



THE MURAD METHOD™ FACIAL SYSTEM

**Training Manual**



## THE MURAD METHOD™ FACIAL SYSTEM

Het Murad Method™ Facial System is gebaseerd op het Inclusive Health® systeem dat ontwikkeld is door Howard Murad M.D.

We hebben de kracht van intensieve huidverbeterende producten gecombineerd met behandeltechnieken die gericht zijn om stress te verminderen.

De totale ervaring van het Murad Method™ Facial System is samengebracht in een streng internationaal protocol waarin aandacht wordt besteed aan een op maat gemaakte oplossing voor de huidbehoefte op diverse niveaus. Daarnaast bevat het Murad Method Facial System een aanvullend advies voor levensstijl, voeding en massagetechnieken die de stress reduceren.

Om de cliënt te motiveren om de Inclusive Health benadering in hun leven te implementeren en hun totale gezondheid te verbeteren, zijn richtlijnen opgesteld. Een optimaal gemaakt gezondheidsplan voor de huid met recepten die de algehele gezondheid en die van de huid kunnen verbeteren.

Murad Method™ Facial System geeft de specialiste de mogelijkheid een unieke ervaring te geven op het gebied van gezichtsbehandelingen waardoor er professioneel sterke band ontstaat met de cliënt.

“Become a champion in your own league”

-Dr. Howard Murad



## Pre Training Huiswerk

Het doel van de training is om vertrouwen te krijgen met het geven van de Murad Methode Massage Technieken. Om deze training tot een succes te brengen, vragen wij u het volgende huiswerk te maken voor de Murad Method™ Facial System training.

Bekijk alle 8 video's van de Murad Method™ Facial Massage Technieken

Voer iedere techniek 3 keer uit in de volgende volgorde:

1. Surface Cleansing
2. Deep Cleansing
3. Face, Neck & Decolleté Massage
4. Upper Back & Shoulder Massage
5. Hand & Arm Massage
6. The Relaxation Ritual
7. The Closing Ritual
8. Skin Analysis

Na het oefenen van alle technieken, vraagt u ieder model om feedback. Breng een verslag van hun feedback mee naar de training.

Schrijf op hoe u denkt dat het Murad Method™ Facial System een bijdrage kan leveren aan de verbetering van de kwaliteit van uw werk.

Maatwerk gebaseerd op 3 primaire huidbehoeften:

## **Hyperpigmentatie**

Geeft de specialiste de kans de huid te beschermen tegen omgevingsschade. In de loop van de jaren hebben omgevingsfactoren zoals luchtvervuiling, UV-straling, roken en stress een grote negatieve invloed op de conditie van de huid gehad. Door deze invloed ontstaat vrije radicale schade zoals pigmentstoringen, verschil in huidtonen of verlies van uitstraling van de huid. Deze behandeling biedt een oplossing voor de beschadigde huid door een sterke boost aan antioxidanten te bieden tegen de vrije radicalen en de uitstraling van de huid direct te verbeteren. Uw Murad Methode™ specialiste zal exact de juiste hoeveelheid van pure vitamine C gebruiken voor uw huid en een op maat gemaakte behandeling aanbieden, dat gericht is op de soort en diepte van uw pigmentstoringen en uitstraling van de huid. Dit is de perfecte Pre-Treatment als u de uitstraling van de huid wilt verbeteren. Voor de beste resultaten wordt een kuur geadviseerd, in het bijzonder bij diepere beschadigingen van de huid. Opvolgend op uw behandeling ontvangt u een thuisgebruik advies voor producten en aanvullende levensstijladviezen voor optimaal resultaat.

## **Lijntjes en Rimpeltjes**

Ga het gevecht met de veroudering aan en haal uw mooiste “zelf” naar boven. Door invloed van tijd verliest de huid volume, elasticiteit en stevigheid met als resultaat lijntjes, rimpeltjes en dofheid van de huid. Deze treatment is ontwikkeld om u een intensieve verbetering te geven van de huidstructuur door een krachtige “resurfacing” behandeling om de lijntjes en rimpeltjes zichtbaar te verminderen. Uw Murad Methode™ specialiste gebruikt de perfecte samengestelde peeling voor uw huid om uw specifieke anti ageing behoefte te vervullen. Deze op maat gemaakte treatment zorgt ervoor dat u een jeugdige uitstraling zal terugvinden. Voor de beste resultaten word een kuur geadviseerd. Opvolgend op uw behandeling ontvangt u een thuisgebruikadvies voor producten en aanvullen levensstijladviezen voor optimaal resultaat.

