

Vervolgcurcus massage

Download versie

HeartWise.nl

Om privacy redenen zijn mogelijk aantal foto's geheel of gedeeltelijk verwijderd. In onze cursusmappen die wij aan de deelnemers geven is dit natuurlijk niet het geval.

De originele cursusmappen kunnen afwijken, deze worden namelijk steeds bijgewerkt.

Deze download heeft tot bedoeling om je een goed beeld te geven van onze cursussen. Niets van dit materiaal mag voor commerciële doeleinden gebruikt worden.

Ik wens je veel lees en massageplezier,

Met hartelijke groet,

Rob Olk

Vloeiende dynamische massage met de basisgrepen

Welkom op de vervolgcursus massage.

Tijdens deze cursus staat het verbeteren van de kwaliteit van de massage centraal. Bij de introductie ging het erom om te leren een algemene lichaamsmassage te geven, tijdens deze training leer je de kwaliteit hiervan te verbeteren. Je leert een aantal nieuwe grepen en technieken en je zal vooral leren de reeds bekende grepen met meer kwaliteit en inzicht te geven. Zo zal iedere avond een thema krijgen waarin je bepaalde technieken en invalshoeken intensief kan oefenen. Ook zal er aandacht worden besteed aan het observeren (kijken, voelen) van de persoon die je masseert.

Maar het belangrijkste om goed te leren masseren is doen. Tijdens deze training krijg je een aantal vaardigheden en inzichten aangereikt. Wil jij je deze echt eigen maken, oefen. Oefen met mensen uit de cursus, waarin je elkaar feedback kan geven en oefen met zoveel mogelijk andere mensen, om de verscheidenheid van mensen en lichamen te ervaren. Masseren doe je met gevoel en vanuit je gevoel, door heel veel te oefenen zal je steeds meer intuïtief gaan masseren en steeds intensievere massages geven.

Verdieping en kwaliteit

Werken vanuit kwaliteit betekent ook weten waar het je om gaat. Kwaliteit is werken vanuit het hart en met deskundigheid. Weten waarom je masseert, wat je wilt bereiken, welke weefsels je masseert enz. Daarom wordt er ook, zij het een zeer beperkte, aandacht besteed aan anatomie en achtergronden. Belangrijk onderdeel is het leren observeren, het kijken, voelen en luisteren naar de persoon die je masseert. Observeren doen we iedere keer voor aanvang. En na de massage maken we even tijd voor feedback. Op deze wijze kun je leren van de ervaringen van de ander, en leer je zorgvuldig te omschrijven wat je zelf ervaart.

Deze korte cursus is natuurlijk geen beroepsopleiding. Er is geen verplichte literatuur. De theorie en anatomie die wordt behandeld is ook zeer basaal. Ben je werkelijk geïnteresseerd in massage, wil je er meer van weten, wil je weten wat je doet, schaf dan wat goede boeken over massage en anatomie aan. Een zinvolle investering.

Suggesties voor boeken:

Over massage zijn vele boeken geschreven. Kijk eens rond en vind boeken die jou aanspreken. Ook zijn er regelmatig mooie en goede massageboeken te koop in de ramsj, dus ook nog betaalbaar.

Een goed boek wat werkelijk diep in gaat op de sportmassage is het "Handboek sport massage" van Willem Snellenberg.

Een mooi boek over de menselijke anatomie met vele mooie afbeeldingen is de "Atlas van het menselijk lichaam" van J.P. Schadé uitgegeven door Elsevier

Eerste avond

De eerste avond gaan we een vloeiende massage geven met als doel de algemene doorstroming te verbeteren. Deze massage is fijn voor mensen die zich moe voelen, omdat je stimulerend kan werken. Een stevig tempo effleurages en diverse tapotages.

Ook is deze massage heel geschikt om de algehele doorstroming te verbeteren, zowel op fysiek niveau als op emotioneel niveau. Doorstromingsbevorderende massage is ook heel geschikt om processen die op gang zijn gezet meer in beweging te brengen. Je verbindt als het ware het gehele lichaam weer tot één geheel.

Oefen vandaag op het geven van een dynamische stimulerende massage met afwisseling in snelheid en druk. Geef veel aandacht aan het maken van mooie vloeiende bewegingen en verbindingen tussen de diverse grepen.

Effleurages

Effleurages, de strijkingen die je al uitgebreid hebt geoefend in de basiscursus, worden het meest gebruikt tijdens een massage. Je kan er zowel groot als specifiek mee werken, ze verbinden en bevorderen de doorstroming. Vanavond ga je vooral de effleurages goed oefenen.

Je kan de effleurage onderverdelen in drie hoofdgroepen:

- Lengteeffleurages: Je werkt met de richting van de spier mee.
- Dwarseffleurages: Je werkt dwars op de spier.
- Cirkeleffleurages: Je maakt cirkelvormige bewegingen.

Effleurages kunnen op veel verschillende manieren gegeven worden:

- *Met je onderarm.*
- *Met twee onderarmen tegelijk, b.v. cirkels op de rug.*
- *Met een hand. (vaak wordt de andere hand gebruikt om te fixeren)*
- *Met twee handen:*
 - Handen op elkaar
 - Hand over hand
 - Hand na hand
 - Beide handen parallel
 - Omvattend (bij armen en benen)
 - Over elkaar draaiend
 - Naast elkaar draaiend
- *Met je duimen. (duimen op elkaar, duim over duim, parallel en draaiend)*
- *Met je vingertoppen. (wijsvinger of wijs en middelvinger, vooral op gezicht)*
- *Met een ruwe handdoek. (frotteren)*

Je kan je hand op vele manieren gebruiken:

- Volle hand, met vingers tegen elkaar of vingers juist open.
- Volle hand met druk meer op handpalm.
- Volle hand met druk meer op vingers.
- Met de duimmuis.
- Met de pinkmuis.
- Met de vingertoppen.
- Met bovenzijde vingers. (eendebek)
- Met je knokkels.
- Met je duimen. (als je met je duimen werkt, fixeer dan met je vingers)

Frotteren is het wrijven met een ruwe handdoek op de huid. Het wordt gebruikt om de huid goed te laten doorbloeden en om olie te verwijderen.

Richting van de effleurages

Bij effleurages werk je zoveel mogelijk richting hart, vooral bij de wat diepere grepen. Zachte afstrijkende grepen doe je juist meestal richting ledematen.

Bij effleurages werk je soms één kant op en laat dan vloeiend en rustig los. Ook kan je contact houden en na de diepere effleurage de handen losjes weer terug laten glijden met je hele handpalm of je vingers. Tijdens de teruggaande beweging kan je ook nog lichte golfbewegingen maken.

Groot, klein, diep of oppervlakkig.

De algemene regel is, je begint met een groot oppervlak zoals je onderarm of de volle hand met een lage druk en werkt naar een steeds kleiner oppervlak en dieper. Begin nooit direct diep te werken met b.v. je duimen. Warm de spieren eerst op, verbeter de doorbloeding en laat de ander aan je wennen met grotere en zachtere grepen en bouw de intensiteit langzaam op.

Vaak is het wel fijn als je een tijdje diep hebt gewerkt om weer een aantal zachte en grote grepen tussendoor te doen, voor een diepere ontspanning.

Richting van de effleurages

Begin in het algemeen met lengteeffleurages met de richting van de spieren mee. Vaak is het ook fijn om er een aantal grote cirkelvormige effleurages tussendoor te doen. Op de buik kan je heel goed beginnen met cirkels.

Doe de dwarseffleurages daarna, dus na de lengteeffleurages.

Snelheid van de effleurages

Werk met een constant ritme, varieer en houd de rust er in.

Wat wil je bereiken met de massage? Stimulerend of ontspannend? Je kan je wel voorstellen dat een stimulerende massage sneller en dynamischer geschiedt dan een ontspanningsmassage.

Houd de snelheid constant en wissel af in snelheid. Dit lijkt wellicht paradoxaal en dat is het niet. Houd de snelheid van één beweging constant, zorg voor een stuk rust. Herhaal dit tempo een aantal maal. Maar... herhaal het niet zo vaak dat er verveling ontstaat, zorg voor variatie. In het algemeen, begin wat rustig, verhoog snelheid en rond weer wat rustig af.

Grepen met een groot oppervlak zijn meestal wat rustiger dan de grepen vanuit een klein oppervlak. Maar ook hier weer een belangrijke uitzondering als je diep werkt, b.v. met je duimen op pijnlijke spieren, werk dan zeer rustig om de pijn dragelijk te houden. Snelle strijkingen op gespannen spieren of spierknopen zijn zeer pijnlijk.

Verbinden en beëindigen

Zorg er altijd voor dat een massage vloeiend en gelijkmatig wordt gegeven. Voorkomen aller tijde snelle, onverwachte of abrupte bewegingen. Oefen je erin om alle grepen soepel met elkaar te verbinden. Daarin onderscheidt een goede massage zich van een matige. Een goede massage is één geheel, zonder onderbrekingen. Dus niet eerst de ene greep en dan de andere, maar maak er één geheel van, laat de grepen in elkaar overlopen. En als je het contact verbreekt, voor b.v. een geheel andere greep, even omlopen naar de ander kant of als eind van de massage, doe dit ook vloeiend en met aandacht. Laat nooit in één keer de ander los, doe dat rustig, zelfs als het fysieke contact al verbroken is, maak de beweging helemaal af. Je masseert als het ware even in de lucht, maar de ander voelt echt wel het verschil tussen dit of ineens je hand wegtrekken.

Gebruik van olie

Nog even heel kort over het gebruik van olie. Effleurages worden altijd gegeven met olie als tussenstof. Wil je contact houden, diep werken en ook dieper weefsel masseren gebruik dan vooral niet teveel olie. Net genoeg om soepel over de huid te glijden. Wil je graag een hele soepele snelle massage geven, waarbij je niet op het diepere weefsel werkt dan kan het ook fijn zijn om juist ruim met olie te werken.

Welke basis oliën je kan gebruiken en welke etherische oliën je ter ondersteuning kan toevoegen komt in één van de volgende lessen nog aan de orde.

Tapotements

Tapotements, kloppingen, zijn ritmisch gegeven slagen met een hoge frequentie en een kort aanrakingsmoment op de huid. Afhankelijk van de plaats waar ze gegeven worden en de intentie waarmee ze gegeven worden zijn er diverse technieken mogelijk. Tapotements worden meestal gegeven als onderdeel van een massage, eigenlijk nooit als massavorm op zich. Langdurige tapotements gaan gauw vervelen en kunnen dan gaan irriteren. Omdat bij een tapotement er geen wrijving over de huid is olie niet nodig. Maar je hebt ook geen last van olie, je kan ook perfecte tapotements geven op een ingeoliede huid. Tapotements zijn fijn om te geven tussen effleurages door of als einde van een massage.

Doel van tapotements

Tapotements kunnen zowel stimulerend als ontspannend zijn. Zachte oppervlakkige tapotements met b.v. de vingertoppen werken ontspannend, diepere stevige juist stimulerend. Tapotements geven een sterke prikkel van de zenuwen en bevorderen op krachtige wijze de doorbloeding. Zachte tapotements en het slaan met de vlakke hand veroorzaken een sterke doorbloeding van de huid, te herkennen aan de rode kleur, diep kloppingen verbeteren juist de doorbloeding van de ontspannen spieren. Omdat tapotements het effectiefst werken op ontspannen spieren worden deze gedurende of aan het einde van een massage gegeven.

Verwacht iemand b.v. na de massage een flinke inspanning vanuit de benen te gaan geven, dan zijn stevige kloppingen van kuiten en bovenbenen aan te bevelen. Zachte kloppingen met de vingertoppen op gezicht en hoofd zijn vaak heel prettig en ontspannend. Aan het einde van een massage kunnen wat tapotements onder de voetzolen weer een gevoel van energie en verfrissing geven.

De meest gebruikte technieken

Kloppen

Kloppen kan zowel heel subtiel als zeer krachtig worden uitgevoerd. Zachte met de vingertoppen kunnen overal worden toegepast, de stevige worden enkel toegepast op stevige spiergroepen, zoals de billen, bovenbenen, de kuit en de rug.

