

# Massasje av nakke og skulder



## Tid: 2-4 min

Kjenn på nakke- og skuldermusklene dine. Stryk over muskulaturen og legg gradvis mer press på de ulike musklene. Kjenn etter hva som gjør godt. Prøv å kna, trekke eller dra i muskulaturen. Det er greit om det kjennes ømt, men det skal ikke være så vondt at du spenner musklene.

## Eksperttips

Hvis du kjenner et hardere punkt, eller finner et punkt der smerten stråler utover, har du kanskje funnet et triggerpunkt. Se side 43 for behandling av triggerpunkt.

# Massasje av nakken



## Tid: 2-4 min

Midt på baksiden av nakken går nakkevirvlene. Du kan kjenne de to-tre nederste. På hver side av nakkevirvlene ligger muskler som kan ha godt av massasje. Prøv å bevege fingertuppene i små sirkler opp og ned langs hver side.

## Eksperttips

Synes du det er tungt å holde armene oppe, kan du lene deg frem mot et bord og hvile albue på bordet. Hvil hodet i armene mens du bruker fingrene til å massere nakken. Det fungerer for de fleste av egenmassasjeregrene!

# Hodebunnsmassasje



## **Tid: 2-4 min**

Mellom nakken og hodet finnes mange muskelfester. Når du masserer nakken, kan du fortsette opp til overgangen mellom nakken og hodet. Bruk fingertuppene og masser i små sirkler.

## **Eksperttips**

Det er vanlig å kjenne triggerpunkter i dette området, gå til side 43 for å lese mer om dem.

# Kjevemassasje



## Tid: 2-4 min

Dette er en fin øvelse for deg som strammer kjevemuskulene når du er stressa. Muskulene er lette å kjenne og lette å massere. Biter du tennene sammen, kan du kjenne at den nederste kjevemuskelen buler ut på hver side av kinnet. Slapp av i kjeven og masser i små sirkler fra kjevекanten og opp til kinnbeinet.

## Eksperttips

Den andre kjevemuskelen er en bred, tynn muskel som er festet på siden av hodet. Biter du sammen kjeven igjen, kjenner du muskelen rett over tinningen. Du treffer denne muskelen ved å massere området bak og over tinningen. Slapp av i kjeven når du masserer. Du skal bare bite sammen for å kjenne hvor muskelen ligger.

# Frys-slipp-teknikken



## Tid: 2-4 min

Begynn med fingrene på venstre side av nakken, bak og under øret, og press lett inn mot ryggraden samtidig som du vrir hodet mot høyre. Stopp før du treffer ryggtaggene.

Gjenta ned over hver side av nakken. Gå gjerne dypere og legg på mer press etter hva som føles godt.

## Eksperttips

Hvis du ikke kjenner noe, kan du prøve å gjenta teknikken mens du bøyer hodet forover eller bakover. Denne øvelsen både tøyer og mykner musklene. Bruk gjerne olje eller lotion hvis du synes det lugger eller at huden henger igjen.

Se video av øvelsen på [nakkebok.no/frys-slipp](http://nakkebok.no/frys-slipp)

# Oversikt egenmassasje

Skuldermassasje



Nakkemassasje



Hodebunnsmassasje



Kjevemassasje



Frys-slipp-teknikken