## **Verstopte poriën**

Bestrijd verstopte poriën en puistjes en start de reis naar een egalere huid. Gedurende de dag vullen poriën zich met vetten, bacteriën en dode huidcellen waardoor ze verstopt raken. Het resultaat is verstopte poriën, comedonen en puistjes. Deze behandeling is ontwikkeld om een intensieve verbetering te geven aan de huid door de poriën te zuiveren, comedonen en puistjes terug te dringen. Uw Murad Methode™ specialiste zal een combinatie maken van krachtige ingrediënten zoals salicylzuur en enzymen om een op maat gemaakte behandeling samen te stellen, afgestemd op uw specifieke huidbehoefte. Een prachtige egale huid is ons gezamenlijk doel. Voor de beste resultaten wordt een kuur geadviseerd, in het bijzonder bij diepere beschadigingen van de huid. Opvolgend op uw behandeling ontvangt u een thuisgebruikadvies voor producten en aanvullende levensstijladviezen voor optimaal resultaat.



THE MURAD METHOD™ FACIAL SYSTEM

**Step by Step**

| Stap | Handeling | Step by step                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Ontvangst | <p>Bij binnenkomst in het instituut start de Murad reis naar een Inclusive Health voor een prachtige, stralende huid. Vanaf de binnenkomst is het daarom belangrijk dat de uitstraling van de zaak en de specialisten aansluiten bij de visie van Dr. Murad. Dit wordt bereikt door te zorgen dat alle zintuigen op de juiste manier geprikkeld worden om de juiste ervaring te creëren.</p> <p><b>Ogen:</b> een lichte heldere ruimte, liefst met daglicht. Levende planten of bloemen, vers fruit in zicht. De ruimte is behalve schoon ook zeer geordend, geen enkele vorm van onrust of stress mag zichtbaar zijn. De specialiste ziet er fit, stralend en vrolijk uit. In balans met een rustige uitstraling. In de wachtruimte tijdschriften en/of inspiratie boeken die voor ontspanning en well being staan.</p> <p><b>Neus:</b> frisse geuren, eventueel van verse bloemen of aromatische geuren die direct kalmerend werken.</p> <p><b>Oren:</b> vrolijke rustige muziek, geen afleidende geluiden zoals luidsprekend personeel, mobiele telefoons enz.</p> <p><b>Voelen:</b> bij ontvangst voor kennismaking geef je een rustige hand, bij ontvangst van bekende klant leg je je hand zachtjes op de schouder om een fysiek ontvangst te creëren.</p> <p><b>Mond:</b> bij ontvangst kan je een verfrissend glaasje water aanbieden, ontspannende thee enz.</p> <p>Indien mogelijk begeleid u de cliënt naar een rustige ruimte waar zij het cliënten gedeelte kan invullen van de Murad Method™ Skin Health Assessment.</p> <p>Tips: als er een speciale ruimte is waar de cliënt tot rust kan komen tijdens het invullen van deze formulieren denk dan ook eens aan: een wastafel met producten om te kunnen verfrissen (mondwater, washandjes, deodorant enz.)</p> <p>Zodra de behandeling kan starten begeleid u de cliënt naar de cabine waar zij zichzelf kan voorbereiden, bovenkleding kan uitdoen en plaats kan nemen in een frisse comfortabele stoel.</p> |

Bij het doornemen van de vragen zijn er specifieke onderwerpen die benadrukt worden door de Murad Methode Specialiste. Deze staan aangegeven met: **S: “....”**

