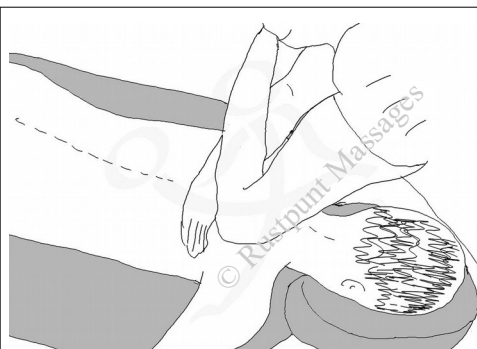


Masseren zonder Handen©

In de workshops Masseren zonder Handen leer je vanuit een goede basishouding masseren met onderarm en elleboog. Je beweegt veel vanuit je benen en gebruikt je zwaartekracht efficiënt. Een houding die je ook bij andere massagetechnieken van pas gaat komen. De circa 60 massagetechnieken die je in de driedaagse workshop leert, ontlasten je handen. Zie voor meer informatie www.masserenzonderhanden.nl. Of bel met docent Koert Sondorp 06 232 777 62.

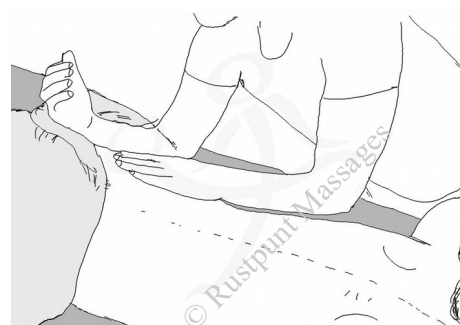
Bovenkant trapezius en hele rug met onderarmen

- Je staat aan het hoofdeinde in spreidstand en legt de je onderarmen, met je handpalmen omhoog, tussen nek en schouderkop, zo dicht mogelijk bij de pols
- Je draait je armen, zodat je duim omhoog staat (hierdoor kantel je de ulna); hierna kom je omhoog door je benen naast elkaar te zetten
- Daarna ga je al leunend met de zachte kant van je onderarmen over de rug richting billen.



Op sacrum en gluteus met (buitenste) onderarm

- Je staat met je voorste voet richting voeteneinde en je achterste voet haaks daarop.
- Je leunt met je onderarm, met de handpalm naar boven, op de rug, net tegen het heupbot.
- Je kantel je arm (duim omhoog) en laat weer los (aantal keer) en masseert zo de aanhechtingen op de heup
- Je kantelt je arm weer en glijdt nu over de gluteus en maakt een grotere strijking.



Schouder enkelzijdig, met (buitenste) onderarm

- Je staat met 1 voet naast de schouderlijn en met de andere voet in de lijn die over de ruggengraad loopt.
- Je leunt met je buitenste onderarm tegen de bovenzijde trapezius (met handpalm open). Je draait de handpalm en schept met de ulna het weefsel op, terwijl je met je hele onderarm naar boven glijdt.
- De passieve hand komt vanaf de heup en glijdt naar de schouderkop.



Bovenzijde trapezius, met (buitenste) elleboog

- Vanuit de vorige handeling zet je voorzichtig je elleboog in het weefsel van de trapezius en zoekt een punt op dat extra aandacht nodig heeft.
- Zonder druk (!) bepaal je je positie: met borstkas boven je elleboog en schouder bijna loodrecht boven je elleboog.
- Voorzichtig leun je in (vraag feedback over de druk (niet meer dan 6 op een schaal van 10)).
- Je begint deze handeling nogmaals. Zodra je nu met je elleboog de trapezius bereikt (dus zo dicht mogelijk bij de nek, glijdt je langs de erector richting onderzijde trapezius.
- Als je wilt frictioneren met je elleboog, pas je de techniek van het 'wui-f-buigen' toe (je wuift vanuit een losse pols en buigt tegelijkertijd ligt in je voorste knie).

