

Massage voor kinderen en... voor iedereen

Aanraken is een eerste levensbehoefte. Het verbindt in mensen en tussen mensen. Het ontspant, brengt tot rust, maakt sterk, tevreden, doet stromen, verwarmt en voert overtollige hitte af. En het doet nog veel meer... Ervaar het maar!

Masseren kan over de kleding heen of op het blote lijf. Gebruik als je direct op de huid masseert een lekkere olie en zorg dat deze warm is. Gebruik altijd een 100 % natuurlijke plantaardige (biologische) olie. Voor kinderen is bijvoorbeeld calendula olie of amandel olie fijn. Als je een olie met een geur wilt kies dan een etherische olie die je door je basis olie mengt. Voor kinderen is lavendel of mandarijn of een mix daarvan lekker. Kies ook voor je etherische olie voor 100% kwaliteit, bijvoorbeeld van Chi. Weleda verkoopt heerlijke lichaamsolie die al op geur gebracht is met etherische oliën, bijvoorbeeld calendula, arnica of lavendel.

Zorg dat de ruimte waarin je masseert warm is en dek degene die je masseert lekker toe met een handdoek of deken.

Je kunt eventueel zachte rustige muziek opzetten. Praat bewust wel of niet tijdens de massage. Als je praat doe het dan bewust en vraag je af of het iets toevoegt aan de ervaring.

Spreek af met degene die je masseert dat hij/zij duidelijk mag aangeven wat hij/zij (niet) fijn vindt. Spreek een signaal af als je wilt - moet het harder - duim omhoog, moet het zachter - duim omlaag, is het precies goed - duim horizontaal uitsteken.

Wanneer je masseert zorg er dan voor dat je steeds zoveel mogelijk contact houdt met het lichaam, houd bijvoorbeeld met een hand contact wanneer je je verplaatst.

Blijf zelf goed doorademen, schouders los, voeten blijven voelen op de grond. Wees er met je volle aandacht bij en hou de sfeer licht en relaxed. Aanraken is natuurlijk, maak het niet bijzonder (ook al is het dat wel)!

Autowasstraat

Deze massage kan over het gehele lichaam worden gegeven, van hoofd tot tenen via de rugzijde. Vergeet niet ook de armen tot aan de puntjes van de vingers.

Vraag je kind als het dat leuk vindt wat voor soort auto het is. En wat voor wasbeurt het wil - een snelle, stevige, zachte of juist langzame?

- Afspoelen: trommelen met de vingers;
- Inzepen: cirkels maken met je handen;
- Wassen: stevig wrijven;
- Drogen: zachtjes blazen;
- Waxen: met platte handen lange strijkbewegingen maken.

Koekje

Deze massage kan over de rug gegeven worden. Vertel erbij wat je doet (koekjes bakken!). Vaak komt de fantasie op gang en kan het zijn dat er van alles bij wordt verzonnen of dat er een ander gerecht gemaakt wordt. Speel hiermee en verzin ter plekke bewegingen en aanrakingen.

- 'Je wordt een koekje' - kind gaat zitten;
- 'Meel dwarrelt in de kom' - vingers tokkelen;
- 'We gieten er melk bij' - strijkbewegingen met de handpalm van boven naar beneden;
- 'Eitje erbij' - kloppen en strijken;
- 'Suiker erbij' - vingers wandelen over de rug;
- 'Roeren' - handen cirkelen over de rug;
- 'Deeg maken' - kneden;
- 'Uitrollen' - strijkbewegingen;
- 'Vormpjes maken' - teken met een vinger;
- 'Bakken in de oven' - oefen zachte druk met je handpalm op verschillende plekken om te voelen of het koekje al klaar is;
- 'Je wordt opgegeten, het koekje is klaar!' - plukken met de vingers.

Beestenbende

Deze massage is super klein en eenvoudig. Kan op de rug toegepast worden, maar ook bijvoorbeeld op de hand, onderarm of bovenbeen. Let op dat de handpalm supergevoelig is, de rug van de hand kan meer hebben. En heb je samen de smaak te pakken kan het natuurlijk over het gehele lichaam. Onderzoek samen.

Laat je kind verschillende dieren verzinnen en maak dan met je hand of vingertoppen de stapbeweging over het lichaamsdeel. Loop als een olifant, een slang, een miertje, een vis, een paard,

Weerbericht

Deze massage geef je op de rug. Van schouders tot het begin van de billen. Geef ook aandacht over de gehele breedte. Zorg dat je de hele rug omvat, dat geeft een omhuld gevoel.

- De zon - met volle handpalm cirkels over de rug strijken;
- Wolken - stevig kneden met de handen;
- Regen - tokkelen met de vingertoppen;
- Hagel - harder tokkelen met de vingertoppen;
- Ijzel - hand over hand glijdend naar beneden;
- Sneeuw - heel licht de vingertoppen op de rug laten komen;
- Bliksem - met een vinger zig zag bewegingen maken;
- Storm - de hele rug kneden en wrijven;
- Regenboog - met de handpalm een boog trekken van de buitenkant heup naar tegenoverliggende schouder, aan beide zijden;
- Ondergaande zon - strijk langzaam met 2 handen van boven naar beneden.

Hoofd en bovenrug

Laat je kind zitten voor deze massage.

