

# Ochtendmassage

Kom je `s ochtends moeilijk uit je bed? Of spring je er meteen fit en fris uit?

Ik heb net een artikel gelezen over beroerte en hartinfarct en dat ze komen het vaakst voor tussen 6 uur en 12 uur in de ochtend.

Maar waarom? Veel mensen worden wakker door hun wekker en springen meteen uit hun bed.

Dit kan belastend zijn voor hun hart en bloedvaten. Het lichaam ervaart drastische en snelle veranderingen. De bloeddruk en temperatuur stijgen en de hartslag gaat ineens omhoog.

Het kan erg belastend zijn voor ons lichaam.

Begin je dag dus met een massage. Maak er een ritueel van.

Het helpt in beide gevallen: kom je moeilijk uit je bed? Je wordt wakker van de massage.

Of ben jij iemand die er snel uit springt? Met deze massage geef je je lichaam een soort overgang tussen rust (slaap) en activiteit (gaat dus geleidelijk en niet meteen van de een naar de ander).



De massage is vrij eenvoudig en voelt heerlijk. Zo doe je het:

- Begin de massage met je gezicht: masseer met kleine rondjes je ogen, neus, lippen en oren.
- Maak een kammetje van je vingers en kam je haar van voren naar achteren. Begin met de middenlijn en daarna de zijkanten van je hoofd.
- Dan komt je romp. Aai van je nek naar je schouder toe, dan van je schouder naar je elleboog en naar je hand toe. Doe dat beide kanten.
- Strijk van je borst naar je onderbuik toe
- Strijk van je heup naar je knie en van je knie naar je voeten
- Strijk over je onderrug met je handpalm
- Adem paar keer diep in via je neus en uit door je mond
- En als laatste adem nog 3 keer diep in op jouw eigen manier

Het voelt heerlijk toch?

Goedemorgen en een heel fijne dag!

