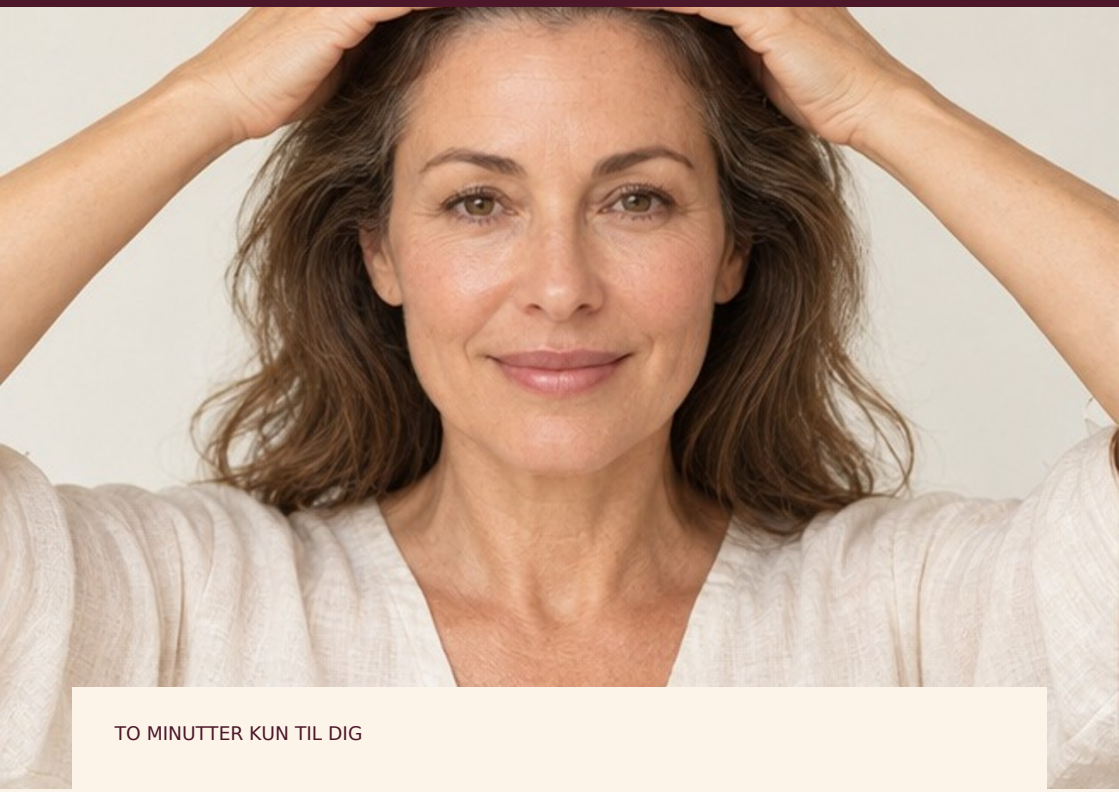


TO MINUTTER KUN TIL DIG

Din lille hovedbundsmassage

Fire blide greb med fingerpuderne. En rolig pause uden olie, som du kan lave i dit eget tempo.

CA. 2 MINUTTER · KUN DINE HÆNDER

AI-genereret stemningsbillede

DIN GUIDE

1. Begynd ved hårgrænsen



Placér fingerpuderne lige inden for hårgrænsen. Lav små, blide cirkler, og flyt fingrene lidt ad gangen langs hårgrænsen. Brug cirka 30 sekunder.

To minutter kun til dig

Sæt dig behageligt med rene hænder. Massagen kan laves i tørt hår uden olie. Brug fingerpuderne og et let, behageligt tryk. Lad neglene være fri af huden.

2. Fortsæt langs siderne



Placér fingerpuderne over ørerne. Arbejd i små cirkler på begge sider og gradvist opad. Brug cirka 30 sekunder.

Blidt er nok

Lad fingrene flytte huden ganske lidt frem for at gnubbe gennem håret. Hold skuldrene sænkede. Løft hænderne, når du skifter sted, så du undgår at trække i håret.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

3. Find ro på issen



Fordel fingrene på toppen af hovedet. Lav små cirkler, løft fingrene, og flyt dem til et nyt sted. Fortsæt i cirka 30 sekunder.

Hvad kan du få ud af det?

Massagen er en lille pause med rolig berøring og opmærksomhed på hovedbunden. Vurder selv, om det føles rart. Den er ikke en behandling af hårtab og lover ikke øget hårvækst.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

4. Afslut på baghovedet



Placér fingerpuderne på baghovedets hovedbund. Massér blidt i små cirkler i cirka 30 sekunder. Hold dig på hovedbunden og undgå dybt tryk i nakken.

Mærk efter

Lad hænderne hvile til sidst. Stop ved smerte eller ubehag. Spring over ved sår, betændelse, udslæt eller nylig operation i området; følg din behandlers råd ved en hovedbundslidelse.

Grebene er tilpasset San Francisco Health Plan: Simple Tools for Pain Relief and Self Care, Marsha Haller, MD. Tiderne er valgt til denne korte velværerutine.