



TIPS VOOR EEN MENTALE GEZONDHEID IN CORONATIJDEN

Bewegen is gezond, zeker in Coronatijden waarin we lang opgesloten zitten. Ons mentaal welbevinden wordt op proef gesteld, vooral omdat we niet weten hoe lang deze situatie nog gaat duren.

We missen onze sociale contacten en een knuffel van onze dierbaren: kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden...

We voelen meer dan ooit hoe hard het is om mekaar te missen, om mekaar eens goed vast te pakken... Het effect ervan is dat ons lichaam minder oxytocine aanmaakt, het zogenaamde knuffelhormoon.

Massage kan helpen om ons beter te voelen. Het maakt serotine vrij, het gelukshormoon, waardoor we ons veerkrachtiger gaan voelen en meer zelfvertrouwen krijgen.

Hierbij geven we enkele tips om je thuis zelf te masseren. Woon je samen met een partner, dan kan je elkaar een massagebeurt geven.

En jawel hoor, ook je hond of poes kunnen een massagestreling best op prijs stellen!

1. Geef jezelf een handmassage

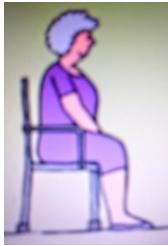


Masseer met mildheid en op een rustige, zachte wijze je handen. Eerst de linkerhand, dan de rechter.

Masseer alle vingers één voor één.

Vergeet ook niet je handpalm (de binnenzijde van je hand) te masseren, vooral de muis, het zachte kussentje van de handpalm, net naast de duim.

2. Laat je voeten wortel schieten



Ga rechtop op een stoel zitten met beide voeten op de grond.

Blijf lang en roerloos zitten.

Voel je voetzolen langzaam wakker worden en je voeten wortel schieten in de grond...

3. Kneed je achillespees

Zorg dat je voet lekker ontspannen ligt.

Neem je achillespees tussen de toppen van je duim en wijsvinger.

Knijp zachtjes en ga langzaam van boven naar beneden en weer naar boven.

Herhaal bij de andere voet.



4. Masseer de spanningen uit je buik weg



De buik is vaak de plek waar emotionele spanningen worden opgeslagen.

Ga rustig op je rug op een bed of zetel liggen.

Maak een draaiende beweging met je rechterhand met de klok mee. Wissel de beweging af met je linkerhand en draai weer met de klok mee.

Let tijdens de oefening extra op je adem, adem wat dieper in en wat dieper uit.

5. Ontspan je nek

Masseer zachtjes met beide handen tegelijk of één voor één, de spieren van je nek.

Begin bovenaan bij de overgang van hoofd naar nek en ga langzaam naar beneden terwijl je kleine rondjes draait.

Ga door tot het punt waar je nek overgaat in je schouder. Herhaal zo vaak je wilt!



6. Kriebel je eigen hoofd



Maak met je vingers draaiende bewegingen op je hoofdhuid, alsof je deze losmaakt van de schedel.

Begin bij de nek en werk omhoog tot aan het voorhoofd.

Maar let op! Masseer bij de slapen niet te hard!

7. Speel piano op je onder- en bovenbeen

Ga zitten op de rand van je bed of een stoel. Zet een kruk voor je neer en laat er één been op rusten.

Tokkel met de vingertoppen van je beide handen op je benen, te beginnen met je kuiten tot helemaal bovenaan de dij van je bovenbeen.

Doe hetzelfde bij je andere been.



8. Geef je armen een 'vuistje'



Geef lichte klopjes met je vuist, achtereenvolgens op je linker- en rechterarm.

9. Een gezichtsmassage doet wonderen!

Een gezichtsmassage doet wonderen tegen stress en spanningen, en als je daarbij een goede dagcrème of verzorgingsolie gebruikt, krijg je nog een frisse teint op de koop toe.

Raak je aangezicht aan met beide handen en masseer je slapen en neusvleugels. Maak kringvormige cirkels rond je ogen, en trommel met je vingertoppen zachtjes rond de ogen.



Herhaal deze oefeningen zo vaak je kan, bij voorkeur elke dag...

Je zal het snel merken, deze massage-oefeningen werken stressverlichtend. We wensen je veel succes!