# Handleiding voor thuis

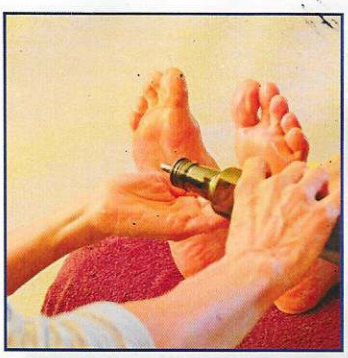
**Stap voor stap leg ik je in deze handleiding uit hoe je met een aantal grepen thuis een heerlijke voetreflexmassage kunt geven. Veel plezier!**

**Natuurlijk is deze handleiding alleen voor wat ontspanning. Er komen geen therapeutische grepen in voor.**

## 1

**Wrijf je handen lekker warm en verdeel de olie over de onderbenen en de voeten.**

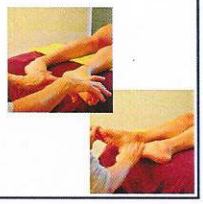
- Binnenzijde voeten en benen
- Bovenzijde voeten en benen
- Onderzijde voeten
- Buitenzijde benen

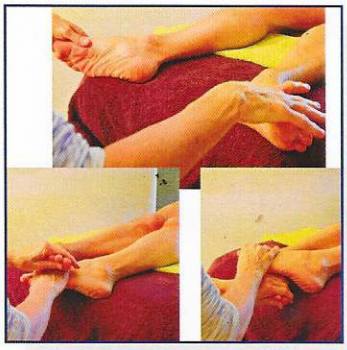


## 2

**Voeten drukken**

- Naar voren
- Naar beneden
- Naar opzij
- Naar elkaar toe
- Naar links, naar rechts
- Naar voren





## 3

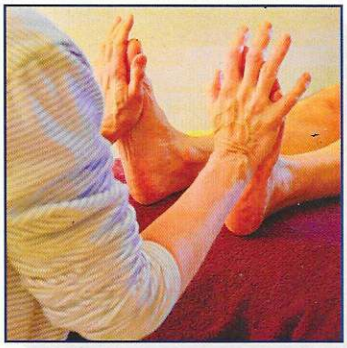
**Voeten schudden**

- Leg je wijsvinger tussen de eerste en tweede teen en schud de voeten heen en weer. Ga steeds een teen verder.

## 4

**Voeten losdraaien (niet bij knie of heupproblemen)**

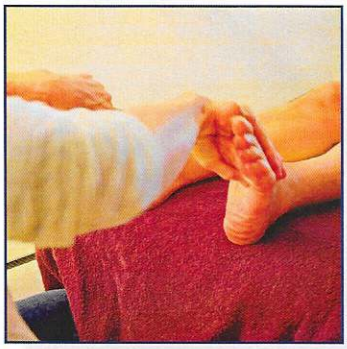
- Leg je handpalmen tegen de voetzolen
- Buig je lichaam naar voren zodat er druk op de voetzolen komt
- Draai de voeten naar buiten
- Buig je lichaam naar achteren
- Draai de voeten zowel links als rechtsom



5

**Zonnevlecht contactgreep**

- Leg je handen op de bovenkant van de voeten
- Leg je duim op de zonnevlecht

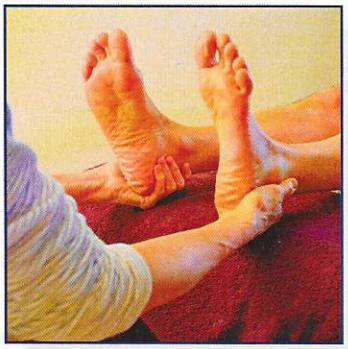


6

**Aardingsgreep**

- Leg je handen onder de hielen
- Trek zachtjes bij een inademing aan de hielen
- Bij uitademing laat je de voeten terugzakken

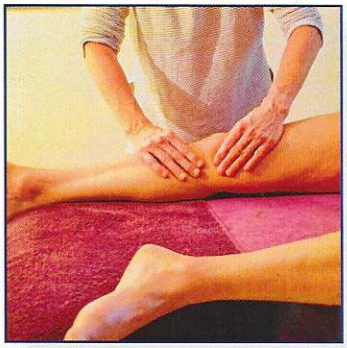
**Dek het linkerbeen toe met de handdoek en ga verder met het rechterbeen.**



7

**Knieën masseren**

- Ga aan de zijkant staan
- Glij om en om met je handen langs de knieschijf



8

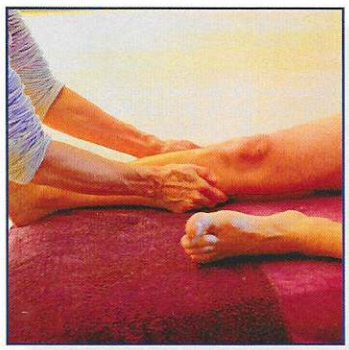
**Been warm wrijven**

- Met vlakke handen het been warm wrijven van knie tot enkel.

