker voor in de klas

**Goed** voor losmaken



### 9. LEG ARM OP JE KNIE

Rol met je knokkels voorzichtig over de bovenarm en houd je hand met de andere vast. Probeer vloeiend te rollen.

**Niet** hard, natuurlijk want het doet snel pijn.

**Doe** zolang als het lekker is