



 *magische*   
**MASSAGES**










24 eenvoudige  
ontspanningstechnieken  
voor je kind



ALTAMIRA

# INHOUD

---

Luiken	 <u>9</u>	Mierenkolonie	 <u>33</u>
Panda-oogjes	 <u>11</u>	Het hart op de hand	 <u>35</u>
Veertjes	 <u>13</u>	De grote veer	 <u>37</u>
Kattenpootjes	 <u>15</u>	Molen	 <u>39</u>
De nek van de giraf	 <u>17</u>	Handschoenen	 <u>41</u>
De kleine slak	 <u>19</u>	De grote slak	 <u>43</u>
Kleine berenpootjes	<u>21</u>	Schaatser	 <u>45</u>
Grote berenpoten	<u>23</u>	Locomotief	<u>47</u>
Slangen	<u>25</u>	Schommel	<u>49</u>
Rupsjes	<u>27</u>	Sokken	<u>51</u>
Drie harten	<u>29</u>	De kleine kat en zijn trampoline	<u>55</u>
Duimenladder	<u>31</u>	Tijd om worteltjes te zaaien!	<u>59</u>
		Nawoord	<u>63</u>



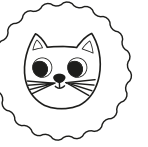
Massages waar dit plaatje bij staat, kun je bij jezelf doen.



## In dit boek ontdek je 24 massages.

Sommige daarvan kun je bij jezelf doen. Voor andere heb je iemand nodig: vraag een van je ouders, een broer of zus of een vriend(in) om je te masseren. En je kunt hen natuurlijk ook masseren!

De massages in dit boek helpen je te ontspannen als je je moe of onrustig voelt, of gewoon zomaar, als je daar zin in hebt. Kies een fijn en rustig plekje en zorg dat je even de tijd hebt. Ga lekker zitten of liggen en haal een paar keer diep adem. Begin met zachtjes op je hoofd te tikken en je gezicht te masseren, alsof je jezelf aait. Ga dan omlaag, naar je hals, nek en schouders. Merk op wat je allemaal voelt in je armen, van je schouders tot je vingertoppen. Masseer vervolgens je buik: teken met je vingertoppen cirkels rond je navel. Begin met grote cirkels en maak ze steeds kleiner. Voer alle bewegingen heel zachtjes uit.



# Kattenpootjes



## Zachte kattenpootjes aaien je haar.

Zet je vingers aan de bovenkant van je voorhoofd  
en laat ze zachtjes naar achteren glijden,  
net alsof je je haar kamt.

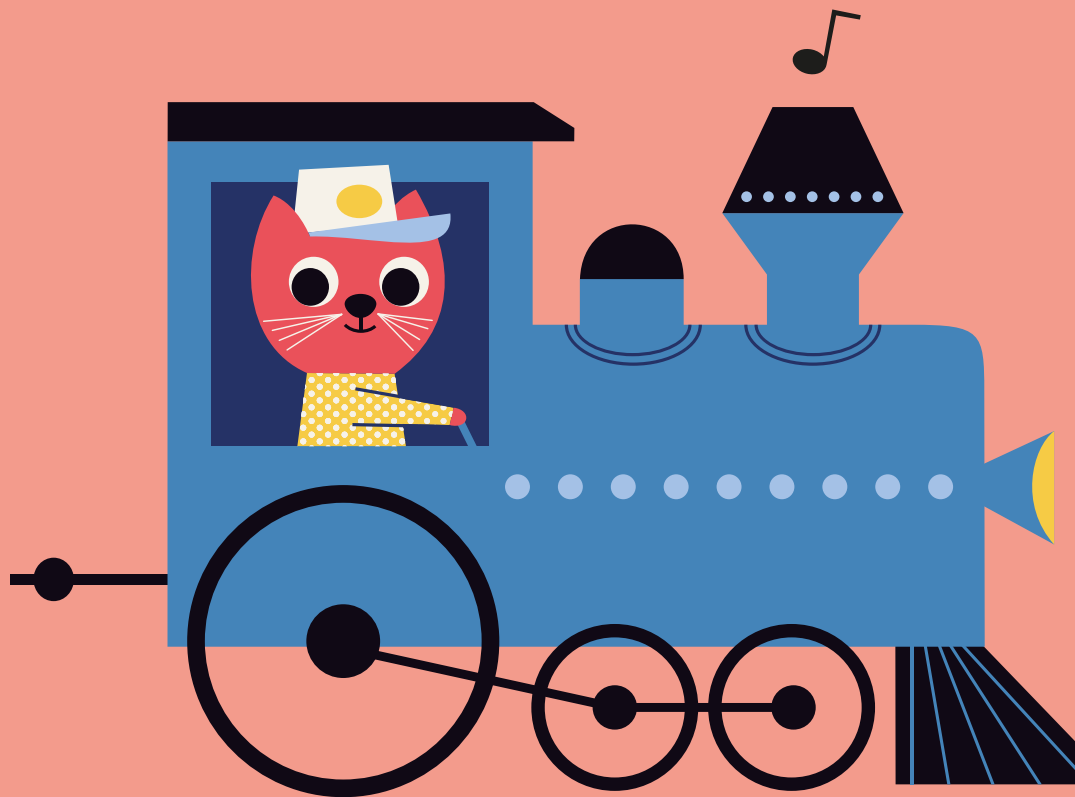


# Molen



**Met zijn wieken  
aait de molen de handen.**

Draai met je duim rondjes over de rug van de hand,  
net als de wieken van een molen.



# Locomotief



## De locomotief warmt de benen op.

Draai met de palm van je hand cirkeltjes  
van de enkel naar het bovenbeen.

De cirkeltjes 'rijden' over het been als de wielen van een locomotief.

Je kunt er een treingeluid bij maken: 'Tjoek-tjoek!'