



# Welkom!



**WELLNESSINSTITUUT**

## Even voorstellen

Jodi Woutersen  
Isabelle Meuleman



**WELLNESSINSTITUUT**



# Aziatische hoofdmassage

- Afgeleid van de Thaise massage
- Uit te voeren op een massagebank
- Zonder tussenstof
- Spierontspanning in het gezicht en hoofd
- Vermindering van hoofdpijnklachten door hoge spierspanning



# Aziatische massage

- Volledige massage zonder tussenstof
- Op kleding of op een katoenen doek/pestomal
- Uit te voeren op een massagetafel
- Zonder strijkingen, maar met druk en 'hang' technieken
- Voor vermindering van spierspanning
- Verbetering van flexibiliteit en mobiliteit door het rekken van gewrichten
- Voor een verbetering van de doorbloeding van de spieren

Schrijf je in voor de Full Body Aziatische massage in 2024 en 2025 en ontvang 10% korting! Gebruik de code 'Kennisdag 2024' bij je aanmelding



*De masseur zit op een kruk achter het hoofd*

1. Plaats je handen achter de schouders en geef om en om druk richting de voeten
2. Leg het hoofd naar één kant, plaats één hand onder het os occipitale en één op het acromion en geef rek. Doe hetzelfde aan de andere kant (trapezius)
3. Pak het hoofd op en breng de kin naar de borst.
4. Leg het hoofd weer neer
5. Masseer de slapen links en rechts tegelijk.
6. Wenkbrauwen uitknijpen van binnen naar buiten 2 x
7. Uitstrijken wenkbrauwen van binnen naar buiten 2 x
8. Voorhoofd stevig uitstrijken met de vingertoppen van mediaal naar lateraal richting slapen, 3x steeds verder naar boven
9. Strijk de wangen uit van mediaal naar lateraal, over het bot richting de slapen
10. Strijk de neus vanaf het neusbot stevig uit, idem onder de neus en idem op kin van mediaal naar lateraal.





## Workshop Aziatische hoofdmassage

11. Pak de kaakrand tussen duim en vingers en strijk naar buiten uit.
12. Nogmaals, wenkbrauwen, voorhoofd, wangen, neus, onder de neus, kin en kaaklijn stevig uitstrijken.
13. Tenslotte hele hoofdhuid met duimen en vingertoppen masseren/frictioneren.
14. Leg het hoofd naar één kant, plaats één hand onder het os occipitale en één op het acromion en geef rek (trapezius)
15. Fricties van het os occipitale van mediaal naar lateraal (op de schedelrand), richting het oor en neem de hoek bij het oor (os mastoïdeus) goed mee (spanningspunt)
16. Met de vingertoppen en duim de schedel aan deze zijkant uitmasseren/frictioneren.
17. Hoofd draaien en idem andere kant.
18. Tokkel met de vingertoppen op het voorhoofd en schedel.
19. Zet je vingertoppen net naast het borstbeen onder het clavicula en strijk stevig uit richting de oksel ( blijf vlak langs het sleutelbeen) herhaal dit nog 2 x
20. Geef fricties vanaf het borstbeen richting de oksel, net achter het clavicula (beide zijde tegelijk)



## Workshop Aziatische hoofdmassage

21. Ga voorzichtig staan en leg je handen op de schouders en geef druk richting de bank (open zetten longen)
22. Ga naast je client staan en leg één arm en hand bloot.
23. Ga in een omvattende greep vanaf de schouder richting de hand.
24. Plaats je vingers achter de vinger en de duim en geef rek op de pols.
25. Kneed de hand uit.
26. Leg de hand over de tegenoverliggende schouder, houd met één hand de elleboog vast en plaats de vingertoppen van de andere hand achter het scapula en geef rek.
27. Rek de arm uit richting de zijkant en leg de arm weer terug en dek deze af.
28. Idem andere arm.
29. Loop richting de benen en geef een druk op beide benen, door naar de voeten
30. Pak beide voeten vast en trek aan beide benen.

