

Relax BABY

GEEF HEM HET ULTIEME VALENTIJNCADEAU: EEN MASSAGE! HIER 'HET RECEPT' VOOR EEN PERFECTE ONTSPANNINGSMASSAGE.



Wie is de deskundige?

Preshanna Fagoe heeft haar eigen massagepraktijk. Ze geeft verschillende soorten massages, voor meer info check je: zaandam-massage.nl. Lijkt het jou ook leuk om professioneel masseur te worden? Haar vriend Raymond Besems biedt opleidingen tot Wellness Masseur aan. Check voor meer informatie: anand.nl

De vertaling van massage komt neer op 'druk geven met je handen'. Er zijn heel veel verschillende soorten massages. Een Westerse massage wordt gebruikt om iets aan pijn, spierpijn bijvoorbeeld, te doen. Bij een Oosterse massage draait het veel meer om je energie in balans te brengen. Maar over het algemeen vinden mensen een massage vooral heel erg lekker. Gun je vriend daarom een ontspanningsmoment. En daarna ben jij natuurlijk aan de beurt!

VOORBEREIDINGEN

- Zorg dat de kamer een fijne temperatuur heeft en leg een stapel handdoeken klaar.
- Zet ook alvast een rustgevend muziekje op en brand wat kaarsjes.
- Als je je matras op de grond legt, kun je overal goed bij. Als je dat niet prettig vindt, vraag je je lover gewoon op bed te gaan liggen.
- De massageolie kun je alvast *au bain-marie* opwarmen in een bakje met heet water.

WORK IT

1 Vraag of hij zich uit willen kleden tot zijn boxershort. Daarna mag hij gaan liggen. Leg handdoeken op zijn benen, zodat hij het niet koud krijgt. Het is de bedoeling dat zijn armen boven zijn hoofd rusten.

2 Ga aan het hoofdeinde staan. Check of je zelf ontspannen bent. Als je gestrest gaat masseren, is dat voor hem ook niet fijn. Maak je handen alvast warm door ze over elkaar te wrijven.

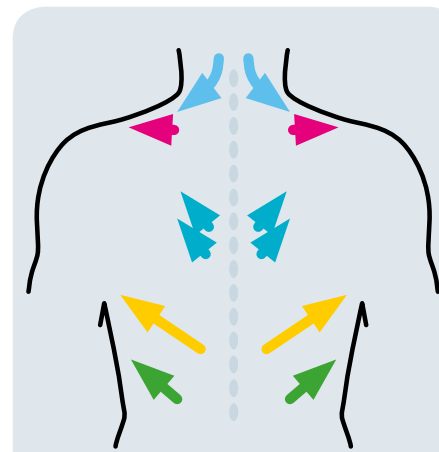
3 Plaats je handen even op zijn rug, zo kun je checken of zijn ademhaling rustig is en hij dus echt lekker ligt.

4 Verdeel met je handen wat olie over zijn bovenrug, nek en schouders.

5 Begin de afdalende monnikskapspieren (zie A) te masseren. Tijdens de beweging die je naar beneden maakt, oefen je druk uit, als je je handen weer naar boven schuift niet. Doe dit een aantal keer.

6 Ga nu rechts van hem staan of zitten. Je begint vervolgens op de tegenoverliggende kant, je gaat dus eerst de linker-

HET DOEL VAN EEN ONTSPANNINGSMASSAGE IS OM LICHAAMELIJK & GEESTELIJK TOT RUST TE KOMEN



- A** Afdalende monnikskap (*trapezius descendens*)
- B** Ruitaspier (*rhomboideus*)
- C** Bovendoornspier (*supraspinatus*)
- D** Lange rugspieren (*supraspinatus*)
- E** Brede rugspieren (*latissimus dorsi*)

kant van zijn lijf masseren. Je gaat de ruitaspier (zie B) onder handen nemen. Doe dit door vanaf de wervels (die op het schouderblad) schuin naar beneden te werken.

7 Vervolgens maak je cirkelbewegingen met je vingers en masseer je de monnikaspier (zie A). Je begint vanaf de nek en gaat tot de schouder. Vanuit daar kun je ook zo de ruitvormige spier met de hiel van je hand cirkelend masseren.

8 Verplaats naar de linker kant van zijn lichaam en voer dezelfde bewegingen uit op zijn rechterhelft.

9 Ga weer naar het hoofdeinde staan. Cirkel nu over de bovendoornspier (zie C) met twee handen tegelijk, gebruik hiervoor de hiel van je hand.

10 Voor de rugmassage leg je zijn armen langs zijn lijf. Ga eerst rechts van hem staan. Pak eventueel wat extra olie en maak bewegingen over de lengte met twee handen tegelijk aan weerszijde van zijn wervelkolom over de lange rugspieren (zie D). Voer veel druk uit als je de beweging naar boven maakt, en weinig als je naar beneden gaat. Herhaal dit een aantal keer.

11 Voor de brede rugspieren (zie E) werk je ook met twee handen tegelijk naar

de zijkant. Als je meer druk wilt uitvoeren, doe je het met een hand en wissel je af.

12 Doe nu stap 10 en 11 opnieuw, maar dan met één hand aan de tegenoverliggende kant. Loop daarna om en doe hetzelfde aan de andere kant.

13 Maak nu cirkelbewegingen over zijn hele rug (maar zet geen druk op zijn wervels). Wissel het af door met twee handen tegelijk in tegengestelde richting te draaien.

14 Je gaat nu tegen de zijkant van de lange rugspier (zie D) cirkelend druk zetten met de hiel van de hand. Masseer beiden kanten met een hand, loop daarvoor om.

15 Maak nu met twee handen tegelijk dwars strijkingen over het lijf. Herhaal dit een aantal keer.

16 Schud alle spieren zachtjes los. Dit doe je door een soort zwaaiende bewegingen te maken over zijn lichaam.

17 Als laatst doe je de slot-strijkingen. Je oefent weinig druk uit en aait als het ware met je handen over zijn spieren.

18 Dek zijn rug daarna af met een handdoek of deken en laat hem even heerlijk liggen.

ZEN AGAIN
EEN GOEDE
ONTSPANNINGSMASSAGE
VOOR NEK, SCHOULDERS EN
RUG DUURT 20 TOT 30
MINUTEN. NEEM ER DUS
OOK ECHT DIE TIJD
VOOR.

AANRADER VAN
PRESHANNA:
ARNICA MASSAGEOLIE
€16,85 (200 ML)
CALENDULA MAS-
SAGEOLIE €17,13 (200
ML) WELEDA.NL