En kan op de volgende manieren worden geklopt:

- Met de vingertoppen (overal toepasbaar, fijn op gezicht en voetzolen)
- Met halfgesloten vuisten (Minder intensief dan de gesloten vuist)
- Met gesloten vuisten (zeer stevig, enkel op grote en ontspannen spieren)
- Met holle handen (geeft hol geluid, bevordert doorbloeding en worden vooral gebruikt op thorax)

Slaan

Een zelden gebruikte greep. Bedoeld om de doorbloeding van de huid te bevorderen. Er kan met de vlakke hand worden geslagen, wat een kletsend, vervelend geluid geeft. Daarom wordt ter meestal gewerkt met een waaierslag, waarbij eerst de pink en dan de rest van de vingers het huidoppervlak raken. Dit is een lastige beweging, vooral om snel en regelmatig te doen.

Hakken

Je maakt een hakbeweging met de zijkant (de pinkzijde) van je hand. Een stevige greep waarbij je dwars op de spieren werkt. Om de greep minder krachtig te maken worden de vingers vaak gespreid.

De massage

Vandaag gaan we een stimulerende en ontspannende massage geven waarbij het accent ligt op het verbeteren van de doorstroming.

Het belangrijkste onderdeel vandaag zijn de effleurages. Speel ermee, oefen erin. Zorg voor veel afwisseling, in snelheid, in diepte, in grepen enz. Zorg er wel voor dat het een mooie vloeiende massage wordt en blijft.

Zorg voor vloeiende bewegingen, zowel in de gepen als in je eigen houding. Zorg ook voor vloeiende overgangen tussen de gepen, zodat het één vloeiend geheel wordt.

Doorstromen is vloeien, denk maar aan water. Dat kan enkel stromen omdat het vloeibaar is. Denk tijdens het masseren ook regelmatig aan water, stromend water, mooie golven, de zee e.d. Dat is de energie die je wee wilt geven tijdens deze massage.

En nu masseren

Vorbereidingen

Begin met de bekende voorbereidingen. Als aanvulling op wat je in tijdens de basiscur-sus deed vraag je, nog voordat de ander ligt, of er nog aandachtspunten zijn. Zijn er verwachtingen, wensen, (leer)doelen, of thema's met betrekking tot de massage. Dege-ne die gemasseerd wordt geeft antwoord. Degene die gaat masseren observeert de an-der ook zorgvuldig en let op of er iets opvalt. Begin al met observeren voordat de ander ligt.

- Tafel op juiste hoogte
- Observeren van cliënt
- Cliënt op tafel (kussentje onder voeten en eventuele onder buik of nek)
- Zorgvuldig observeren achterzijde gemasseerde
- Toedekken met warme handboek
- Rechtleggen, been voor been (ook hier weer observeren wat je voelt en ziet)

Observaties

- Maak notities van je observaties

Drukpuntmassage

Drukpuntmassage bevordert de energetische doorstroming. Begin daarom altijd met een aantal drukpunten. Ook fijn om er weer even in te komen.

- Geef een korte drukpunt massage benen en rug. Werk in een vlot tempo en vanuit rust.
- Drukpunt benen (op de tafel en met de handmuizen beide benen één keer op en neer)
- Rekken van de rug (in lengterichting en diagonaal)
- Drukpunt rug (op de tafel en ook éénmalig een drukpuntmassage met de handmuisen)

De doorstromingsbevorderende massage

Nu ga je de doorstromingsbevorderende massage geven. Werk enkel met lengteeffleurages en een aantal tapotements en speel met snelheid, diepte, ritme intensiteit enz. Werk op doorstromen.

Deze keer maak je geen splitsing in de massage tussen benen en rug, maar tussen linker lichaamshelft en rechter lichaamshelft. Je masseert dus of de hele linkerzijde (benen, billen, rug, schouders) of juist de andere zijde. De kant die je niet masseert dek je zo goed mogelijk af met een warme handdoek.

- Massage rechterzijde
- Inoliën
- Effleurages (onderarmen, hele hand, handmuis, vingertoppen, eendebek, duimen e.d. Werk van groot naar klein en steeds dieper. Werk dynamische en vloeiend. Verbind de grepen.
- Een aantal tapotements (een aantal stevige op benen en billen en ook een aantal zachte
- Ontspannen afsluiting (rond af met een aantal zachte afrondende effleurages en hele subtiele tapotements)
- Andere lichaamshelft

Extra oefening

Zoals je weet is massage vooral goed voor jezelf zorgen. Juiste houding, ademen, je lekker voelen, genieten van het masseren en het contact e.d. Toch zijn we vaak geneigd om heel sterk voor de ander te willen zorgen. We denken dan dat dat nodig is om een goede massage kunnen geven. Niets is minder waar. Als je niet voor jezelf zorgt, wie is het dan die de goede massage moet geven. En wie zorgt er dan voor jou?

Zorg voor jezelf, luister naar je lichaam, doe wat goed voor je is, blijf bij jezelf, en masseer dan vanuit deze grondhouding. Als jij ontspannen, gelukkig en vredig bent, dan pas kan je ontspanning, geluk en vredigheid doorgeven.

Vandaag ga je dit oefenden door eerst 10 minuten zo goed mogelijk voor de ander te zorgen. Doe er alles aan om precies de massage te geven waarvan je denkt dat het beste is voor hem/haar. Richt al je aandacht op de ander, zorg voor de ander, voel je helemaal verantwoordelijk voor het goede gevoel van de ander.

Na ongeveer tien minuten vraag ik je om even te stoppen met masseren en helemaal bij jezelf te komen. Daarna ga je masseren terwijl je goed voor jezelf zorgt. Let op je lichaam, volg je intuïtie, adem, voel, neem een fijne houding aan, doe wat goed is voor jou, geniet van het masseren en het aanraken, voel je gelukkig en masseer.

Aan het einde van de massage krijg je even de tijd om ervaringen te delen.

Feedback

Nieuw is ook de feedback ronde. Aan het einde van iedere massage neem je even de tijd om met je partner ervaring uit te wisselen. Zowel degene die gemasseerd werd als de masseur vertelt kort over zijn/haar ervaringen.

De gemasseerde vertelt over hoe hij/zij de massage ervaren heeft. Noem altijd aspecten die je fijn en goed vindt van de ander, benoem ook aspecten die naar jou mening nog beter kunnen. De masseur maakt hiervan aantekeningen voor zichzelf.

De masseur vertelt kort hoe hij/zij het geven van de massage heeft ervaren en geeft wat feedback over zijn/haar observaties van de gemasseerde. Deze maakt hiervan wat aantekeningen.

Schuddingen en observeren.

Deze avond worden de schuddingen behandeld en leer je de basisbeginselen van het observeren.

Schuddingen

Schuddingen hebben we met de basis cursus minimaal of nog helemaal niet behandeld. Toch is het werken met schuddingen een eenvoudige en zeer effectieve massagetechniek. Schuddingen geven vaak een hele diepe ontspanning.

Schuddingen kunnen op diverse manieren worden ingezet. Als een geheel zelfstandige massage, waarbij het voordeel is dat de kleren kunnen worden aangehouden en als onderdeel van een integrale massage. Bij een integrale massage zijn schuddingen een zeer welkome aanvulling. Schuddingen werken diep ontspannend en geven een mooie integratie van de hiervoor uitgevoerde grepen.

Als zelfstandige vorm van massage worden schuddingen gebruikt in de 'Holistic Pulsing' en in 'Tragering'.

Observeren

Een ander belangrijk aspect dat vandaag aan de orde komt is het observeren. Het leren kijken, luisteren en voelen van het lichaam van de persoon die je masseert. Bij observeren geldt weer hetzelfde als bij het masseren. Je leert het enkel door het heel veel te doen en heel veel verschillende mensen te observeren. Om je een leidraad te geven waarop je onder andere kan letten behandelen we vandaag een aantal aspecten waar je naar kan kijken en die je kan voelen.

Om je een hele summiere indruk te geven van het lichaam dat je aan het masseren bent wordt er minimaal iets verteld over de anatomie van de mens. Aangeraden wordt om één of meer boeken over de anatomie en fysiologie van de mens aan te schaffen. Je krijgt dan een steeds beter beeld van wat je nu eigenlijk aan het masseren bent.

De taal van het lichaam

Het lichaam heeft ons heel veel te vertellen. Veel meer dan we vaak op het eerste gezicht denken. Als je leert het lichaam observeren wil je natuurlijk ook graag wat met deze observaties doen. Natuurlijk, als je op bepaalde plekken een verhoogde spierspanning waarneemt is dat duidelijk. Daarin wil je graag meer ontspanning brengen. Maar het lichaam heeft zoveel meer te vertellen. Ook hier, helaas weer zeer summier, zullen we heel beperkt ingaan op wat het lichaam je te vertellen heeft. Hierbij maken we gebruik van een aantal inzichten uit de bio-energetica en een aantal praktische zaken die tijdens een massage direct te gebruiken zijn.

Schuddingen

Schudden is een eenvoudige massagetechniek waarbij het lichaam van de gemasseerde in een voortdurend, rustige en op ontspanning gerichte beweging wordt gebracht door er impulsen aan te geven.

Omdat ons lichaam voor meer dan 70% uit vloeistof bestaat is het mogelijk door het geven van kleine pulsjes een golfbeweging te veroorzaken die door het hele lichaam gaat. Vergelijk het maar met het maken van golfjes in een bak water, een lichte aanraking van het water is voldoende om golfjes te krijgen in de hele bak.

Het mooie van dit pulsen (geven van schuddingen) is dat het een diep ontspannende werking heeft op het lichaam en dat delen waar zich spanning bevindt als het ware op een zachte manier langzaam maar zeker worden 'losgeschud'.

"Holistic Pulsing" is een therapievorm waarbij door middel van schuddingen emotionele en fysieke blokkades worden verminderd.

Hoewel de techniek op zich heel eenvoudig is vereist het pulsen een goede afstemming tussen masseur en gemasseerde. Het is belangrijk dat de masseur het ritme en tempo van de ander volgt en niet probeert de ander in een ritme van de masseur te forceren. Dit vereist veel oefening en aandacht.

Hoe zijn schuddingen te gebruiken?

- Als zelfstandige therapie of massagevorm. Een voordeel van het pulsen is dat de cliënt zijn/haar kleding gewoon kan aanhouden en dat het een diep ontspannende werking heeft.
- Tijdens integrale massage zijn schuddingen heel fijn tussendoor te gebruiken. Als je even behoefte hebt om ontspanning, zachtheid of integratie te geven. Schuddingen maken de cliënt zich weer snel diep kan ontspannen. Vooral de combinatie van klassieke grepen afgewisseld met schuddingen werkt diep ontspannend.
- Schuddingen zijn ook heel fijn om een massage mee af te ronden. Om de massage op een rustige en ontspannen manier te beëindigen.
- Een specifieke manier van schudden kan je gebruiken tijdens het rechtleggen bij aanvang. Schudden gecombineerd met een tractie aan de voeten.
- Schuddingen geven ook veel inzicht over spanningen in het lichaam. Als je enigszins bedreven bent in het schudden zie je direct waar er geen vloeiende golfbeweging ontstaat in het lichaam. Dit zijn mogelijke spanningsplekken, waar er geen vloeiende doorstroming plaatsvindt.

Schuddingen kan je onderverdelen in drie richtingen:

- Zijwaarde pulsen: het lichaam beweegt van links naar rechts.
- Voor- en achterwaartse pulsen: het lichaam beweegt van voet- naar hoofdeinde.
- Op en neerwaartse pulsen: het lichaam beweegt op en neer.

Ook kan je het pulsen onder verdelen in twee stromen:

- De hoofdstroom: de golfbeweging door het hele lichaam staat centraal.
- De zijstromen: de golfbeweging in een bepaald lichaamsdeel staat centraal, zonder hierbij de algemene beweging door het hele lichaam te verwaarlozen.

De basistechniek van het pulsen

Pulsen is heel eenvoudig. Je legt één of twee handen op het lichaam van de gemasseerde en geeft dan een lichte tot zeer stevige schuddingen. Het belangrijkste hierbij is dat het hele lichaam van de gemasseerde in een vloeiende beweging komt.

Enkele grepen toepasbaar bij rug en buikligging

- *Zijwaartse romp, heup of been puls:* Zet beide handen met de vingertoppen naar elkaar toe gericht tegen de rompf flank, bekken of zijkant been en geef zijwaartse pulsen.
- *Zijwaartse romp, heup, been puls tussen beide handen:* Je handen omvatten nu de romp, bekken benen (één hand links en één hand rechts) met de vingers richting hoofd.
- *Diverse voeten, benen pulsen:* Pak beide voeten bij de hielen (rugligging) of de wreeften (buikligging) en geef zijwaartse, voor- achterwaartse of op- neergaande pulsen.