|    |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | Consult met de Murad Method™ Skin Health Assessment deel 1. | <p>Details bij de communicatie tijdens deze intake is cruciaal voor succes met de behandeling.</p> <p>In een rustige ruimte of in de cabine met de stoel rechtop start het eerste gedeelte van de assessment. Geef bij de volgende punten de volgende uitspraken:</p> <p>Neem de NAW gegevens door (zijn hier veranderingen?) LET OP HET E-MAILADRES VANWEGE NASTUREN VAN RECEPT.<br/> <i>S: "ik ben blij dat u tijd heeft genomen om uzelf te verwennen"</i></p> <p>1. Neem contra indicaties door:<br/> <i>S: "ik ben blij dat het voor u veilig is om een behandeling te ondergaan vandaag "</i></p> <p>3. Welke primaire huidbehoefte heeft u?<br/> <i>S: "waar ziet u dit? Ik zal ervoor zorgen dat ik extra aandacht geef tijdens de behandeling rondom dit gebied"</i></p> <p>7. wat gebruikt de klant op dit moment? ( wat mist ze)<br/> <i>S: "ik geef u hierover later uitgebreid advies, vindt u dat prettig?"</i></p> <p>Live better &amp; Feel better Wheel: ( 4 = perfect en 1= slecht)<br/> <i>S: "aan het eind van de behandeling geef ik u inspiratie om deze punten te verbeteren. "</i></p> <p>Aan het einde van deel 1:<br/>         Voordat de behandeling start vraag aan de cliënt wat haar voorkeur is: wil ze een ontspannende stille behandeling en alle informatie hoe ze haar huid naar een optimale gezondheid kan brengen na de behandeling of wil ze deze informatie tijdens de behandeling. Leg ook uit dat we starten met een ontspannings-ritueel om in volledige rust de intensieve optimaal te laten werken voor de huid.</p> |
| 3. | The Relaxation Ritual                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. | Pre Cleansing Analyse                                       | <p>Doel: na het ontspanningsritueel is het belangrijk om het huidtype van de klant te bepalen zodat de reinigende fase bepaald kan worden.</p> <p>Keuze: normaal, droog, vet, gecombineerd</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Surface<br>Cleansing &<br>Deep<br>Cleansing<br>protocollen                 | Gebruik de producten uit de “Cleans & Tone” fase                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6. | Murad<br>Methode™<br>huid analyse                                          | <p>Na de reiniging:, houd een hand boven de ogen en zet de loeplamp boven het gezicht.</p> <p>Gebruik de Murad Methode™ huid analyse waaier en volg de pagina’s voor een nauwkeurige gestructureerde analyse.</p> <p>Tijdens de analyse wordt op ieder onderdeel de bepaling van de primaire en secundaire treatment stappen gemaakt.</p> <p>Onder de primaire treatment focus valt: Lijntjes &amp; Rimpels, Hyper pigmentatie, Verstopte poriën. Ieder focuspunt zal beoordeeld worden met de volgende waarden:<br/>1= ernstig 2= medium 3= minimaal 4= geen</p> <p>De secundaire focus zijn dezelfde stappen aangevuld met: verslapping, vochttekort en overgevoeligheid.</p> <p>Vat voor jezelf samen wat de score per onderdeel is en vul hiermee het schema van looking better in.</p> <p>Sla naar aanleiding van de analyse en het invullen van het schema de tweede en derde stap open van het protocol.</p> <p>Bespreek wat de bevindingen zijn over de huid en waarom deze behandeling het beste aansluit bij de huidconditie.</p> <p>Indien een bezorgdheid meer directe aandacht nodig heeft is het verstandig een kuur te adviseren of behandelingen met kortere tussenpozen.</p> |
| 7. | Primaire<br>treatment<br>protocol &<br>upper back &<br>Shoulder<br>massage | Treatment volgens protocol boek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8. | Face & Neck &<br>Decolleté<br>Massage                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. | Secundaire treatment gevolgd door Firming Eye Masker Applicatie |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 | Final Mask & hand & arm massage                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11 | Home Use & Feel Better Recommendation invullen                  | <p>Bij de Murad Methode™ Home Use &amp; Feel Better plan wordt advies gegeven over de 3 pijlers van de Inclusive Health® filosofie. Tevens geven we informatie over post facial instructies en vervolg behandelingen.</p> <p>De feel better adviezen zijn gebaseerd op 6 inspirerende quotes van Dr. Murad. Deze 6 quotes zijn specifiek geselecteerd om positieve inspiratie te geven in de strijd tegen culturele stress en een 'feel good' momentje.</p> <p>Kies de quote die correspondeert met het feel better schema. Kies het recept dat aansluit bij de primaire huidbehoefte.</p> |
| 12 | Masker verwijderen en delen van de gemaakte adviezen stap 1.    | <p>Lees de quote voor tijdens het verwijderen van het masker. Vraag de cliënt niet direct te reageren maar de quote even te laten bezinken.</p> <p>Even stilte.....</p> <p>Vertel de cliënt dat je via een email een recept naar haar stuurt dat helpt bij het verbeteren van haar huidconditie evenals haar totale gezondheid.</p> <p>Kies het recept dat aansluit bij de primaire huidbehoefte.</p>                                                                                                                                                                                      |
| 13 | Eind producten aanbrengen                                       | Volg het product protocol van de hydratatie & bescherming fase uit je protocol boek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14 | Clint kleed aan                                                 | <p>Loop de salon uit en kom later terug met een glas water, een spiegel en het ingevulde Murad Methode™ Home Use &amp; Feel Better plan.</p> <p>1) Bespreek tijdens het kijken in de spiegel waar de focus van de behandeling heeft gelegen en wat de aandachtspunten voor de volgende behandeling zijn.</p> <p>2) Bespreek wat de thuis producten kunnen gaan betekenen voor haar huid tijdens het kijken in de spiegel.</p> <p>Verlaat samen de ruimte naar de verkoopruimte.</p>                                                                                                        |

