

Jungebad® ritmische onderwater-borstelmassage



Om de doorbloeding van de huid te intensiveren, werd de onderwater-borstelmassage ontwikkeld als aanvulling op het oliedispersiebad. De massage wordt met twee borstels uitgevoerd. Daartoe wordt gebruik gemaakt van brede, vlakke Piasava-borstels (nerven van het palmboomblad) die in het oliebad hun vorm behouden.

Voor het eerste gebruik de borstels met kokend water overgieten!

Om de gewrichten worden cirkelvormige bewegingen gemaakt. Verder vooral rechte streken naar het hart toe. Er wordt niet teruggeborsteld, maar steeds opnieuw aangezet en op dezelfde wijze herhaald. Iedere streek wordt 3 tot 5 maal uitgevoerd, totdat de huid wat roder wordt.

De volgorde bij het borstelen van de afzonderlijke lichaamsdelen

Rugligging

- Rechtervoet: Streken over de voetrug tot aan de enkel, verdergaan met buitenzijde voet, kleine welving voorvoet, steeds met rechte streken. Vervolgens cirkelvormig de hiel krachtig borstelen. Tenslotte de enkel, binnen- en buitenzijde gelijktijdig cirkelvormig.
- Rechteronderbeen: Rechte streken tot aan de knie aan de voorkant.
- Rechterknie: Cirkelvormig, tegen de richting van de klok in.
- Rechterbovenbeen: Rechte streken, voor- en achterzijde rondom borstelen.
- Rechterheup: Cirkelvormig, tegen de richting van de klok in.
- Linkerbeen: Op dezelfde wijze als het rechterbeen maar de cirkelvormige bewegingen met de klok mee.
- Rechterarm: Rechte streken, van handpalm tot aan oksel, van handrug tot aan schoudergewricht.
- Rechterschoudergewricht: Cirkelvormig, tegen de richting van de klok in, inclusief het schouderblad.

- Linkerarm en schouder: Als rechts, maar de cirkelvormige bewegingen met de klok mee.
- Buik: De loop van de dikke darm volgen met rechte streken. D.w.z. over de rechter buikhelft omhoog. Vervolgens vlak boven de navel oversteken naar de linkerbuikhelft en aan de linkerzijde naar beneden. Bij deze afstreek de druk enigszins versterken. Aansluitend met beide borstels cirkelvormige bewegingen rond de navel, met de klok mee.
- Borstkas: Beide borstels na elkaar op het borstbeen aanzetten, omhoog naar de sleutelbeenderen en vervolgens naar rechts en links tot aan de schoudergewrichten

Zithouding

- Onderrug en rug: Met twee borstels. Beginnen met lemniscaten (8-vormige bewegingen) over de rug. Vervolgens met lange rechte streken van stuitje tot aan schouders. Cirkelvormig rondom de zevende halswervel, met de klok mee.

Buikligging

- Rechteronderbeen: Met beide borstels van hiel tot aan knie. Rechte streken.
- Rechterbovenbeen: Achterzijde been van knie tot bil.
- Linkerbeen: idem.
- Rechter- en linkerbil: Krachtig, cirkelvormig, van binnen naar buiten. Gelijktijdig.
- Rechter- en linker lichaamshelft: Tegelijkertijd, van buitenzijde voeten, langs de benen, over de heupen naar het stuitje. Vervolgens langs de wervelkolom omhoog tot tussen de schouderbladen in lange, rechte streken.
- Daarna van de binnenzijde voeten via de benen tot aan het stuitje. Aansluitend de ribben rechts en links gelijktijdig, met korte streken. Stuitje cirkelvormig, met de klok mee. Rondom de nieren met kleine, cirkelvormige bewegingen beginnen, vervolgens de cirkels langzaam groter laten worden (van binnen naar buiten). Schouderbladen van binnen naar buiten, cirkelvormig. Rechte streken langs de wervelkolom van nek naar stuitje en daar cirkelvormig afsluiten.