Grepen bij buikligging

- *Zijwaartse ribbenpuls:* Leg beiden handen naast elkaar op de zijkant rug met de vingers richting ruggengraat en puls zachtjes.
- *Zijwaartse sacrum puls:* Leg één hand op het heiligbeen en geef hele zachte en subtiele pulsen.

Grepen bij rugligging

- *Zijwaartse voeten- en tenenpuls:* Leg je beide handen met je vingertoppen op de zijkant van de voeten of de kleine teen en puls zijwaarts
- *Voor- achterwaartse schouderpuls:* Leg beide handen op de schouders en geef voor- achterwaartse pulsen.
- *Zijwaartse armenpuls:* Sta aan het hoofdeinde en neem beide handen in de jouwe. Stek beide armen boven het hoofd en geef lichte tractie. Puls zijwaarts. Werk met veel aandacht, omdat dit voor de gemasseerde een zeer open en kwetsbare houding is.
- *Zijwaartse kernpuls op onderbuik, zonnevlecht en hart:* Leg één hand op de onderbuik en puls een tijdje rustig zijwaarts, schuif dan al pulsend je hand richting zonnevlecht en puls daar een tijdje, schuif dan je hand richting hartgebied en draai je hand een kwartslag zodat het op het borstbeen ligt. Blijf zijwaarts pulsen.
- *Zijwaartse voetzolenpuls:* Een heerlijke afsluitende puls. Leg je beide handen op de voetzolen en geef kleine zijwaartse pulsen.

Basisprincipes bij het pulsen

Hoewel het pulsen op zich heel eenvoudig is, vereist het heel veel oefening om het werkelijk vloeiend te doen. Enkele belangrijke principes bij het pulsen zijn:

- Zorg ervoor dat bij iedere puls zoveel mogelijk het hele lichaam van de gemasseerde in beweging komt.
- Zorg ervoor dat het lichaam ook zoveel mogelijk in beweging blijft, zorg voor vloeiende overgangen tussen de diverse pulsen. Wel kan je af en toe een bewust 'stilte punt' invoegen.
- Puls altijd vanuit je hele lichaam en werk vanuit jouw centrum. Laat je eigen lichaam meebewegen in een beweging die in harmonie met de puls en de beweging van de gemasseerde is.
- Hoe ontspannender en rustiger je pulst, hoe effectiever deze is. Wees meegaand, volg het ritme van de gepulste en forceer nooit.
- Blijf in hartscontact. Zorg ervoor dat je altijd met de voorzijde van jouw lichaam richting hart/hoofd van je partner staat.
- Speel met het ritme, zorg voor afwisseling tussen grote en kleine pulsen. Hoe ruimer de pulsen hoe trager, des te kleiner de pulsen des te sneller

Observeren

Het lichaam heeft ons veel te vertellen. Een goede massage begint met observatie. Wie heb ik op de tafel liggen? Wat heeft het lichaam mij te vertellen? Wat valt op? Enz. Door het lichaam te voelen (palperen) kan je nog veel meer informatie krijgen over de persoon.

Hierna worden enkele aspecten genoemd waarop je kan letten. Let op! Dit is geen volledig overzicht en mag nooit gebruikt worden voor medische diagnoses. Vallen je zaken op waarover je twijfelt, zeg dat dan tegen die persoon, vertel wat je opgevallen is en bij twijfel er altijd door een arts naar laten kijken.

Visueel observeren

- Waar kan je op letten bij algemene observatie:
- Fysieke bouw, vorm, afmeting, verhoudingen en houding
- Huid: kleur, beharing, structuur
- Spieren: welke spieren zijn sterk of juist zwak ontwikkeld?
- Links/rechts: asymmetrie, duidelijke verschillen tussen links en rechts
- Diversen zoals vochtophopingen, spataders, littekens e.d.

Palperen (voelen)

Het palperen gaat het beste met je vingertoppen van je wijs en middelvinger. Palpeer met beide handen tegelijk en met lichte druk en platte vingers en zorg voor een goed contact. Na enige tijd kan je eventueel ook wat diepere structuren voelen door de druk te vergroten. Palpeer met de achterzijde van je hand om temperatuurverschillen te voelen.

- De huid: temperatuur (met de handrug), vochtigheid, elasticiteit, verklevingen, verschuifbaarheid
- De spierenstructuur: stevig, week, gespannen, ontspannen, hard, zacht, dieptestructuur e.d.
- Spieren overig : spierknopen, gevoeligheid, verklevingen

Body reading

Bij de beschrijving van de diverse lichaamsdelen zal er even op worden ingegaan wat bepaalde observaties mogelijk kunnen betekenen.

Lees dit nooit zwart/wit. Dit is geen waarheid of iets wat zo is. Het kan je een indicatie geven waar je mogelijk aandacht op kan richten, maar wees hier heel voorzichtig mee. Als zaken duidelijk opvallen kan je het soms met de ander bespreken wat je is opgevallen. Maar wees ook hier voorzichtig mee.

Het is vooral leuk om ook vanuit een ander perspectief naar het lichaam te kijken. En bij integrale massage kan het een welkome aanvulling zijn om je massage op af te stemmen.

Algemene observatie hele lichaam

Algemeen

Kijk ten eerste naar het hele lichaam. Wat valt je op?

- Lengte en omvang: groot, klein, dik, dun.
- Energieverdeling: gelijkmatig en harmonisch of zijn er opgehoopte energieplaatsen. (lichaamsgebieden waardoor je aandacht wordt getrokken)
- Schouder -en/of bekkenscheefstand.
- Kleur: zijn er opvallende kleurverschillen?
- Beharing: zijn er opvallende verschillen?
- Is er ergens sprake van vochtophoping (oedeemvorming) of spataderen?
- Zijn er opvallende littekens?

Splitsingen

We spreken van splitsingen alser een duidelijke asymmetrie in het lichaam zichtbaar is.

- Boven onder splitsing: bodemzwaar, veel energie in bekken en benen, of topzwaar, veel energie in schouders?
- Links/rechts splitsingen: verschillen tussen linker en rechter zijde?
- Voor/achter splitsing: is er een duidelijk verschil in uitstraling, energie, volume, spanning van de voorzijde en de achterzijde van het lichaam?
- Hoofd/lichaam: is het hoofd in verhouding met het lichaam?
- Romp/ledematen: is de romp in verhouding met de ledematen?
- Insnoeringen, meestal bij buik, middenrif of nek.

Beweging en houding

- Kijk ook naar iemand hoe hij/zij zich beweegt. Zijn er zaken die opvallen?
- Bewegelijk of ingehouden?
- Hoe gaat de persoon zitten: soepel, gecontroleerd, langzaam?
- Armen, open of gesloten?
- Wel of geen oogcontact?
- Algemeen ontspannen of gespannen?

Benen en voeten

Observaties voeten

Normale voet

De voet geeft een indruk van soepelheid en stevigheid, het gewicht is verdeeld over de bal en hiel en de voetboog is duidelijk zichtbaar.

Platvoet

De voetboog is ingezakt waardoor de structuur verzwakt is en de hele voet de grond raakt.

Klauwvoet

De voet is gespannen en verkrampd. De boog is krampachtig opgetrokken en de tenen lijken zich in de grond te willen vastklauwen

Observaties benen

Lengte en omvang

Tonus (spierspanning)

Stand voeten: (wijdbeens – aangesloten)
(evenwijdig – uit elkaar)

Vorm benen X benen of O benen

Knieën overstrekt – iets gebogen
knie-schijf vast of los

Body reading

Benen en voeten staan voor het 'aarden' ons basisrecht om te bestaan, om er te mogen zijn.

Voeten

Platvoeten proberen zich bij gebrek aan gronding zich 'vast te zuigen' aan de grond, glijden door het leven, voorzichtig en niet stilstaan.

Klauwvoeten proberen zich juist krampachtig vast te klauwen.

Gewicht op hielen lijkt een vals gevoel van vastberadenheid.

Op tenen lopen, zijn vaak dromers, onrealistisch, artistiek.

Koude voeten, moeilijk contact met omgeving.

Benen

Massieve benen, rigide natuur, volhouden, doorzetten.

Slappe benen, moeilijk op eigen benen kunnen staan.

Knieën op slot, energiestroom stagneert, stijfheid in beweging. Staande willen houden, onzekerheid in persoonlijkheid.

Wijdbeense stand, behoefte om zich waar te maken, neiging zichzelf belangrijk te maken.

O-benen, cowboy allures, zich belangrijk voordoen.

X-benen, timide, zichzelf afschermen.

ANATOMIE VAN DE VOET



ANATOMIE VAN DE BENEN



Achterzijde lichaam Rug, bekken

Observaties bekken

Omvang: groot – klein
Stand: voor – in balans - achter
Billen : samengetrokken – ontspannen

Observaties rug

Omvang lang – kort
breed – smal
Verhouding borst – lenden
Onderrug vlak – hol
slap – krachtig – massief
veel/weinig energie
Bovenrug vlak – bol
slap – krachtig – massief
veel/weinig energie

Palperen lange rugstrekker

Waar bevinden zich spanningen, waar ontspanning, veel energie, weinig energie? De rug heeft ons veel te vertellen over de persoon. De ruggengraatzenuwen vertakken zich paarsgewijs vanuit het ruggenmerg naar de verschillende delen van het lichaam. Spanningen, teveel of tekort aan energie vertellen ons meer over de corresponderende lichaamsdelen.

Body reading

De rugspier vertelt ons heel veel, zie hierboven. Op de volgende pagina zijn diverse zenuwzones terug te vinden

Bekken

Het bekken staat voor veiligheid, en is een reservoir van vitale energie.
Hoge spanning, schijnzekerheid, controle, zich zeker willen stellen
Lage spanning, zelfontkenning, niets nodig hebben
Noor voren gekanteld (vlakke onderrug) afremmen seksuele energie.
Naar achter gekanteld, verhoging seksuele energie, daardoor vaak te heftig en angst om zich over te geven.
Billen samengetrokken, inhouden van expressie, gevoel, creatie

Rug

Spanning onderrug, schijnzekerheid, controle, doorzetten, weinig spontaan
Onderspanning onderrug, kracht missen iets op te brengen.
Spanning bovenrug, ingehouden agressie en boosheid, zorgen op je nemen
Onderspanning bovenrug, gauw af laten weten, weinig assertief
Weduwebult, opgehoopt weefsel net onder de 7^e nekzwervel, vertegenwoordigt een opeenhoping van geblokkeerde woede door een onderworpen houding.