|    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Management van huidgezondheid | <p>Als Murad Methode™ specialiste hebben we de verantwoordelijkheid om de gezondheid van de huid van de cliënt op alle mogelijke gebieden optimaal te coachen.</p> <p>Laat daarom in de verkoopruimte zien welke producten op dit moment voor de cliënt het beste aansluiten bij de behoefte van de huid.</p> <p>Leg extra nadruk op de 2 belangrijkste producten uit het advies, welke het meeste verschil voor de huid zullen gaan maken.</p> <p>Laat de producten zien en voelen en geef ze waar mogelijk in de hand van de cliënt. Leg eventueel uit welke werkingen er zijn.</p> <p>Noteer welke producten worden aangeschaft en welke niet.</p> <p>Leg nogmaals uit hoe de producten die aangeschaft zijn, gebruikt moeten worden.</p> |
| 16 | Afsluiten                     | <p>Maak een nieuwe afspraak</p> <p>Geef het inspiratie kaartje mee en het thuisgebruik plan</p> <p>Leg uit dat ze per e/mail een recept ontvangt ter bevordering van haar huidbehoefte en gezondheid.</p> <p>Reken af of draag over aan collega voor afrekenen.</p> <p>Bij verlaten van de zaak: geef een hand of leg de hand op de schouder. Bedank haar voor haar vertrouwen in jou en Murad.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



THE MURAD METHOD™ FACIAL SYSTEM

Massage Technieken

| Stap | Onderdeel             | Herhaling | Notities                                                                                                                    |
|------|-----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Enkel stretch         | 1         |                                                                                                                             |
| 2.   | Tenen krullen         | 1         |                                                                                                                             |
| 3.   | Schouder push         | 2         | Om de trapesius te ontspannen                                                                                               |
| 4.   | Schouder Well Press   | 2         | Om de schouders te ontspannen, stijfheid van de nek te verminderen en hoofdpijn te verminderen                              |
| 5.   | Upper Neck Press      | 1         | Om vermoeidheid te verminderen en de geest te kalmeren                                                                      |
| 6.   | Occipital Ridge Press | 1         | Om depressiegevoelens te verminderen, spanning in de nek te verminderen, hoofdpijn te verminderen en irritatie weg te nemen |
| 7.   | Crown Chakra Press    | 1         | Om hoofdpijn te verminderen, duizeligheid te verminderen en pijn achter de ogen te verminderen                              |

| Stap | Onderdeel                                                                                                               | Herhaling | Notities                                                                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | <b>Murad Methode™<br/>Product Applicatie</b><br>(LET OP: 1 applicatie heeft 3 herhalingen)                              | 1         |                                                                                                             |
| 2.   | <b>Decolleté &amp; Schouder<br/>effleurage</b>                                                                          | 1         |                                                                                                             |
| 3.   | <b>Hand over hand op<br/>hals</b>                                                                                       | 2         |                                                                                                             |
| 4.   | <b>Petrissage kaak</b>                                                                                                  | 2         |                                                                                                             |
| 5.   | <b>Rotaties Kin</b>                                                                                                     | 1         |                                                                                                             |
| 6.   | <b>Bovenlip</b>                                                                                                         | 1         |                                                                                                             |
| 7.   | <b>Lach lijnen</b>                                                                                                      | 1         | Ideaal voor het verwijderen van dode huidcellen in de neus-lippenplooi                                      |
| 8.   | <b>Neus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijkanten 1x</li> <li>• Brug 1x</li> <li>• Butterfly 1x</li> </ul> | 1         |                                                                                                             |
| 9.   | <b>Wangen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Binnenkant 1x</li> <li>• Buitenkant 1 x</li> </ul>               | 1         | De huid op de wangen is gevoelig voor het ontwikkelen van onzuiverheden door slecht verwijderen van make-up |

