

Inhoud

Het verhaal van Kooko, Hanako en hun grootouders 7

Praktijk: De oefeningen 15

Samoerai Programma zittend 15

Begroeting 16

Maak wakker 17

Rekken en strekken 20

De zon verwarmt 24

Beer en Tijger ontmoeten elkaar 26

Opgeheven hoofd 28

In de regen 29

Tijger masseren 30

Trommelen 31

Hand- en armbehandeling 32

Goedendag 32

Handen wassen 33

Hand losmaken 33

Kracht tanken 34

De nek sterker maken 35

Sterke benen 36

Oren spitsen 37

Stevige beet 39

Neus openen 40

Heldere blik 40

De boog spannen 41

Bokstraining 43

Dank 44

Samoerai Programma voor immobiele mensen 45

Oefening 1 – Romp strekken 47

Oefening 2 – Arm drukken 48

Oefening 3 – Hand strijken 49

Oefening 4 – Vingers knijpen 50

Oefening 5 – Hand masseren 51

Oefening 6 – Flanken omvatten 52

Oefening 7 – Benen behandelen 53

Oefening 8 – Tenen knijpen 54

Oefening 9 – Voetzool masseren 55

Oefening 10 – Voet draaien 56

Theoretische achtergrond 57

De oudere mens 57

Wanneer het geheugen het niet meer doet –
mensen met dementie 59

Praktijkervaring van een zorgcentrum
voor ouderen in Duitsland 62

Dank 63

Colofon 63