ANATOMIE VAN DE RUG

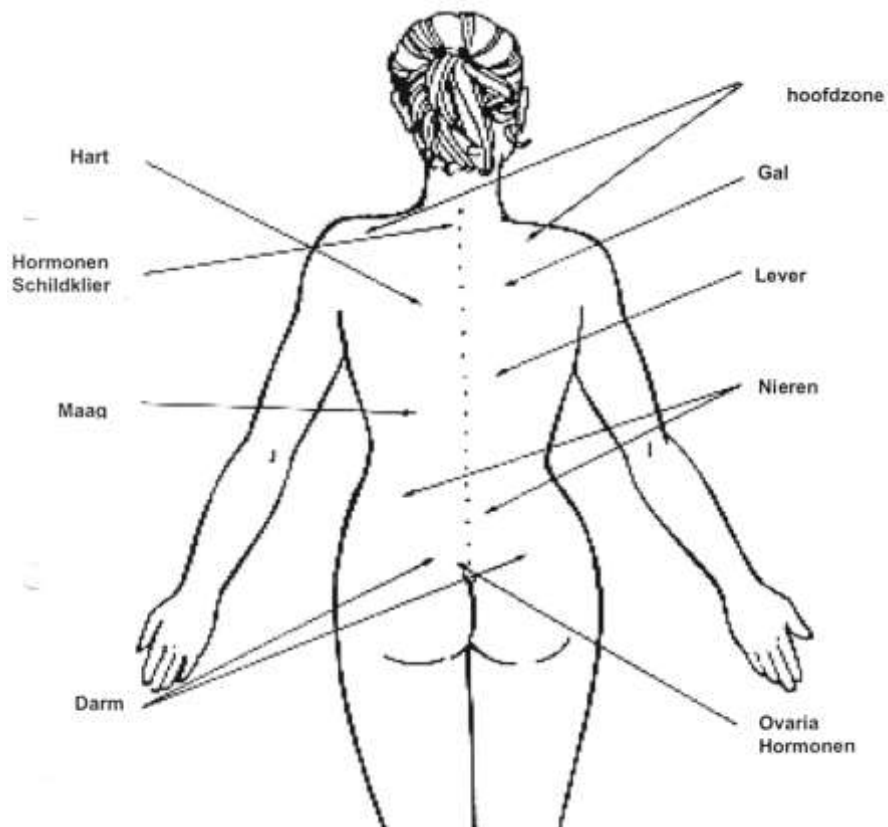
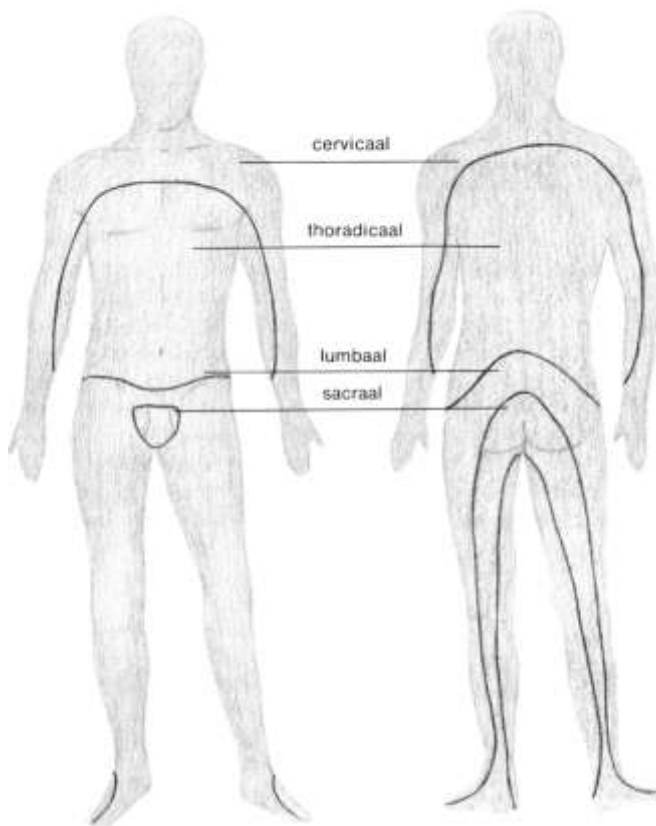


1 Halswervels
2 Rugwervels
3 Lendenwervels
4 Heiligbeen
5 Stuitbeen



1 Mannikskapspier
2 Latissimus dorsi
3 Sacrospinalis
4 Grote bilspier

Rug, zenuwzones



Voorzijde lichaam Armen, borst buik en schouders

Armen

Omvang	lang – kort dik – dun
Tonus	hard – zacht – massief – week

Borstkas

Opgeblazen – ingevallen

Buik

Ingetrokken – strak – bol

Schouders

Brede schouders – smalle schouders

Opgetrokken – afhankelijk

Achter getrokken – voren getrokken

Body reading

Borstkas

De borstkas staat voor de ademhaling, passie voor het leven en het hart. Het vertegenwoordigt ook onze zachte, tedere gevoelens.

Smalle, onderontwikkelde, broze borstkas, angst, minderwaardigheid, passief en weinig levensvreugde.

Opgeblazen borstkas, zich erboven houden, zichzelf opblazen, vaak compensatie weinig energie in bekken.

Rigide borstkas, moeite met gevoelscontact.

Schouders

De schouders zijn de basis van ons handelen naar buiten, hoe we onszelf realiseren en omgaan met de druk van het leven.

Opgetrokken schouders, angstig, terugtrekken in zichzelf.

Afhankelijk, overbelast, te veel hooi op zijn vork.

Brede vierkante schouders, schijnzekerheid, groot ego.

Smal en tenger, moeite met druk van het leven om te gaan.

Schouders naar voren, zelfbescherming, hart beschermen.

Teruggetrokken schouders, ingehouden woede, trots.

Armen

De armen staan voor expressie, het uiten van emoties. Het geven, nemen, beschermen, strelen, slaan enz.

Weke onderontwikkelde armen, krachteloosheid, ingehouden expressie en energie.

Massief, overontwikkeld, gebrek contact en communicatie, handelen vanuit brute kracht.

Dunne gespannen armen, een grijpende, klauwende houding.

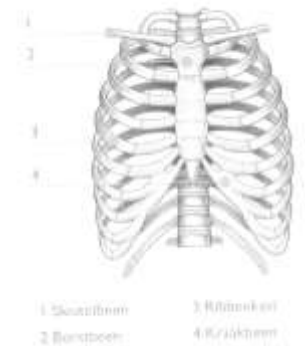
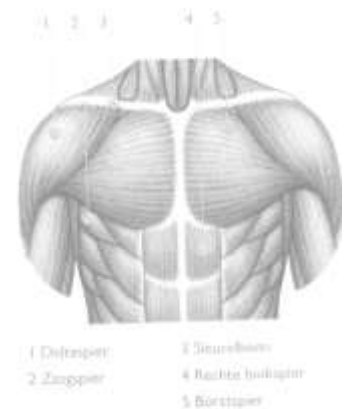
Buik

Plaats van gevoelens, emoties en instincten.

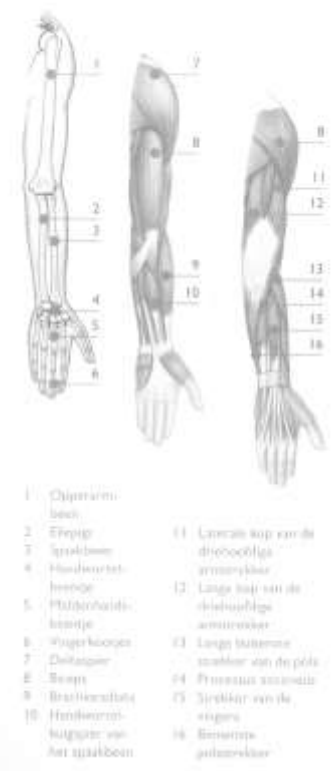
Ingetrokken buik, vechten tegen je dierlijke, basale aard, snijdt energie naar bekken af.

Dikke uitpuilende buik, opstapeling van emoties.

ANATOMIE VAN DE BORST



ANATOMIE VAN DE ARMEN



Overzicht observaties

Let op zaken die duidelijk opvallen. Onderstaande lijst is een hulpmiddel waar je mogelijk naar kan kijken. Het is niet de bedoeling zoveel mogelijk in te vullen.

Gehele lichaam:

Lengte en omvang
 Energieverdeling
 Bekken en /of schouderscheefstand
 Opvallende kleurverschillen
 Opvallende beharing
 Voetophoppingen/ spataderen/littekens
 Splitsingen (boven/onder, voor/achter, links/recht/ledematen/ insnoeringen)
 Houding (open/gesloten, bewegingen, souplesse, ontspannen)

Voeten: Platvoet/klauwvoet

Benen: Lengte en omvang
 Tonus (hard zacht/massief/week)
 Aangesloten/wijdbeens
 X of O benen

Knieën: Overstrekt/gebogen
 Knieschijf los/vast

Bekken: Groot/klein
 Voor/in balans/achter

Billen: Samengetrokken/ontspannen

Rug algemeen: Lang/kort
 Breed/smal
 Verhouding borst – lenden

Onderrug: Vlak/hol
 Slap/krachtig/massief
 Veel/weinig energie

Bovenrug: Vlak/bol
 Slap/krachtig/massief
 Veel/weinig energie

Schouders: Breed/smal
 Opgetrokken/afhangend
 Naar achter/voren

Armen: Lang/kort
 Dik/dun
 Tonus (hard zacht/massief/week)

Borstkas: Opgeblazen/ingevallen

Buik: Ingetrokken/stak/bol

Massage in de praktijk

Bodyreading en massage

Wat kan je nu met al je observaties en eventuele duidingen. Ten eerste, wees heel voorzichtig met het trekken van conclusies. Duidingen zijn enkel en alleen maar jouw conclusies en ze hoeven helemaal niet waar te zijn. Bovendien, wat is het beste voor de cliënt? En je weet het, blijf bij jezelf, ga niet voor de ander zorgen, en al helemaal niet proberen problemen op te lossen voor de ander.

Masseren is ontspanning, ontspanning is enkel mogelijk vanuit acceptatie. Als jij probeert iets te veranderen dan creëer je spanning. Is dat jouw intentie? Ook al zie je duidelijk patronen en herken je ze, dan is het nog belangrijk om vanuit acceptatie te masseren. Wel kan je natuurlijk altijd wat extra meegeven in je massage, zie je duidelijke blokkades, werk op doorstroming, zie je ergens tekorten (weinig energie) werk energetisch, zie je ergens veel lading, werk ontspannend en kalmerend.

Kritische noot

Hieronder ga ik in op een aantal aspecten van massage. Ook worden er modellen behandeld over spanning en ontspanning. Dit zijn geen medische, wetenschappelijk of bewezen modellen. Het zijn modellen die naar mijn ervaring bruikbaar zijn en ondersteunend werken. Maar het is niet de waarheid! Misschien klopt het, misschien niet, onderzoek zelf wat ze voor jou kunnen betekenen.

Spierspanning

Bij massage zullen we altijd met hoge spierspanningen of juist te grote ontspanning. Spieren hebben een bepaalde basisspanning, is deze te hoog, dan spreken we van spanning, is deze duidelijk te laag dan kan je spreken van slaptte, of een tekort. Veel massages zijn er op gericht te ontspannen en gespannen, soms pijnlijke spieren te ontspannen.

Hoe ontstaat een hoge spierspanning? Ten eerste ontstaat een hoge spierspanning altijd bij hoge inspanning. Als je iets zwaars wilt tillen span je de daarvoor benodigde spieren aan. Doe je dit te sterk en ben je onvoldoende getraind, dan kunnen afvalstoffen niet snel genoeg afgevoerd worden en ontstaat er spierpijn met een verhoogde basisspanning. Met massage kan de doorbloeding sterk verbeterd worden en zal daardoor weer ontspanning ontstaan.

Hoe ontstaat een meer emotionele spierspanning? Meer chronische spanning die we vaak stress noemen? Stel je maar voor dat ons lichaam een natuurlijke neiging heeft tot bewegingen en actie, gestuurd door je emoties en basale instincten. Vaak zijn we genoodzaakt, of denken we dat het beter is deze natuurlijke actie te onderdrukken. Dat doen we dan door spieren aan te spannen. Doen we dit automatisch, dan ontstaat er spanning. We onderdrukken onze natuurlijke levensstroom. Vaak zijn dit oude overlevingsstrategieën uit onze kindertijd. Door spiergroepen gespannen te houden, onderdrukken we onze natuurlijke beweging en de daar bijbehorende emoties.

Spanning in de rug werken mogelijk nog krachtiger. Behalve dat je de natuurlijke beweging onderdrukt, heeft spierspanning in de rug ook tot gevolg dat je bepaalde impulsen via ons zenuwstelsel remt. Alle zenuwen in je lichaam komen via het ruggenmerg naar buiten, je kan je wel voorstellen, dat als daar veel spanning zit, de doorstroming door betreffende zenuwen sterk vermindert. Hierdoor zal het contact met betreffend lichaamsdeel orgaan minder zijn. Vandaar dat spanningen in de rug informatie geven over corresponderende lichaamsdelen of organen.

Wat kan je als masseur met deze emotionele spanningen?

De puur fysieke spanningen na een krachtsinspanning zijn eenvoudig te masseren waardoor er verlichting zal ontstaan. Ook als je bovengenoemde emotionele spanningen masseert zal er meer ontspanning en daardoor verlichting ontstaan. Fysieke klachten zullen verminderen en ook de emotionele doorstroming zal langzaam maar zeker verbeteren.

