

## Massage van de buik

*Tip: als het voor de zwangere vrouw niet prettig meer voelt op de rug te liggen, kun je haar bovenlichaam ondersteunen door middel van een zwangerschapskussen. Ook kun je (als je de beschikking hebt over een in delen opklapbare tafel) het hoofdeinde omhoog zetten.*

1. Bedek de borsten met een extra handdoek en ontbloot de buik.
2. Neem alle tijd om contact te maken met het kindje onder je handen.
3. Giet warme olie in de hand en giet de olie uit in of rond de navel.
4. Zet voorzichtig de vingertoppen rond de navel en draai kleine cirkels met de vingertoppen waarbij je iedere keer een klein beetje olie meeneemt en uitsmeert over de buik. Je werkt met de klok mee.
5. Laat de vingertoppen-strijking langzaam overgaan tot een effleurage met de volle hand.
6. Nu volgt de ‘zon-maan-strijking’. Eén hand voert rustige cirkelvormige strijkingen uit (de zon), de andere hand volgt op (de maan) en verlaat het lichaam om kruisen te voorkomen om erna de ‘zon-hand’ weer opnieuw te volgen.
7. ‘Snijd’ nu met de snijkant van je linkerhand langs de ribbenboog **op**, haal de hand een aantal keer heen en weer waarbij de nadruk ligt op de beweging **het lichaam op** en vervolg je weg door aan de andere kant van de ribbenboog **eraf** te glijden en herhaal deze beweging ook een aantal maal waarbij de nadruk ligt op **het van het lichaam af gaan**. Je zet de effleurage in aan de rechterkant van het lichaam van je cliënt.
8. Plaats de handen tegen elkaar (“vogeltje” of “vlindertje”) en zet hierna je duimen iets boven de navel (één á twee vingers erboven), trek de duimen (en handen) uit elkaar richting de tafel, laat je vingers onder het lichaam van de cliënt glijden. De vingertoppen raken elkaar onder het lichaam van de cliënt. Vervolgens laat je de handen uit elkaar gaan en komen ze, langs de bekkenrand, met de vingertoppen van de wijs- en middelvingers over de buik, weer bij elkaar met zo 7 centimeter ertussen. Hier rusten de middelvingers even. “Hang” een beetje aan beide handen en armen zodat het bekken iets omhoog van de tafel lijkt te komen.
9. Draai nu, vertekkend vanuit het midden (sternum) over de onderkant van de ribbenboog met de vingertoppen van beide handen cirkeltjes. De handen waaieren uit, ieder naar een kant.
10. Masseer de flanken met een volle hand.
11. Hierna herhaal je de effleurage zoals beschreven onder punt 6, maar nu vertrek je met de duimen direct onder het sternum, onder de ribbenboog door. Het eindpunt van de middelvingers blijft hetzelfde.
12. Effleureer hierna met grote, volle maar rustige en aandachtige bewegingen de flanken van de ontvanger.
13. Effleureer hierna de buik met de “zon-maan” effleurage.
14. Effleureer hierna met één hand. Draai langzame cirkels.

15. De volle hand gaat over in werken met de vingertoppen.
16. Draai kleine cirkels met de middelvinger rond de navel en verbreek voorzichtig het contact door de vinger recht naar boven 'uit de energie' te trekken.
17. Dek de buik af met een warme doek.

Sluit af door voorzichtig een hand op de onderbuik te plaatsen en de andere hand tussen de borsten/op de borst te leggen (je maakt nu verbinding tussen het tweede en het vierde chakra).