

HAND- EN VINGEROEFENINGEN

GEEN VUIST MAKEN

Voortdurend met gebalde vuisten lopen heeft negatieve gevolgen voor je hele lichaam. Doe het maar eens: Je zult merken dat je armen en je schouders verstijven. Ook je wervelkolom wordt stug. In en rondom je mond komen boze trekken. Doe je dit veel dan zakken je wangen en kan er een diepe neus-lippenplooi ontstaan. Goed en gezond bewegen gaat niet meer.

MET JE VINGERS SPELEN

Strek de vingers van je rechterhand zo veel als je kunt en kijk of de middenhand mee doet zodat er 'kussentjes' zichtbaar worden aan de handpalm. De vingers niet buigen maar 'zacht laten worden; herhalen strekken en weer zacht laten worden. Doe hetzelfde met de linkerhand en speel vervolgens met beide handen. Draai de handen om en om, doe alsof je aan het dirigeren bent.

FROMMELEN

Kantklossen en piano spelen zijn goede bezigheden voor je handen en vingers, daar worden ze soepel van. Net zoals een sjaal of een krant fijn frommelen of kastanjes in je zak doen en daarmee spelen. In balletjes knijpen is helaas geen oplossing voor stijve handen.

FACE-LIFT EN HERSENTRAINING

Wil je ook een face-lift en een body-lift? Strek de vingers regelmatig. Leer weer om met handen en voeten te "spreken". Toen ik deze vingeroefeningen uit de Ismakogie kon voordoen aan Erik Scherder, de bekende hersenspecialist, was zijn antwoord: "Dat vingerspel is een goede hersentraining."

Geef je op om Ismakogielessen te volgen.



Huidverzorging Henny Heuff
Burg. Tenkinkstraat 22,
Doetinchem | 0314-36 04 44
www.hennyheuff.nl 