- Sta achter je kind. Maak rustig contact door je handen op de schouders te leggen voordat je de massage over de kleding heen begint;
- Kneed de schouders door je handen zacht open en dicht te knijpen;
- Maak een kommetje van je handen en klop met de zijkant van je handen om en om op de schouders;
- Glijd met beide handen vanaf de oren over de nek tot over de schouders;
- Kneed de bovenarmen van de schouderkop tot aan de elleboog;
- Ga aan de linkerkant van je kind staan en leg je linkerhand op het voorhoofd om te ondersteunen. Kneed met je rechterhand (voorzichtig) de nek;
- Ga weer achter je kind staan. Maak 'haren was bewegingen' met je vingers door de haren heen over de hoofdhuid;
- Maak van je vingers spinnenpoten en strijk vanaf het voorhoofd over de haren heen;
- Masseer met duim en wijsvinger de oorrand en oorlel;
- Houd je handen weer even rustig op de schouders ter afsluiting.

Lichaam wakker kloppen

Deze massage kun je bij jezelf en/of bij je kind doen aan het begin van de dag of als opfris moment. De energie gaat lekker stromen en je helpt spanningen opruimen.

Er wordt hieronder steeds aangegeven met een losse vuist te kloppen. Natuurlijk mag dit ook een kommetje van je hand zijn of je handpalm. Net wat je lekker vindt.

- Wrijf je handen stevig tegen elkaar tot ze warm zijn. Vergeet niet ook de rugkant van je handen;
- Klop met een losse vuist de buitenkant je arm van boven naar beneden en via de binnenkant weer van beneden naar boven;
- Klop je linker schouder met je rechter vuist en andersom;
- Draai met je vingertoppen kleine cirkeltjes tegen je schedelrand van het midden naar buiten richting je oren en vanaf je schedelrand via je nekwerfels richting je schouders;
- Gebruik je vingertoppen als regendruppels over je hoofd in banen vanuit het midden naar de zijkant;
- Masseer je oren tussen duim en wijsvinger en trek lichtjes aan je oorlellen;
- Wrijf je wangen met je handen;
- Klop met losse vuisten op je borstkas;
- Klop voorzichtig je buik rondom je navel met de klok mee;
- Met losse vuisten de billen kloppen;
- Maak een kommetje van je handen en maak cirkels over je knieën tot ze lekker warm gewreven zijn;
- Klop je benen tegelijk - vanaf de buitenkant heup omlaag en via de binnenkant voet omhoog;
- Klop om de beurt de beide voeten en de zool van de voeten met een losse vuist;
- Voel je lichaam na terwijl je even rustig blijft zitten of staan.

Volledige lichaamsmassage

Je kunt deze massage geven over de kleding heen of op de blote huid met warme olie. Let op! - het hoofd en gezicht doe je zonder olie.

Deze massage duurt ongeveer 20 minuten - voor een kind is dat lang. Mocht je kind het langer willen/kunnen dan begin je door het kind op de buik te laten liggen. Doe dan bijvoorbeeld 'het weerbericht' of 'koekje' over de rug. Laat het daarna op de rug gaan liggen en volg de massage van begin tot eind zoals hieronder uitgeschreven.

Als je kind een bepaalde plek niet lekker vindt ga dan over naar een ander lichaamsdeel. Forceer niets!

Onderstaande grepen oefen je steeds minimaal 3 keer uit. Durf vooral op je gevoel af te gaan!

- Sta aan het hoofdeinde van de tafel. Geef strijkingen met je handen over de kin richting de oren;
- Geef een 'aai over de bol' - strijk met een dwarse hand vanaf de wenkbrauwen over het voorhoofd;
- Glij met je duimen vanuit het midden over het voorhoofd richting de oren;
- Maak met je muis zachte cirkels over de slaap;
- Masseer de oren tussen duim en wijsvinger;
- 'Was' het haar door met je vingertoppen over de hoofdhuid te bewegen;
- Herhaal de 'aai over de bol' maar ga over het voorhoofd door tot over de haarpunten.

- Sta aan de zijkant van de tafel. Maak een kommetje van je handen en strijk de arm af van schouderkop tot over de hand en herhaal dat op de andere arm.
- Maak langzame cirkels over de buik met de klok mee. Zorg dat je goed contact houdt;
- Glijd vanaf de overliggende zijkant hand over hand met zachte strijkingen richting de navel. Loop om de tafel heen en herhaal deze greep aan de andere kant;
- Maak met je vingertoppen kleine cirkels rondom de navel. Altijd met de klok mee!

- Maak een kommetje van je hand en strijk het been af van bovenbeen tot over de voeten en herhaal dit op het andere been.

- Sta aan het voeteneind van de tafel. Pak met je handen de beide voeten beet en houd deze even vast;
- Start met de linker voet;
 - 'Wring de tenen uit' en begin bij de grote teen;
 - Maak met je duim een lemniscaat over de bal van de voet;
 - Maak met je duim een lemniscaat nu in de lengte over het zachte gedeelte tussen de hiel en de bal van de voet;
 - Strijk de voet af;
- Doorloop de laatste 4 stappen nu met de rechter voet;
- Maak op beide voeten met je duim een heel kleine cirkel over de 'zonnevlecht' - dit is het kuiltje onder de bal van de voet;
- Leg je handen plat tegen de voetzolen aan en maak een zacht wiegende beweging van voor naar achter;
- Strijk beide benen tegelijk af vanaf de knieën tot over de voeten en tenen;
- Eindig de massage met een 'energiekapje' over de tenen - maak een kapje/kommetje van je handen en leg ze over de tenen heen.

Tot slot

Hebben jullie genoten? Ik hoor graag jullie ervaringen! Mail gerust een mooi gedeeld moment, daar word ik blij van. Ook als je vragen hebt hoor ik je graag. Heb jij de smaak te pakken en heb je ontdekt hoe waardevol massage is? Je bent, samen met je kind(eren), van harte welkom bij Het Korenhofje op de tafel, na een warm heerlijk geurend voetenbadje en een kop thee. Rust, warmte en omhulling. Dat is wat jullie te wachten staat.

Anne Eva
April 2021