



Snelgids
met handige tips over
het inzetten van kindermassage als aanvulling
op een gezonde opvoeding.

Hoi, wat super dat je mee hebt gedaan met het inspiratie webinar over het inzetten van kindermassage als aanvulling op een gezonde opvoeding.

Zoals ik tijdens het webinar heb aangegeven is het echt van belang dat je weet wat je doet wil je kindermassage op een verantwoorde en veilige manier gaan inzetten in je praktijk of werk.

Maar kan je toch niet wachten om alvast te ervaren wat het kan doen? Dan heb ik hier aantal belangrijke regels en leuke oefeningen voor je samengesteld in deze snelgids.

De 6 basisregels voordat je begint:

- *Vraag altijd om toestemming* of je mag masseren. Ook al is het je eigen kind.
- *Vraag waar* je mag masseren.
- *Respecteer elkaars grenzen*. Nee is nee, maar kijk eventueel naar alternatieven. Wat kan wel?
- *Zorg dat de gever ontspannen is* (vooral belangrijk bij ouder/kind massage)
- *Masseer alleen in duo's*. Het massagetreintje is een echte No-Go!
- *Zorg dat de massage met aandacht* wordt gegeven.

Ontspanningsoefening.

Het is belangrijk dat de gever ontspannen of in ieder geval rustig is voordat hij/zij gaat masseren. Een ontspanningsoefening kan daarbij helpen. Binnen de Happy Kids Massage methodiek kennen we er meerdere. Maar de meest gebruikte ontspanningsoefening is de "hand-ademhaling". Deze is geschikt voor vrijwel iedereen. Zoals op de afbeelding te zien is, is hij vrij eenvoudig. Volg met je wijsvinger van je ene hand de contouren van je andere hand. Ga mee de inademing naar de bovenkant van de vinger, en met de uitademing weer naar beneden. Doe dit heel rustig.



Contra indicaties. Wanneer mag je niet masseren?

- Bij koorts
- Geen buikmassage net na het eten
- Na een vaccinatie (tenminste 2 dagen wachten)
- Kinderziekten in de acute fase
- Bij opgezwollen lymfeklieren waarvan de oorzaak niet bekend is
- Bij een ernstige kapotte huid

Het regent, het regent.

Veel kinderen (en ook volwassenen) hebben last van een vol hoofd. Onze gedachten gaan maar door wat vaak stress oplevert. Een leuke oefening om bij jezelf te doen (selfcare massage) of bij elkaar om de aandacht uit je hoofd te krijgen is de regendouche. De regengreep is één van de 21 grepen uit de Happy Kids Massage. Je kan dit met beide handen tegelijkertijd doen. Maak tikkende bewegingen met al je vingers alsof je aan het pianospelen bent. Je begint dan boven op het hoofd en gaan via de schouders, langs de armen, het lichaam helemaal tot aan de voeten. Deze oefening kan je alleen doen, in duo's en zelfs met maximaal 5 personen. Één staat dan in het midden en de andere geven hem/haar een regendouche. Let er wel op dat iedereen goed is afgestemd op elkaar. En omdat het veel kan zijn voor kinderen die het niet gewend zijn is werken in duo's vaak eerst meer dan genoeg.



Massageversje

Binnen de Happy Kids Massage methodiek combineren we de massagegrepen vaak met liedjes, gedichtjes en verhaaltjes. Deze manier komt van oorsprong uit Zweden. Veel, met name jonge kinderen vinden dit erg leuk, en het is ook meteen goed voor hun taalontwikkeling. Happy Kids Massage heeft als enige kindermassage methodiek haar eigen massagegrepen en boeken die vol staan met leuke massageverhaaltjes, liedjes en gedichtjes. Op dit moment zijn er 5 verschillende boeken verkrijgbaar die uiteraard allemaal bij de Train de Trainers opleiding horen. Maar natuurlijk kan in deze snelgids een massageliedje niet ontbreken. En we blijven even in het thema van de regen.

Tikke takke regen



Tikke, takke regen.
Tik tak, op het dak.
Tikke, takke, regen,
op de wegen.
Plens, plens,
plas, plas, plas.

Druppeltjes op mijn regenjas



bron internet

www.happykidsmassage.com (c)



Op zoek naar meer inspiratie?

Beluister dan ook de Happy Kids Massage podcast op

Spotify of via de website: [Podcast | Happy Kids Massage](#)

Bekijk inspirerende video's op het YouTube kanaal van Happy Kids Massage.

[Happy Kids Massage - YouTube](#)

En mocht je dat nog niet doen. Volg Happykidsmassage op

facebook: [\(2\) Happykidsmassage | Facebook](#)

instagram: [Happy Kids Massage \(@happykidsmassage\)](#) • [Instagram-foto's en -video's](#)

en een aanrader is ook de Happy Kids Massage inspiratieclub op facebook:

[\(2\) Happy Kids Massage inspiratieclub | Facebook](#)

En je hebt het misschien al wel gezien, maar je ontvangt ook automatisch de wekelijkse Happy Kids Massage inspiratie nieuwsbrief waarin ik iedere week nieuwe inspirerende tips deel.

Veel gestelde vragen:

Is Happy Kids Massage jouw eigen methodiek?

Ja, ik heb vanuit de onderlinge kindermassage in combinatie met al mijn massageopleidingen én ervaringen de Happy Kids Massage methodiek ontwikkeld.

Ga je de training dit jaar nog vaker in België geven?

Zoals nu de planning is niet nee. Mochten er veel aanvragen komen dan zo wie zo pas eind november.

Ga je de training ook op andere locaties in Nederland geven?

Zoals het er nu uitziet niet nee.

Ben ik verplicht om workshops en/of trainingen te geven?

Nee hoor. Wanneer je de training hebt gevolgd bepaal je zelf of je dit wil doen of niet. Wel moet je trainer zijn/blijven om workshops en trainingen te mogen geven. De licentie wordt per jaar in overleg verlengt of stopgezet.

Hou ik toegang tot de online train de trainers?

Je houdt toegang tot 31 december 2022. Wanneer je trainer blijft, hou je ook in het nieuwe jaar toegang. Aan het eind van het jaar hebben we hier altijd contact over. Het gaat dus niet automatisch. Ieder jaar krijgt de training indien nodig ook een up-date of komen er aanvullingen bij.



Ik hoop je te zien bij één van de trainingen. En heb je nog vragen?

Neem dan gerust contact op. Dit kan door te mailen naar

happykidsmassage@outlook.com

of te bellen tijdens kantooruren naar 06-33610519.

Mocht ik je oproep gemist hebben dan bel is altijd terug.

Ontspannen groet

Corina Elzenaar

