

*Een liefdevol moment van rust, aandacht
en verbinding*

Miniworkshop hoofdmassage

Ontspannende hoofdmassage voor jouw kind, partner, vriend of vriendin of wie er ook maar behoefte aan heeft.

Door: Marjolein Lases



Belangrijke informatie voordat je begint met masseren.

Neem minimaal tien minuten de tijd voor deze ontspannende hoofdmassage. Zorg voor een rustige, warme omgeving waarin je familielid comfortabel kan zitten. Werk met rustige, aandachtige bewegingen en stem de druk altijd af op wat voor de ander prettig voelt.

Deze massage kan worden ingezet voor ontspanning, bij klachten als stress, hoofdpijn of slaapproblemen of voor het creëren van een moment van verbinding.

Belangrijke aandachtspunten:

- Gebruik zeer lichte druk op de slapen.
- De kaak- en schouderspieren mogen iets steviger gemasseerd worden.
- De nekspieren zijn gevoelig; masseer deze voorzichtig.
- De kracht van de massage zit niet in stevigheid, maar in herhaling, rust en aandacht. Te veel druk kan ervoor zorgen dat spieren juist meer gaan aanspannen.
- Masseer geen plekken met open wonden, blauwe plekken of andere beschadigingen van de huid.
- Geef geen massage bij koorts of acute ontstekingen.
- Bij jonge kinderen raad ik aan de massage korter te houden en de technieken zachter en speelser uit te voeren.
- Deze massage kan ook tijdens de zwangerschap worden gegeven.

De hoofdmassage

Contact maken

Ga rustig achter je familielid staan en plaats beide handen zacht op het hoofd. Neem even de tijd om contact te maken en laat de ander wennen aan je aanraking.

Haren wassen

Masseer de hoofdhuid met de vingertoppen alsof je het haar wast. Maak rustige, cirkelende bewegingen over het hele hoofd.

Spinnenpoten

Plaats de vingers dicht bij elkaar op het hoofd en beweeg de vingers zo dat ze over de huid glijden en steeds verder uit elkaar komen te staan. Het is een snelle en soepele beweging.

Krabbenpoten

Beweeg de vingers in een zachte plukbeweging over de hoofdhuid. Het is een snelle en soepele beweging.

Zachte nagelmassage

Laat de nagels heel licht contact maken met de hoofdhuid en maak kleine, zachte, ronde bewegingen. Beweeg langzaam over het hele hoofd, zonder te krabben of veel druk uit te oefenen. De bewegingen mogen een licht tintelend en ontspannend gevoel geven.

Herhaal deze vier technieken enkele malen en neem hier rustig de tijd voor.

Trommelen

Trommel vervolgens zachtjes met de vingertoppen op het hoofd.

Strijking door het haar

Laat de handen langzaam door het haar glijden of over het hoofd tot aan de haarpunten of tot de schouders. Doe dit 3x

Oren verwarmen

Neem beide oren tussen middel- en ringvinger en wrijf de handen zacht op en neer.

Massage rondom de oren

Plaats de vingers vast op de huid rondom de oren en de duimen op het hoofd. Maak kleine cirkelende bewegingen. De vingers blijven op hun plaats terwijl de huid zacht wordt bewogen.

Oorrandmassage

Pak de rand van de oorschelp tussen duim en wijsvinger en masseer deze met kleine rondjes van boven naar de oorlel.

Herhaal deze technieken enkele malen.

Een liefdevol moment van rust, aandacht en verbinding - Miniworkshop hoofdmassage.

Door: Marjolein Lases – Velora Massage - 06-13 57 36 04 - info@veloramassage.nl

Ga vervolgens voor je kind, partner, massee staan.

Voorhoofdstrijkingen

Plaats beide duimen in het midden van het voorhoofd, vlak bij de haargrens. Strijk langzaam naar buiten richting de slapen. Werk vervolgens geleidelijk lager totdat het hele voorhoofd behandeld is. Wees voorzichtig bij de slapen.

