

E-BOOK 'OP GOEDE VOET, EEN STEVIGE BASIS'

Gonnie van de Lang, Belaboek

INHOUDSOPGAVE

DANKWOORD
VOORWOORD
INLEIDING

DEEL 1 IN VOETEN ONZE BASIS

VOETEN ONZE BASIS
OORZAKEN VOETKLACHTEN
VOETMASSAGE
ENERGIE IN BEWEGING
CHAKRA'S
KOSMISCHE ENERGIE
GRONDING
GRONDING EN AARDING
GRONDING IS ONS FUNDAMENT, DE BASIS VAN ALLES
NIET GEGROND ZIJN
DE ADEMHALING

DEEL 2 VOETMASSAGE

VOETMASSAGE
WERKING, CONTRA-INDICATIES, INDICATIE
BESCHERM JEZELF
INSTRUCTIE FILMPJES VAN VOETMASSAGE TECHNIEKEN
VOETMASSAGE; VOORBEREIDING, UITVOERING EN AFRONDEN
STAPPENPLAN VOETMASSAGE
GEVEN VAN EEN VOETMASSAGE
INTENTIE EN AANRAKING
LIEFDEVOLLE AANRAKING; VERHAAL
VOETMASSAGE TECHNIEKEN

VOETMASSAGE TECHNIEKEN:

- STARTENDE GREEP; ENERGIEKAPJE BEIDE VOETEN
- STARTENDE GREEP VARIANT; HANDEN OP VOETWREEF
- INTERMITTERENDE DRUK
- EFFLEURAGES VAN KNIE NAAR TENEN
- EFFLEURAGES GEHELE BEEN
- EFFLEURAGE VOET
- YIN YANG MASSAGE
- DRAAIEN ENKEL ONDERGREEP
- DRAAIEN ENKEL BOVENGREEP
- STREKKING ACHILLESPEES EN TEENSTREKKER
- PETRISSAGE ACHILLESPEES

- DRAAIEN TENEN
- TENEN MASSEREN
- TENEN BUIGEN EN STREKKEN
- TENEN SCHUDDEN
- TEENVLIEZEN
- SCHUDDEN VOET
- OPENTREKKEN VOET
- VARIATIE OPENTREKKEN VOET
- MIDDENRIFMASSAGE
- WRIJVEN MET DE KNOKKELS
- KNEDING MET DE KNOKKELS
- BEKLOPPEN VOETZOO
- WRINGEN VAN DE VOET
- ENKEL SCHUDDEN
- TAPOTEMENTS
- DRUKPUNTEN MASSAGE BOVEN OP DE VOET
- DRUKPUNTEN MASSAGE VOETZOO
- VOETWREEF ONTSPANNEN
- STRIJKING VOETWREEF
- ENKELS MASSEREN
- DE ZONNEVLECHTGREEP MET BEIDE HANDEN
- ZONNEVLECHTGREEP MET EEN HAND

AFSLUITEND GREPEN:

- DE ROEIGREEP
- DE HIELEN UITTREKKEN
- PLATTE HANDGREEP
- VARIATIE PLATTE HANDGREEP

PROTOCOL VOOR DE VOETMASSAGE UITVOEREN VOETMASSAGE BIJ JEZELF

DEEL 3 VETTE PLANT OLIEN EN ESSENTIELE OLIEN

VETTE PLANT EN ESSENTIELE OLIEN

HET GEURZINTUIG

VETTE PLANTOLIEN

VEEL GEBRUIKTE VETTE PLANTOLIEN

MACERATEN

ESSENTIELE OLIEN

TOEPASSING EN ALGEMEEN ADVIES BIJ GEBRUIK

OVERZICHT ESSENTIELE OLIEN

GEZONDHEIDSOEFENINGEN

OPBOUW STAANDE HOUDING
VERBETER JE LICHAAMSHOUDING
OPBOUW ZITTENDE HOUDING
OPBOUW LIGGENDE HOUDING
VOEL JE CENTRUM
HERSTEL GRONDCONTACT
STUITEREN OP JE HAKKEN
BEN JE IN JE CENTRUM
IN DE BUIK ADEMEND LIGGEND
IN DE BUIK ADEMEND STAAND EN ZITTEND
REKKEN VAN HET LICHAAM
MASSAGE TECHNIEKEN VOOR BENEN EN KNIEËN
STRIJKING BEIDE BENEN
BEKLOPPEN BENEN
ENERGIEBEHANDELING VOOR DE BENEN
MASSAGE KNIEËN
ENKEL DRAAIEN
ACHILLESPEES REKKEN
STRIJKING MET DE VUIST
NIERPUNT MASSAGE
SCHUD DE ENKEL
EXTRA AANDACHT VOOR DE TENEN
STREK DE TENEN
SERIE VOETOEFENINGEN
REKOEFFENING KUITEN BIJ RUSTELOZE BENEN
HANDMASSAGE OEFENINGEN
SCHOUDER OEFENING
SCHOUDER EN ARMOEFENING
LOSMAAKOEFENING VOOR DE NEK
LOSMAAKOEFENING VOOR DE RUG
LOSSCHUDDEN LEDEMATEN
LICHAAM BEKLOPPEN: TAPPING
VOETOEFENING MET BAL
OEFENING VOOR HEUPEN EN ENKELS
HEUPZWAAI
RUG EN NIER MASSAGE
KNIEËN RONDDRAAIEN
VOEL DE ZWAARTEKRACHT
TWEETALLEN GRONDCONTACT VOELLEN

NAWOORD

VERANTWOORDING

ADRESSEN

INFORMATIE

LITERATUURLIJST