Ben je er wel altijd bewust van dat emotionele blokkades oud en vaak nog steeds heel belangrijk zijn. Loslaten hiervan kost veel tijd, bewustzijn, inspanningen en eigen verantwoordelijkheid. De gemasseerde kan er enkel zelf voor kiezen om bepaalde emoties toe te laten en hierin te veranderen. Probeer dit nooit als masseur te forceren. Dat werkt altijd averechts. Werk vanuit acceptatie, erkenning en liefde, bij alles wat je doet en waarneemt. Natuurlijk kan het heel goed zijn om iemand te confronteren met zijn/haar spanningen, om af en toe diep, intensief en dus pijnlijk te werken. Zodat de ander zijn/haar pijn kan voelen en bewust te worden, en om fysiek de doorstroming weer op gang te brengen. Soms is het nodig om diep en pijnlijk te werken. Gewoon om even iets los te maken, zodat er weer contact ontstaat. En doe het altijd vanuit liefde en acceptatie. Nooit van "dat moet anders, dat is niet goed voor jou, enz." Dat werkt altijd averechts!! Werk vanuit acceptatie, geef de ruimte en gun het iemand om zich te ontwikkelen en steeds vrijer te voelen. En dan is masseren heerlijk, een geschenk om te geven, maar ook om te ontvangen.

Spierknopen

Ook zal je regelmatig spierknopen tegenkomen. Kleine pijnlijke verhardingen in de spieren. Dit zijn ingekapselde afvalstoffen uit de spieren. Afvalstoffen die niet snel genoeg afgevoerd konden worden en omdat ze schadelijk zijn voor het spierweefsel ingekapseld. Intensieve massage (fricties) werkt perfect om deze spierknopen weg te masseren. Je verbetert de doorbloedingen en drukt deze spierknopen als het ware kapot. Hierdoor kunnen de afvalstoffen weer in de bloedstroom komen en afgevoerd worden. Vandaar ook altijd veel drinken na een massage.

Kalmeren of stimuleren

Wanneer kalmerend werken, wanneer stimulerend? Daar is geen standaard antwoord op te geven. Als je in een lichaam een teveel aan energie (exces) constateert zal er ook op een andere plek een tekort zijn. Vaak is het goed om bij het tekort te beginnen. Werk daar stimulerend en pas op de tweede plaats kalmerend op de plek met een teveel aan energie.

Doorstromen

Ik denk dat het altijd goed is om te werken aan de doorstroming. Ontspanning geven aan die plekken waar veel spanning zit. Zodat er weer verbinding in en met het lichaam komt. Plekken met excessen en tekorten zullen ook weer meer in contact met elkaar komen en daardoor beter in balans met elkaar zijn.

Mobiliseren, vrijheid in beweging

Een andere invalshoek op vlak van persoonlijke groei is mobilisatie. Het masseren met als doel om meer beweging en vrijheid te krijgen op plekken die 'vast' zitten, plekken met spanning. Door de spieren daar weer te ontspannen ontstaat er meer bewegingsvrijheid. Dit werkt op zowel fysiek niveau als op emotioneel niveau. Ook op deze wijze draagt massage bij tot persoonlijke ontwikkeling en groei.

Anatomie

Het skelet

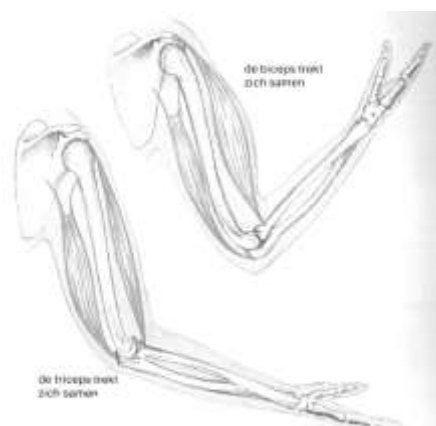
Het skelet bestaat uit 206 botten en geeft het lichaam haar stevigheid en vorm. Ook zorgt het skelet voor bescherming van belangrijke organen zoals hersenen, ruggenmerg, hart en longen. De spieren die via pezen aan de botten vastzitten maken beweging mogelijk. Sommige botten zijn behalve voor de stevigheid ook verantwoordelijk voor het aanmaken van de rode bloedlichaampjes. Gewrichten zijn de plekken waar beenderen bij elkaar komen. De meeste gewrichten zijn bewegelijk, sommige star.

Massage heeft niet veel invloed op het skelet. Wel wordt er aandacht besteed aan gewrichten, dat zijn vaak plekken waar de 'energiedoorstroming' blijft steken. Rustige massage kan daar weer meer ruimte in brengen. Op de botten (b.v. scheenbeen) zelf mag nooit gemasseerd worden, dit is zeer pijnlijk en kan zelfs het botvlies beschadigen.

De spieren

Bij masseren heb je vooral te maken met de spieren. Ongeveer 40% van ons lichaamsgewicht bestaat uit spierweefsel. Spieren zijn verantwoordelijk voor alle bewegingen in en van ons lichaam. Spieren kunnen door middel van een signaal van de hersenen samentrekken. Om een heen en weer scharnierende beweging te maken zijn dus minimaal twee spieren nodig. Een spier voor het buigen (de flexor) en een spier voor het weer strekken (de extensor).

Voor het samentrekken van de spieren is zuurstof en glucose nodig. Deze worden via het bloed aangevoerd. Na de actie worden de afvalstoffen zoals CO₂, melkzuren en ureum weer via de bloedsomloop en het lymfesysteem afgevoerd. Bij onvoldoende afvoer kunnen er inkapselingen ontstaan. Massage van de spieren bevordert de doorbloeding waardoor er meer voedingsstoffen kunnen worden aangevoerd. Wellicht nog belangrijker is dat de oude afvalstoffen weer afgevoerd kunnen worden. Verkrampde spieren zullen zich weer ontspannen.



Zenuwstelsel

Het zenuwstelsel is een zeer complex systeem om in- en externe prikkels van en naar de hersenen te transporteren. Massage kalmeert en stimuleert de zenuwen. Dat heeft een algemene ontspanningen en verbetering van alle organen in het lichaam tot gevolg.

De bloedsomloop

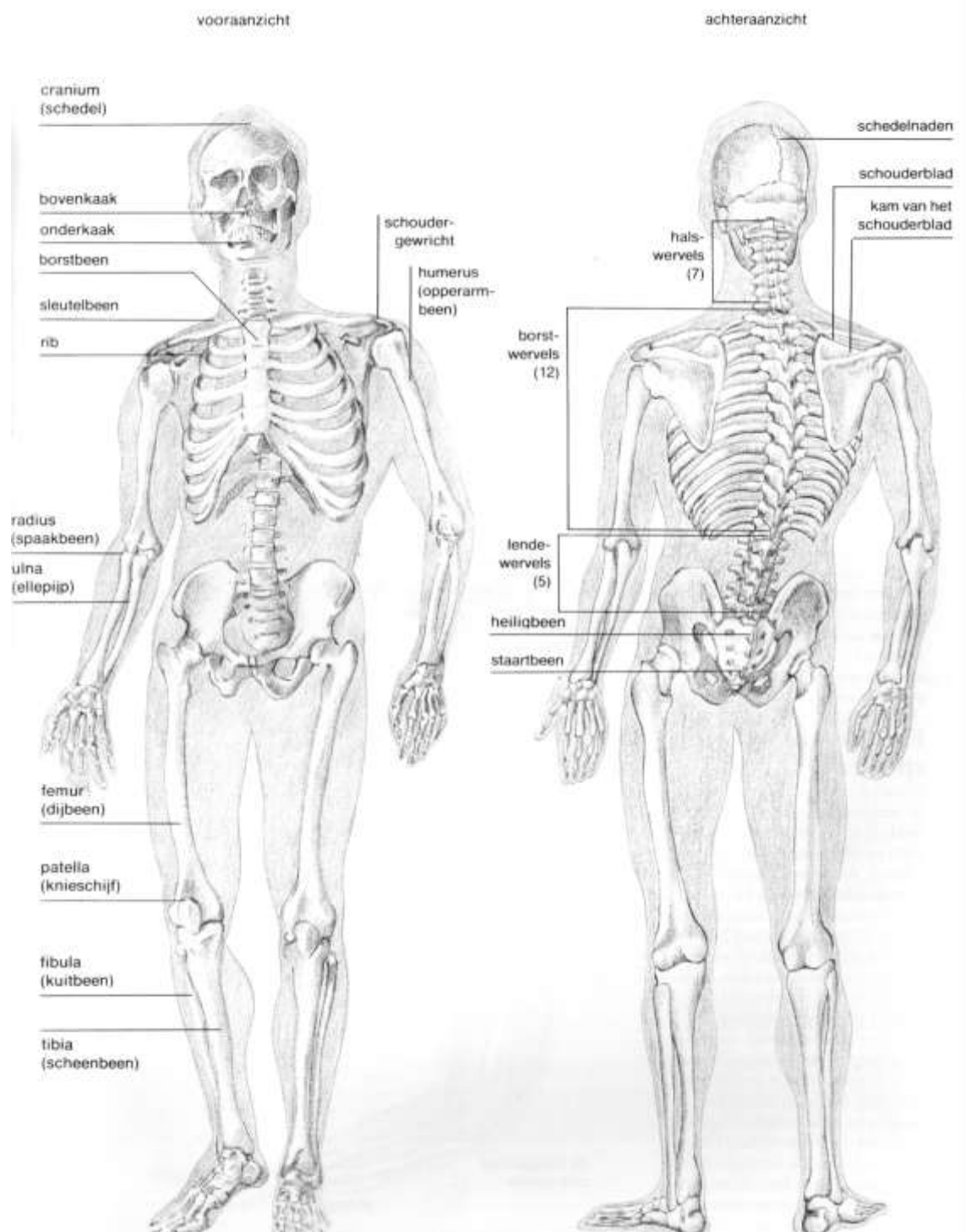
Het bloedvatstelsel transporteert het bloed door ons hele lichaam heen, zodat op alle plekken in ons lichaam steeds weer vers bloed stroomt. Het bloed brengt zuurstof en voedingsstoffen naar al onze cellen en neemt de afvalstoffen weer mee.

Massage stimuleert de circulatie van vooral de adellijke bloedstroom, waardoor de bloeddruk wordt verlaagd, afvalstoffen beter worden afgevoerd en het zuurstofgehalte in de weefsels verbeterd.