9

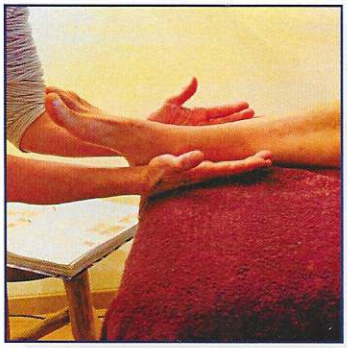
**Onderbeen masseren**

- Masseer het been met de duimmuizen van knie tot enkel.



## 10 Enkel losschudden

- Leg de duimmuizen onder het enkelbot aan beide kanten van de voet
- Maak een schuddende beweging

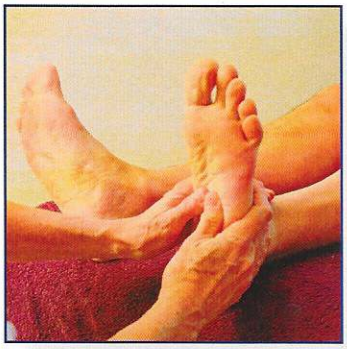


## 11 Gevouwen-handgreep

- Vouw beide handen in elkaar om de binnenzijde van de voet.
- Beweeg je handen van boven naar beneden over de voet

## 12 Uitwaaieren

- Leg je duimtoppen tegen elkaar op het midden van de voet.
- Glij in een rechte lijn omhoog en opzij (vlindervorm)
- Herhaal dit over de hele voet aan de onderzijde
- Doet hetzelfde aan de bovenzijde van de voet

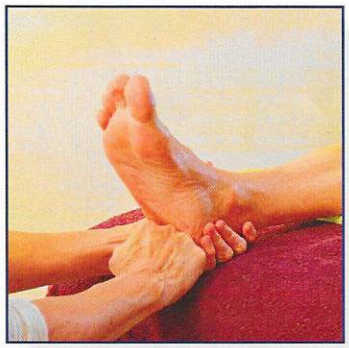


## 13 Voet wringen

- Leg je beide duimtoppen aan de onderzijde van de voet
- Glij nu met druk in een horizontale baan over de hele voetzool
- De vingers glijden tegelijkertijd over de bovenkant van de voet
- Doe dit over de hele voet

## 14 Hak masseren

- Leg de buitenste hand onder de hiel
- Maak van je binnenste hand een vuist
- Masseer de hak met de vuist in een stevig draaiende beweging



## 15

**Nagelhoeken masseren**

- Leg beide wijsvingers op de nagelhoeken van de grote teen
- Maak hierop een zacht draaiende beweging
- Masseer op deze manier de nagelhoeken van alle tenen.

## 16

**Strijk het rechter been af en dek toe. Herhaal alle grepen op het linker been.**

**Strijk het linker been af en pak de rechter voet erbij.**

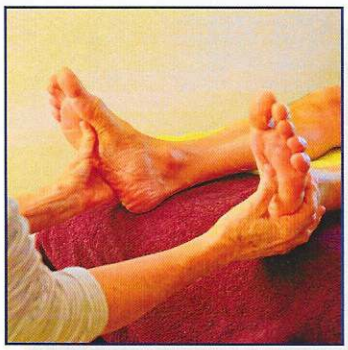
## 17

**Zonnevlechtgreep**

- Wrijf je handen lekker warm
- Leg ze plat tegen de voetzolen aan of zet je duim op de zonnevlecht, zoals op de foto

**Voeten schudden (zoals boven al beschreven)**

- Schud de voeten zachtjes



## 18

**Tenenkapje**

- Leg je handen over de tenen
- Duim en wijsvinger raken elkaar aan de binnenkant van de voeten
- De grote teen blijft vrij

- Dek beide voeten toe en geniet nog even na.
- Drink na afloop beiden een glas water. Dit is aardend en tevens goed voor de doorstroming van de energie.

**Lavendel, Lavendula Officinalis**

De lavendel is een groenblijvende, houtachtige struik tot 1 meter hoog met lichtgroene, rechte bladeren en bloemen op zacht gebogen stelen. Lavendel wordt sinds oudsher gebruikt in de volksgeneeskunde, vooral tegen pijn in stijve gewrichten en om vermoeidheid te verlichten. Het was een populair middel tegen hoofdpijn en het had ook de reputatie als pestweerder.

De lavendel olie wordt verkregen door stoomdestillatie van de verse bloemtoppen. Er is 100 kilo plantenmateriaal nodig voor 1 liter lavendelolie. De geur is zoet, bloemig en kruidig. De algemene eigenschappen van lavendel zijn: rustgevend, wond helend, antiseptisch en pijnstillend. De olie kan worden ingezet bij nervositeit, slaapstoornissen, stress, depressie en prikkelbaarheid. Fysiek kan de olie worden gebruikt bij zonnebrand, insectenbeten, koortsuitslag, eczeem en jeuk. Het is een echte EHBO olie en mag naast citroen en teatree onverdund, plaatselijk op de huid gebruikt worden. Alle andere etherische olieen moeten verdund worden met een neutrale basisolie zoals amandelolie, rijstolie of jojoba olie.

Je kunt een voetenbadje nemen met paar druppels lavendelolie in 25 ml neutrale basisolie bij stress en hoofdpijn. Voeg een paar druppels tea tree en lavendel toe aan je badolie als je last hebt van eczeem.