Wangstrijkingen

Maak zachte strijkingen onder de ogen vanuit het midden van het gezicht naar de zijkanten, richting de kaaklijn. Werk steeds iets lager, zodat uiteindelijk de gehele wang ontspannen wordt.

Wenkbrauwmassage

Geef lichte druk met een kleine draaiende beweging op de wenkbrauwen. Begin aan de binnenzijde, bij de neus, en schuif steeds iets verder naar buiten richting de slapen.

Slaapmassage

Masseer de slapen heel zachtjes met kleine cirkelende bewegingen en rustige heen-en-weerbewegingen.

Kaakmassage

Neem de kaakspieren aan beide zijden vast en masseer deze iets steviger met rustige heen-en-weerbewegingen om opgebouwde spanning te verminderen.

Ga daarna weer achter jouw massee staan.

Herhaling van de hoofdhuidmassage

Herhaal:

- * Haren wassen
- * Spinnenpoten
- * Krabbenpoten
- * Zachte nagelmassage

Heeft jouw massee kort, weinig of geen haar dan kun je deze technieken herhalen en sla de volgende 3 technieken over.

Haar kneden

Kneed het haar indien mogelijk.

Zacht aan de haren trekken

Neem kleine plukjes haar tussen je vingers en geef hieraan een heel zachte trek. Dit kan een prettig, ontspannend gevoel geven.

De gehele bos haar zacht aantrekken

Pak de hele bos haar in beide handen en trek er heel zachtjes aan.

Een liefdevol moment van rust, aandacht en verbinding - Miniworkshop hoofdmassage.

Door: Marjolein Lases – Velora Massage - 06-13 57 36 04 - info@veloramassage.nl

Lange strijkingen

Maak lange, rustige strijkingen vanaf het voorhoofd door het haar naar de haarpunten. Bij kort haar kan de beweging doorlopen over de nek en eventueel de bovenrug.

Hoofdhuid bewegen

Plaats vervolgens je vingers op de hoofdhuid en beweeg de huid zacht in kleine cirkels. De vingers blijven op hun plaats; alleen de huid beweegt.

Massage van de schedelrand

Masseer de schedelrand met kleine cirkelende bewegingen van de duimen.

Druk langs de schedelrand

Geef daarna lichte druk langs de schedelrand. Begin in het midden en werk langzaam richting de oren.

Nekmassage

Maak met twee vingers kleine rondjes over de nekspieren, vanaf de schedelrand tot aan de schouders. Herhaal dit aan beide zijden twee keer.

Schouderstrijkingen

Begin met enkele zachte strijkingen over de schouders om de doorbloeding te stimuleren.

Massage van de monnikskapspier

Neem vervolgens de monnikskapspier (de spier tussen nek en schouder) tussen duim en vingers en kneed deze zachtjes. Werk rustig en stem de druk af op wat prettig voelt.

Afronding

Sluit de massage af met enkele lange, rustige strijkingen over het hoofd en door het haar. Laat daarna beide handen nog even rustig op het hoofd rusten en rond of op eigen wijze.

Tot slot:

Wil je extra aandacht geven aan de schouders? Begin dan altijd met zachte strijkingen om de doorbloeding te stimuleren. Ook hier geldt: stevig hoeft niet. Rustig kneden is voldoende, zelfs bij echte nek- en schouderklachten.

Heb jij of je partner echte schouderklachten? Maak dan een afspraak bij mij en ga niet zelf experimenteren. Dat kan de klachten juist verergeren.

Deze massage duurt ongeveer tien tot twintig minuten en kan naar wens langer of korter worden gemaakt door technieken te herhalen of juist weg te laten.

Deze massage is bedoeld ter ontspanning en vervangt geen medisch advies of behandeling bij aanhoudende klachten.

Een liefdevol moment van rust, aandacht en verbinding - Miniworkshop hoofdmassage.
Door: Marjolein Lases – Velora Massage - 06-13 57 36 04 - info@veloramassage.nl