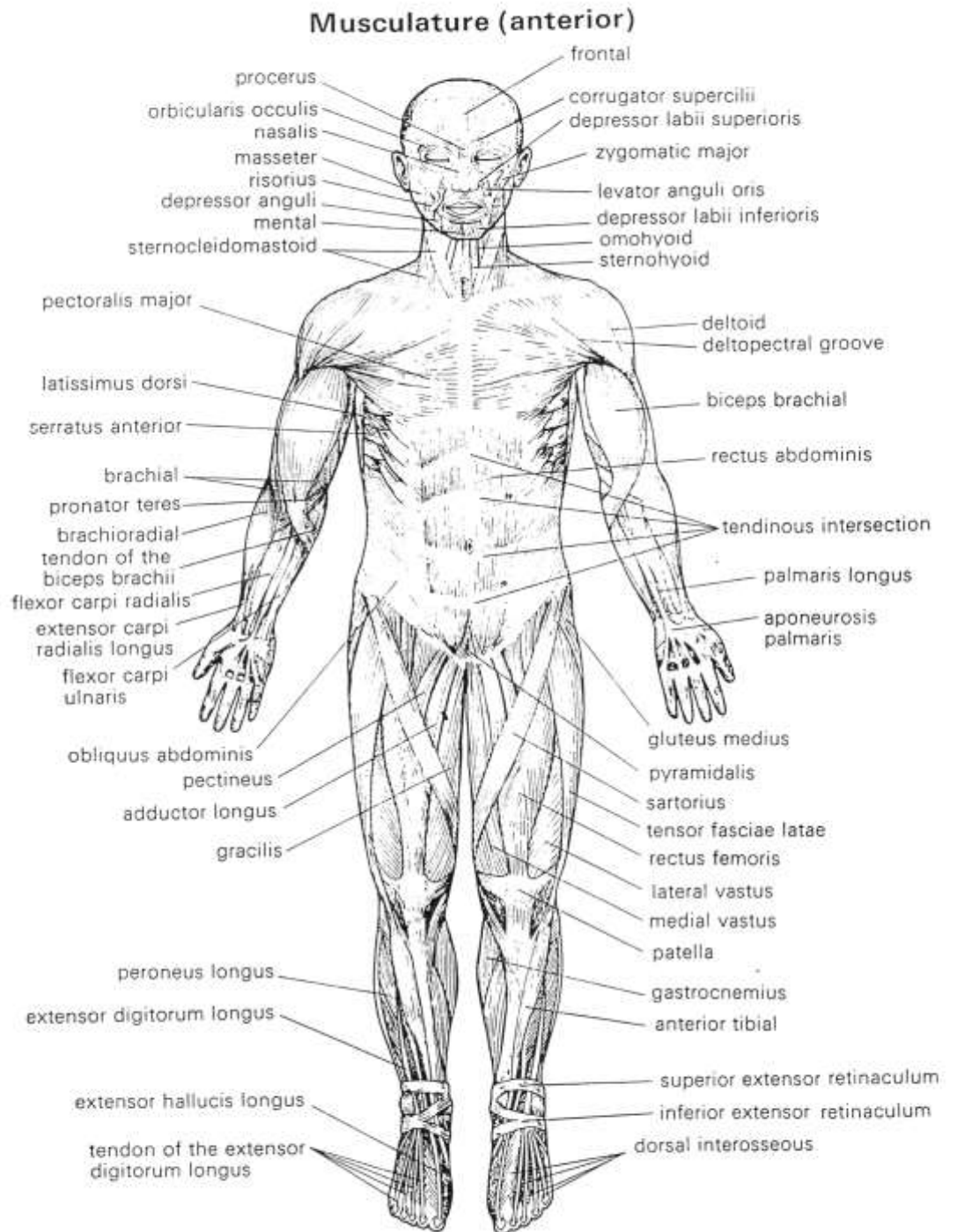
Het lymfe systeem

Het lymfe wordt wel het witte bloed genoemd. Het zorgt voor de juiste vochtbalans in de weefsels, het is een belangrijk onderdeel van ons afweersysteem tegen bacteriën en andere ziekteverwekkers en het zorgt evenals het bloed voor de afvoer van afvalstoffen. Massage heeft een zeer gunstige invloed op de lymfedoorstroming. Er bestaat zelfs een speciale massagetechniek, de lymfedrainage.

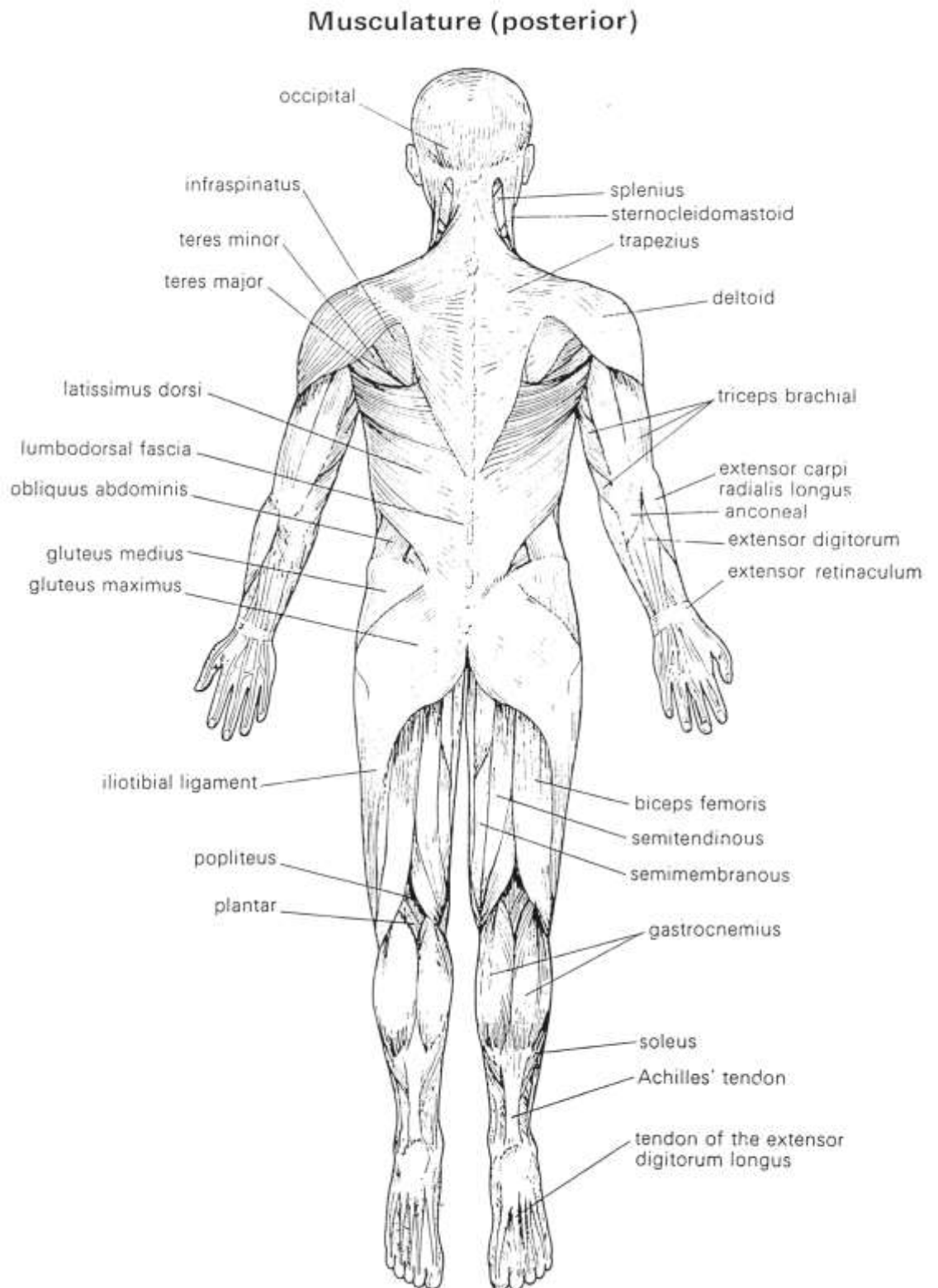
Skelet



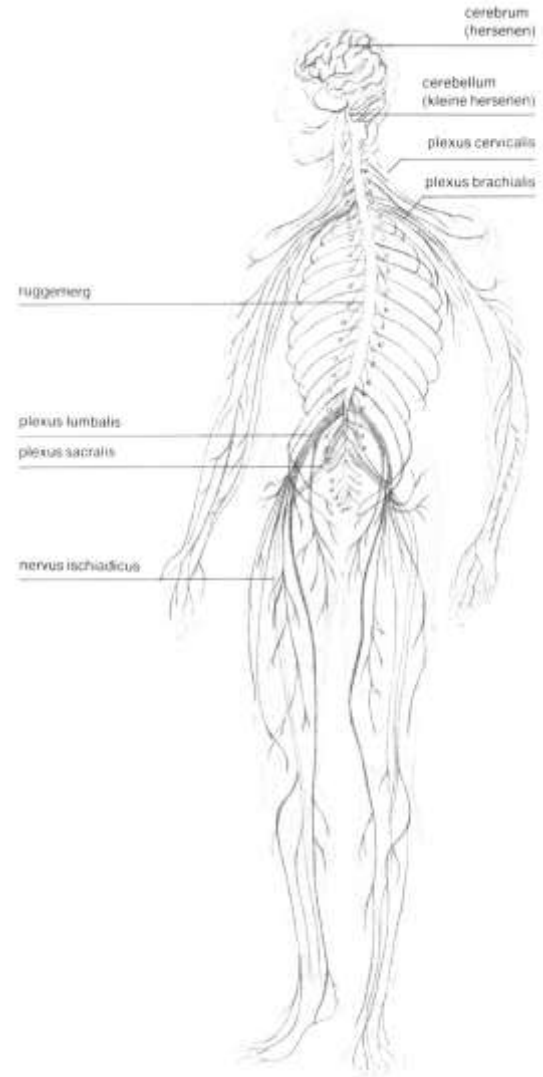
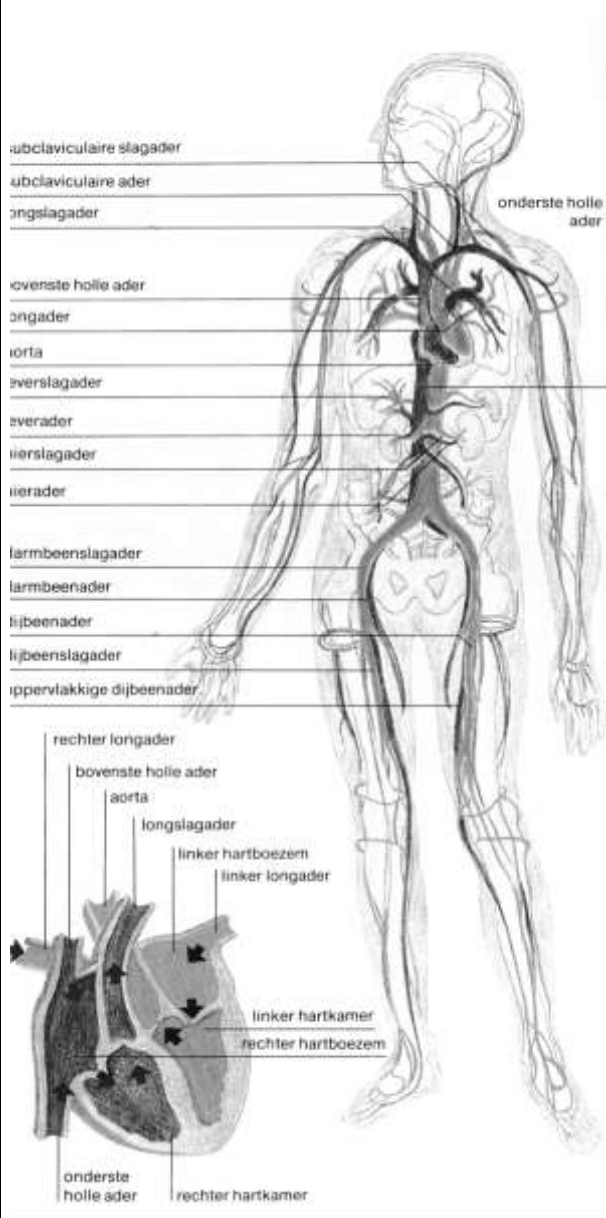
Spiereen voorzijde lichaam



Spiereen achterzijde lichaam



Bloedsomloop en zenuwstelsel



Massage voorbeeld schuddingen



Hierna volgt een voorbeeld hoe een 'schud-massage' er uit zou kunnen zien. Dit is enkel een indicatie hoe je met schuddingen kan werken. Gebruik schuddingen zeer intuïtief. Volg je eigen intuïtie wanneer, waar en welke schuddingen je toepast.

Werk in ieder geval altijd vanuit volledige ontspanning en aandacht en schud vanuit jouw lichaam.

Algemene schuddingen bij buikligging

Begin met wat algemene zachte schuddingen vanuit de flanken. Ga de hele flank af, van bekken naar schouder en weer terug. Neem ook de benen mee.

Pak nu het lichaam tussen beide handen en geef weer rustige schuddingen. Ga ook hier weer omhoog en omlaag, ribbenkast, bekkenzone, benen enz.

Speel ook met de schuddingen, werk soms heel subtiel en geef dan eens aan aantal hele krachtige schuddingen.

Schuddingen benen

Ga nu heel rustig via de beide benen richting voeten. Houd het lichaam in beweging. Blijf controleren of het gehele lichaam rustig beweegt.

Bij de voeten aangekomen pak je nu beide voeten en geeft een lichte tractie. Geef nu afwisselend rustige en intense zijwaartse pulsen. Speel ook eens met op- en neergaande en voor-achterwaartse pulsen.

Sacrum en ribbenpuls

Ga nu al pulsend richting romp. Bij de romp aangekomen leg je nu beide handen naast elkaar op de rug en geeft je de ribbenpuls. Loop al pulsend rondom het lichaam (via voeten of hoofd) en geef ook de ribbenpuls aan de andere zijde.

Sluit nu het pulsen aan de rugzijde af met een hele subtiel puls op het sacrum.

Stop nu het pulsen en geef de cliënt enkele minuten stilte om na te voelen. (belangrijk!)



Schuddingen bij rugligging

Laat de cliënt zich rustig omdraaien. Leg hem/haar goed en geef nu een aantal pulsen aan de voorzijde.