| Stap | Onderdeel                         | Herhaling                        | Notities                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.  | 8 op kaken en zijkant gezicht     | 3                                | Door de haarlijn is de huid op deze plek kwetsbaar voor het ontwikkelen van onzuiverheden en op de kaak vanwege een stuggere huid. Ook komen handen vaker op de kaken vanwege telefoongebruik enz. Hierdoor vaker infecties op deze plaatsen |
| 11.  | Rotaties ogen                     | 1                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.  | Voorhoofd greep                   | 1                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13.  | Murad Methode™<br>Product Removal | 1<br>Of vaker<br>indien<br>nodig |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14.  | Murad Methode™<br>Toning          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |



| Stap | Onderdeel                      | Herhaling | Notities                                                                                                |
|------|--------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Trapezium Relax                | 1         | De trapezius is een van de hoofdspieren van de rug en vaak de eerste spier met pijnklachten bij stress. |
| 2.   | Trapezius Petrissage           | 3         |                                                                                                         |
| 3.   | Upper Back & Shoulder kneading | 1         | Om de musculus deltoidius te ontspannen die de schouder ondersteunt.                                    |
| 4.   | Shoulder Well Press            | 2         |                                                                                                         |
| 5.   | Upper Neck Press               | 1         |                                                                                                         |
| 6.   | Occipital Ridge Press          | 1         |                                                                                                         |
| 7.   | Occipital Ridge Pull           | 1         |                                                                                                         |

| Stap | Onderdeel                                            | Herhaling | Notities                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Decolleté & Schouder<br>krab                         | 1         |                                                                                                             |
| 2.   | Schouder naar Nek                                    | 1         | Verminderen van stress van de musculus<br>sternocleidomastoidius                                            |
| 3.   | Kaak Peterissage                                     | 2         |                                                                                                             |
| 4.   | Kaak Drain                                           | 6         |                                                                                                             |
| 5.   | TMJ gewricht                                         | 1         | Verlichten van stress in de kaakspier waar veel<br>spanning op komt staan bij stress                        |
| 6.   | Link Greep                                           | 3         |                                                                                                             |
| 7.   | Drukpunten<br>neusvleugels, en<br>jukben             | 3         |                                                                                                             |
| 8.   | Oor Drukpunten<br>gevolgd door<br>oorschelp rotaties | 1         | Helpen met verminderen van stress in het<br>kaakgewricht, hoofdpijn, druk in de oren, stijfheid van<br>nek. |

| Stap | Onderdeel                 | Herhaling | Notities                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.  | Tapotement rondom de ogen | 3         |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12.  | Hand over hand Voorhoofd  | 1         |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13.  | Zig zag rondom de ogen    | 3         |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14.  | Drukpunten ogen           | 3         |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 15.  | Let Health Enter          | 3         | drukpunten kaak, neusvleugel, binnenkant oog, buitenkant oog<br>vraag om diepe ademhalingen<br>3 druppunten op de slaap tijdens uitademen<br>1 <sup>e</sup> diepe druk<br>2 <sup>e</sup> medium druk<br>3 <sup>e</sup> lichte druk |

| Stap | Onderdeel                        | Herhaling | Notities                                                                |
|------|----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Waterfall ( palmen naar beneden) | 3         |                                                                         |
| 2.   | Onderarm petrissage              | 1         |                                                                         |
| 3.   | Rotaties handpalmen              | 6         | Masseren van de handpalmen geeft een totale ontspanning van het lichaam |
| 4.   | Zig zag Handpalmen               | 3         |                                                                         |
| 5.   | Vinger Stretchen                 | 1         |                                                                         |
| 6.   | Carpaal tunnel drukpunten        | 1         |                                                                         |
| 7.   | Onderarm diepe duim effleurages  | 3         |                                                                         |
| 8.   | Waterfall                        | 3         |                                                                         |

| Stap | Onderdeel                                                   | Herhaling | Notities |
|------|-------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 1.   | Hot Towel                                                   | 1         |          |
| 2.   | Drukpunten schouder                                         | 1         |          |
| 3.   | Petrisage Musculus trapezius                                | 1         |          |
| 4.   | Hot towel                                                   | 1         |          |
| 5.   | Grote rotaties met body cream, drukpunt schouder 6 seconden | 1         |          |
| 6.   | Druk punt schouder 6 seconde                                | 1         |          |
| 7.   | Efflurage over schouder                                     | 1         |          |