

# Stralend het nieuwe jaar in

Kerst en Oud & Nieuw zijn alweer voorbij. Na de drukte van december ben je misschien wat vermoeid, maar je wilt je natuurlijk ook in het nieuwe jaar van je beste en mooiste kant laten zien. Oefeningen voor je lichaam helpen je om deze schoonheid van binnenuit te creëren.

Henry Heuff, ismakogiedocent en oprichtster en voorzitter van de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging, geeft je in deze editie van Beauty Wellness Magazine een handige oefening om na de feestdagen stralend voor de dag te komen.

## Decemberdrukke

December is vaak een drukke maand; je klanten komen in de weken voor Kerst misschien nog eens extra langs, je bent bezig met de afsluiting van het jaar voor je salon of wellnesscentrum en daarbij heb je thuis ook van alles te doen. Die boom moet immers worden opgezet en aangekleed, het huis moet aan kant, je zorgt voor voldoende lekkernijen, je hebt je kerstkaartjes geschreven en mensen uitgenodigd. Na alle feestelijkheden slaat de vermoeidheid vaak toe. Hoe verbloem jij je vermoeidheid en zorg je ervoor dat je er stralend uitziet?

## In de praktijk

Henry geeft je uitleg over een eenvoudige en overal toepasbare ismakogie-oefening. Henry: "Sta met twee benen stevig op de grond voor de spiegel. Zorg ervoor dat je helemaal rechtop staat, met een lange, rustige wervelkolom. Schuif je schouderbladen langzaam naar achteren, naar elkaar toe. Laat ze over de ribben glijden. Het gaat hierbij om millimeterwerk waarbij je borsten niet naar voren komen

en je geen holle rug krijgt. Breng de schouderbladen ongeveer vier millimeter naar elkaar toe en laat ze vervolgens weer drie millimeter uit elkaar gaan. Doe dit een aantal keer per dag, onafhankelijk van waar je bent, staat of zit. Je kunt dit prima doen tijdens het geven van een behandeling. Aan de voorkant profiteert je decolleté; dit wordt voller en steviger en plooiën verdwijnen. Denk bijvoorbeeld: mijn beha sluit achter een millimeter meer. Besluit elke dag opnieuw om er een geweldige dag van te maken. Want je gedachten zijn uiteindelijk bepalend voor je uitstraling!"

## Het feest is weer voorbij

Na de feestdagen vallen veel mensen in een gat. De rust keert weer terug; die klanten die in december extra naar je salon zijn gekomen blijven in januari misschien even weg. De dagen worden zo mogelijk



nog kouder en donkerder, de kerstboom staat al in de tuin of bij het grofvuil en de lichtjes en kerstballen staan in een doos op zolder. Kortom, in januari ben je eigenlijk toe aan vakantie. Heb je niets gepland? Geen nood. Sla Beauty Wellness Magazine nummer 5/2011 nog eens open en bestrijd die winterblues! Doe je rustoefeningen tijdig en bouw voldoende ontspanningsmomenten in je dagelijkse leven in. «

Met dank aan: Henry Heuff