Algemene pulsen

Begin weer met wat algemene pulsen van romp, benen en bekken. Werk afwisselend met beide handen op de flanken met de vingertoppen naar elkaar, of de romp tussen beide handen.

Schud afwisselend eerst rustig dan stevig. Dan weer rustig enz.

Ga nu al pulsend via de benen richting voeten.

Pulsen via voeten

Ga aan het voeteneinde staan en geef diverse pulsen via de voeten.

Pak beide voeten bij de hielen, geef lichte tractie en puls. Van heel rustig tot zeer intens. Zorg ervoor dat het hele lichaam in beweging blijft. Leg nu je handen op de zijkant van de voet en puls via de zijkanten. Puls ook eens enkel via de kleine teen.

Pulsen van schouders en armen

Ga al pulsend via de romp richting schouders. Ga aan het hoofdeinde staan en geef voor- achterwaartse pulsen via de schouders.

Pak nu beide handen vast, neem beide armen meer over het hoofd, geef een lichte tractie en subtiele pulsen. Doe dit met veel zorg, dit is voor gemasseerde een open en kwetsbare houding. Leg de armen nu rustig terug

Pulsen chakra's

Leg nu één hand voorzichtig op de onderbuik en geef heel rustig en subtiel zijwaartse pulsen. Doe dit gedurende enkele minuten en schuif dan je hand al pulsend rustig richting zonnevlecht (net boven navel). Ga nu heen weer enkele minuten pulsen.

Schuif je hand nu richting hart chakra. Draai tegelijkertijd je hand een kwartslag, zodat je vingertoppen richting hoofd wijzen. Ga nu ook hier weer heel subtiel pulsen.

Laat rustig los en geef de ander nu even tijd om na te voelen.

Afsluiting

Een fijne afsluiting is om aan het einde nog even rustig via de zijkant beide voeten te pulsen. Leg dan je vlakke hand op de voetzool en geef weer subtiele zijwaartse pulsen.

Zachte massage

Vanavond gaan we elkaar een hele zachte algemene massage geven. Bij zachte massagevormen ligt het accent helemaal niet op het spierweefsel of specifieke spanningen. Bij zachte grepen gaat het om het contact. Zachte, liefdevolle en respectvolle aanrakingen die vaak tot diepe ontspanning leiden. Zachte aanrakingen stellen gerust en geven rust en geven een gevoel van geborgenheid, zachtheid en erkenning.

Tijdens integrale massage zijn de zachte grepen heel fijn tot te passen aan het einde van een massage, als afronding of gedurende massage als je het gevoel krijgt dat je cliënt even diepe rust en erkenning nodig heeft. Ook na een aantal diepe en vaak pijnlijke grepen is het heel fijn om betreffend deel weer rust en ontspanning te geven door de diepe grepen even af te sluiten met een aantal zachte liefdevolle aanrakingen.

Tijdens een volledige massage zal je ook regelmatig tegenkomen dat je op een specifieke, vaak gespannen spier 'niet toegelaten' wordt. Aanraking doet heel veel pijn, levert direct hoge spanning of verkramping is heel kietelig e.d. Vaak zijn zachte aanrakingen dan zeer effectief om betreffend deel rust en ontspanning te geven, zodat je langzaam maar zeker steeds dieper kan werken.

Zachte massages zijn ook heel goed als volledige massage te geven. Ze zijn heerlijk om te ontvangen en roepen vaak een hele diepe ontspanning op. De uitwerking van een zachte massage is vaak veel intenser dan verwacht. Zachte massages hebben een grote invloed op ons emotionele systeem. Daarom kunnen er tijdens zachte massage mogelijk emotionele ontladingen ontstaan, maar ook na de massage hebben ze vaak een grote impact.

Werken vanuit aandacht

Zachte grepen lijken wellicht zeer eenvoudig om te geven. Gewoon zachtjes aanraken en de rest gaat vanzelf. Niet is minder waar. Zachte grepen vereisen veel aandacht. Het is noodzakelijk dat de masseur met volledige aandacht en liefde de ander masseert en aanraakt. Dat vereist veel concentratie en oefening.

Mijn ervaring is dat het vaak veel eenvoudiger is om een meer fysieke massage te geven met diverse diepe grepen en stevige aanraking dan een zachte massage. Bij stevige grepen is het gewoon vanuit je hele lichaam werken. Door de benen zakken en vanuit je gewicht werken. Zelf veel bewegen, goed ademen en vanuit het bekken werken en een goede massage komt vanzelf.

Bij een zachte, op het emotionele systeem gerichte massage gaat het vooral om aandacht. Constant met aandacht, intensiteit, respect en liefde de ander aanraken. Bewust zijn van de aanraking en oordeelloosheid. Het is een meditatieve staat die veel concentratie vereist. Maar het is heel dankbaar en intens werk.

Technieken

Effleurages

Een zachte massage kan worden gegeven middels effleurages. Veel zachte effleurages. Met de volle hand of de vingertoppen. Gebruik een fijne olie en werk met aandacht. Zachte effleurages kunnen over het hele lichaam worden gegeven. Heel fijn zijn natuurlijk de handen en vingers, voeten en hoofd.

Werk in vloeiende soepele bewegingen en houd zoveel mogelijk contact. Vaak is het fijn om zelf te gaan zitten, zodat je nog ontspannender kan werken. Zorg ervoor dat je goed blijft ademen.

Aanraken en vasthouden

Een andere techniek die erg fijn is, is gewoon aanraken en helemaal niet bewegen. Je handen op het lichaam leggen en dan gewoon vasthouden. Heb geduld, laat niet te snel los. Soms is een aanraking van 10-20 seconden genoeg, soms is zelfs enkele minuten heel fijn.

Schuddingen

Zachte schuddingen en wiegen zijn hele fijne zachte massagevormen met een diepe uitwerking.

Andere zachte massagevormen

Er zijn heel veel zachte massagevormen. Sommige algemeen inzetbaar, andere zeer specifiek. Tijdens deze cursus worden er drie vormen kort behandeld, de oervormen massage, het passief bewegen en de polariteitsmassage.

Oervormen

De oervormen massage is een heerlijke massage die heel fijn is in te zetten als afsluiting van een rugmassage. Het is een greep met als intentie om oude herinneringen die in het lichaam liggen opgeslagen 'aan te raken' en vrij te maken.

Zelf gebruik ik hem regelmatig bij klanten die actief zijn op het pad van persoonlijke ontwikkeling. De grepen roepen een dieper bewustzijn op. Veel klanten ervaren ook veel visualisaties bij deze massagetechniek.

De techniek is heel eenvoudig. Je tekent als het waren een aantal oude symbolen op de rug. Maak vloeiende bewegingen met de vlakke hand en gebruik de hele rug. Het belangrijkste is dat er vloeiend en in één beweging wordt gewerkt. Dus de richting van de hand en de snelheid constant. Het fijnst is om je hand in een zodanige richting te bewegen dat je handpalm vooraan komt en je vingers als het ware volgen. Je krijgt dan de vloeiendste beweging. Het is wel even oefenen.

De figuren zijn:

Twee driehoeken

Eén met de basis beneden, één met de basis boven. Samen vormen deze twee driehoeken een hexagram of davidster. Een bekend symbool in het Jodendom, de Egyptische, Hindoeïstische en Chinese cultuur. Ze symboliseren ook de verbinding van de aarde met de hemel en omgekeerd.

Maak eerst de driehoek met de basis op het bekken en de top op de nekwervel. Herhaal deze figuur een aantal maal en maak dan de driehoek andersom. Basis van de driehoek tussen beide schouders, top op het heiligbeen.

Lemniscaat

De omgevallen acht. Symbool voor de kringlopen, het proces van leven en dood enz. Alles is één vloeiende doorgaande beweging.

Maak een grote 'acht' over de gehele rug. Maak er een mooie vloeiende beweging van.

Spiraal

Een mooi symbool om in je eigenheid, je centrum te komen. De beweging van binnen naar buiten en de beweging van buiten naar binnen zitten in de spiraal opgesloten. De massage bestaat uit twee grepen, de openende spiraal en weer het sluiten. Eindig altijd met het sluiten, omdat je client na het openen zeer kwetsbaar en open is.

Openende spiraal; begin in het midden van de rug, of op het hartchakra een steeds groter spiraal te maken tegen de richting van de wijzers van de klok in. Begin met één vingertop, ga snel over naar alle vingers en je hele hand. Maak de spiraal zo groot mogelijk, zo groot als de rug of zelfs nog groter.

Laat de ander nu even liggen, En maak nu een omgekeerde beweging. Een steeds kleiner wordende spiraal, met de wijzers van de klok mee, eindigende met één vingertop op het midden van de rug.

Vierkant

Als laatste greep maak je het vierkant. Symbool om weer stevig te aarden. Maak een groot en stevig vierkant, over het bekken, de flanken en de schouders.

Passief bewegen

Passief bewegen is eigenlijk niets anders dan dat jij de ledematen van degene die je masseert beweegt. Degene die ligt doet niets, die laat het gewoon gebeuren. Vandaar de naam 'passief bewegen'.

De kunst van het passief bewegen is dat de gemasseerde de controle helemaal loslaat, het laat gebeuren. En dat is enkel mogelijk vanuit ontspanning.

Passief bewegen wordt vooral toegepast bij de rugligging. Het enige wat je bij de buikligging kan bewegen zijn de onderbenen en de voeten.

Bij rugligging wordt passief bewegen toegepast bij benen, armen en hoofd.

Armen

Pak de arm vast bij de pols. Begin nu heel rustig de hand van de gemasseerde te bewegen. Breng de hand met je vingertoppen omhoog en trek hem dan langzaam weg. Op deze wijze kan ontspanning in de pols ontstaan.

Til dan, terwijl je nog steeds bij de pols vasthoudt de onderarm omhoog en beweeg deze wat heen en weer, de elleboog steunt nog op de tafel. Til dan de arm nog wat meer omhoog zodat ook de bovenarm los komt. Beweeg nu de gehele arm zacht slingerend heen en weer.

Ook kan je de arm helemaal in verticale positie zetten, steun de elleboog met je andere hand en maak dan een licht verende beweging richting tafel.

Benen

Pak het onderbeen stevig vast en til het omhoog. Maak nu draaiende, heen en weer en zijwaartse bewegingen mee. Je beweegt dus het hele been in het bekken

Hoofd

Ondersteun het hoofd goed met beide handen. Til het een beetje op en maak dan heel rustig allerlei bewegingen met het hoofd.

Aandachtspunten

- Vraag voordat je begint aan de ander zich zoveel mogelijk te ontspannen en zeg hem/haar dat hij/zij niets hoeft te doen, alles kan los gelaten worden.
- Wanneer je een lichaamsdeel van de ander vastpakt, wacht dan even met bewegen, nodig als het ware uit tot ontspanning.
- Als je ander niet loslaat, niet forceren. Ook nooit tegen de ander zeggen dat hij/zij los moet laten. Ga rustig door, ontspan zelf, maak kleine bewegingen en nodig de ander uit te ontspannen. Soms helpt het om heel afwisselende en onverwachte grote en kleine bewegingen te maken.
- Zorg ervoor dat je zelf heel ontspannen bent.
- Wees stil en rustig, en neem de tijd.

Polariteiten massage

Polariteiten massage is het bewust benutten van de levensenergie die tussen twee polen stroomt met als doel energieblokkades op te heffen. Het is ontwikkeld door De Oostenrijker Dr. Randolph Stone. Hij gaat uit dat er in ons lichaam een soort magnetisch veld bestaat dat alle andere systemen beïnvloedt. Het veld kent positieve (+), negatieve (-) en neutrale (0) polen. De energie stroomt van plus naar min.

Er zijn verticale polariteits zones die van boven naar beneden lopen:

De bovenkant van ons lichaam is positief, de onderkant negatief geladen.

Er zijn horizontale polariteits zones die van links naar rechts lopen:

De rechterkant van ons lichaam is positief, de linkerkant negatief geladen.

Er zijn polariteits zones die erg ontvankelijk zijn voor energie

Het achterhoofdsbeen, wat een sterk positief punt is, het staartbeentje, wat een sterk negatief punt is en de navel dat een neutraal punt is.

Polariteiten massage

Bij een polarisatie leg je meestal verbindingen tussen boven-onder of links-rechts, waarbij je zorgt dat je met je handen ongelijke polen met elkaar verbindt.

Je rechterhand(+) bij je partner beneden(-), je linkerhand(-) bij je partner boven(+)

Je rechterhand(+) bij je partner links(-) en andersom.

Enkele uitgangspunten:

- Laadt je handen op voor je begint.
- Zorg ervoor dat zowel de masseur als de cliënt goed ademt.
- Ontspan jezelf, houd je ogen gesloten en verbind je met hart en ziel met je partner.
- Houd de handen 1 – 3 minuten in een positie.
- Ga, waar mogelijk in de eerste fase zachtjes wiegen, houd dan je handen stil en ten slotte een paar centimeter boven het lichaam.
- Ben bewust van wat je ervaart en nodig je cliënt uit om ook bewust te voelen.
- Schud na de massage je handen stevig af naar de grond en spoel ze na afloop af.

Een paar krachtige basisgrepen

Bij rugligging

Buikwiegen Leg je linkerhand op het voorhoofd en je rechterhand net onder de navel. Wieg je partner met je rechterhand zachtjes heen en weer.

Beencircuit Rechter hand omvat de tenen van beide voeten, linkerhand ligt op de buik. Wieg de buik weer zachtjes heen en weer.

Bij zijligging

Stuitje / navel Ga achter je cliënt zitten en leg je rechterhand op het stuitje en je linkerhand op de navel.

Navel / achterhoofdsbeen Zit weer achter je cliënt en plaats je rechterhand op de navel en je linkerhand op het achterhoofdsbeen.

Bij buikligging of rugligging

Chakra 's polariseren. Leg je linkerhand ontspannen op chakra 7, boven op de schedel en laat deze de hele polarisatie daar liggen. Leg nu je linkerhand achtereensvolgens op chakra 1 op het stuitje, chakra 2 net boven het sacrum, chakra 3 op de zonnevlecht, chakra 4 ter hoogte van het hart, chakra 5 op de hals, chakra 6 het achterhoofd. Bij chakra 1 tot en met 4 weer zachtjes wiegen.

Drukpuntmassage

Drukpuntmassage

Tijdens de Basiscursus heb je al kennis gemaakt met de drukpuntmassage. Drukpuntmassage is een oosterse therapie gebaseerd op de theorie dat levensenergie, ook wel Chi genoemd door zogenaamde meridianen door het lichaam loopt. Vanuit de Oosterse filosofie zijn klachten in het lichaam onder andere te wijten aan een verstoorde balans in de energiestromen door deze meridianen. Door nu op specifieke punten druk uit te oefenen kan deze balans weer hersteld worden, zodat er weer sprake is van een gelijkmatige en gebalanceerde levensstroom.

Door het herstellen van het energie-evenwicht in het lichaam, worden de zelfherstellend eigenschappen van het lichaam hersteld en is genezing van vele kwalen mogelijk.

Een bekende vorm van drukpuntmassage is de Shiatsu massage, oorspronkelijk afkomstig uit Japan. Maar eigenlijk in nagenoeg alle oosterse geneeswijzen wordt gebruik gemaakt van de inzicht in de meridianen.

De kennis van de meridianen is zeer complex en het vereist een uitgebreide studie om hier diep op in te gaan. Maar ook zonder een diepgaande kennis kan je toch al gebruik maken van deze oosterse wijsheden. Door middel van drukpuntmassage kan je de balans herstellen en blokkades aanpakken.

De vorm van drukpuntmassage die we tijdens deze cursus behandelen is een mengvorm tussen de Shiatsu en de Thaise massage. Shiatsu kent zeer specifieke drukpunten, om allerlei klachten te behandelen. Deze zullen hier niet worden behandeld, dat vereist veel specialistische kennis. De Thaise massage werkt vooral met algemene drukkingen en strekkingen en werkt weer minder met de meridianen. Wij zullen deze twee combineren door een algemene drukpuntmassage te geven op de meridianen.

Waarom drukpuntmassage?

In de integrale massage wordt de drukpuntmassage vooral gebruikt als inleiding. Voordat je met de klassieke grepen begint worden eerst door middel van drukken en strekken de meridianen geopend om de energiestromen vrij te maken. Dan pas wordt er gewerkt met de meer klassieke grepen waarbij vooral met aandacht voor het fysieke lichaam wordt gemasseerd. Door deze twee te combineren ontstaat er een diepe ontspanning en een intense massage. En voor degene die ligt is het ook een heerlijke combinatie, eerst een opening en basisontspanning door de drukpunt en dan de weldadige effleurages.

Een ander voordeel van drukpuntmassage is dat je het gemakkelijk en overal kunt geven. Je werkt zonder olie, de kleding kan worden aangehouden en je kan drukpuntmassage heel goed op de grond geven, een tafel is niet nodig.

Als ik mensen in mijn praktijk krijg die het beangstigend vinden om zich te ontkleden geef ik de eerste keer vaak enkel een drukpuntmassage, afgewisseld met schuddingen. De cliënt kan gewoon zijn/haar kleren aanhouden en krijgt toch een diep ontspannende massage.

Drukken en strekken

In de drukpuntmassage wordt er gebruik gemaakt van twee hoofdtechnieken, het drukken en het strekken. Bij het drukken ga je op een rustige, regelmatige en ritmische manier druk uitoefenen op de diverse meridianen. Dit is de kern van de drukpuntmassage. Streckingen worden vaak gebruikt als voorbereiding. Door bepaalde spieren te strekken, komen de meridianen meer naar de oppervlakte en worden ze ook gestrekt en geopend. Het strekken is te vergelijken met het lekker uitrekken 's ochtends. Even weer helemaal op gang komen en de energie laten stromen.

Meridianen

Kennis van de meridianen vergt een uitgebreide studie. Om een klein beetje een idee te krijgen over de meridianen, de functie en de loop ervan hierbij een overzicht van de meridianen en hoe zich onbalans in betreffende meridiaan emotioneel kan uiten. De genoemde spieren zijn niet de spieren waar de meridiaan loopt, maar spieren die een mogelijke onbalans in de meridiaan kunnen aangeven door over- of onderspanning.

<u>MERIDIANEN</u>	<u>SPIEREN</u>	<u>EMOTIES BIJ ONBALANS</u>
CONCEPTIE VAT GOUVERNEURSVAT MAAGMERIDIAAN	SIJPRASPINATUS(bovendoornspier) TERES MAJOR (grote ronde armspier) PECTORALIS MAJOR CLAVICULARIS (grote borstspier) LEVATOR SCAPULAE (schouderbladheffer) STERNOCLEIDOMASTOIDEUS(hals/nekspier) BRACHIORADIALIS (opperarm spaakbeenspier)	ONDERDRUKTE EMOTIES STRESS, SPIJT ZORGEN, OBSESSIE
MILTMERIDIAAN	LATISSIMUS DORSI (brede rugspier) TRAPEZIUS (monnikskapspier) OPPONENS POLLICIS (tegenoversteller v.d. duim) TRICEPS BRACHII (driehoofdige armstrekker) SUB SCAPULARIS (onderschouderbladspier)	GEBREK AAN ZELF VER VERTROUWEN, NEGATIEF ZELFBEELD
HARTMERIDIAAN	QUADRICEPS FEMORIS (vierhoofdige dijspier) RECTUS ABDOMINIS (buispijeren)	GEKWETST, EENZAAM TERUGGETROKKEN IN DE STEEK GELATEN, EMOTIONELE LABILITEIT
DUNNE-DARMMERIDIAAN BLAASMERIDIAAN	PERONEUS (kuitbeenspier) SACROSPINALIS (doornspier) TIBIALIS (scheenbeenspier)	ONZEKERHEID, BESLUITELOOSHEID
NIERMERIDIAAN	PSOAS (lendespier) TRAPEZIUS (monnikskapspier) ILIACUS (heupbeenspier)	ANGST
KRINGLOOPMERIDIAAN	GLUTEUS MEDIUS (middelste bilspier) ADDUCTORES (aanvoerders) PIRIFORMIS(peervormige spier) GLUTEUS MAXIMUS (grote bilspier)	ONDERDRUKTE SEXUALITEIT
DRIEVOUDIGE-WARMTE- BRONMERIDIAAN	TERES MINOR (kleine, ronde armspieren) SARTORIUS (kleermakerspieren) GRACILIS (slanke dijspieren) SOLEUS (scholspieren) GASTRONEMIUS (kuitspieren)	NERVOSITEIT, TERUG KERENDE GEDACHTEN
GALBLAASMERIDIAAN	DELTOIDEUS ANTERIOR (voorste deltaspijeren) POPLITEUS (kniekuitspijeren)	PRIKKELBAARHEID, FRUSTRATIE, ONVER DRAAGZAAMHEID BOOSHEID, JALOEZIE, NIET KUNNEN VERGEVEN
LEVERMERIDIAAN	PECTORALIS MAJOR STERNOCOSTALIS (onderste grote borstspieren) RHOMBOIDEUS (ruitvormige spieren)	VERDRIET, ROUW, DEPRESSIE, BEDROEFD ZIJN
LONGMERIDIAAN	SERRATUS ANTERIOR (voorste getande spieren) CORACOBRACHIALIS (ravenbek-anusspijeren) DELTOIDEUS (deltaspijeren) DIAPHRAGMA (middenrif)	
DIKKE-DARMMERIDIAAN	FASCIA LATA(peesblad van het dijbeen) BICEPS FEMORIS (tweehoofdige dijbeenspijeren) QUADRATUS LUMBORUM (vierkante spieren in lendegebied)	RIGIDITEIT, PERFECTIONISME, INFLEXIBILITEIT

Volledige drukpuntmassage

Techniek

De techniek van de drukpuntmassage is op zich zeer eenvoudig. Hierbij is het wel van belang dat een aantal principes in acht worden genomen. De kwaliteit van een drukpuntmassage ligt niet zozeer bij de concrete uitvoering van de grepen, maar wordt veel meer bepaald door de basishouding van de masseur.

- Ben je bewust dat het doel is de energiedoorstroming weer vrij te maken. Hoewel je druk geeft op spierweefsel ligt niet het accent om daar ontspanning te creëren. Dat doe je later wel tijdens de klassieke grepen. Wel is het zinvol spanningen waar te nemen, zodat je deze informatie even later kan gebruiken in het vervolg van de massage bij de klassieke grepen.
- Werk altijd vanuit jouw centrum, vanuit je hara, vanuit je gewicht. Drukpuntmassage geef je vanuit ontspanning en vanuit jouw centrum. Juist omdat je vooral op energieniveau werkt is dat bij deze massagevorm extra belangrijk. Werk dus nooit vanuit kracht, het gaat niet zozeer om de fysieke druk die je geeft, het gaat om de aandacht en energie die je geeft.
- Werk rustig en ritmisch. Ook hier weer, omdat je vooral energetisch werkt is dit extra belangrijk. Iedere greep dient weer met volledige aandacht en rust te worden gegeven.
- Werk op het ritme van de ademhaling. Het mooiste is om de massage te geven op het ritme van je ademhaling, of nog beter op het ritme van de ademhaling van de gemasseerde. Geef druk bij de uitademing.
- In de Thaise vorm van drukpuntmassage wordt altijd heen en weer terug gewerkt. Begin bij een extremiteit, werk richting centrum en dan weer terug.

Drukpuntmassage van het hele lichaam

Hierna komen een aantal grepen die je kan gebruiken als je een volledige drukpuntmassage gaat geven. Er wordt gebruik gemaakt van zowel rekkingen als drukpuntgrepen. Veel zijn er al behandeld in de basis cursus, daar wordt niet dieper op in gegaan. Een aantal nieuwe grepen en strekkingen wordt wel uitgelegd.

Buikligging

Laat de cliënt weer op de bekende manier op de tafel liggen, met kussentje onder voeten. Losse kleding kan worden aangehouden. Ook is het heel goed mogelijk om op een matje op de grond te werken.



Strekken rug

Begin met het stekken van de rug:

- lengtetrekking linker en rechterzijde
- Diagonale strekking links en rechts
- Streckking van de wervelkolom



Drukpunt rug

Geef nu een drukpuntmassage van de blaasmeridiaan op de rug. De blaasmeridiaan is te verdelen in een fysieke lijn, die loopt net naast de wervelkolom tussen de lange rugstrekker en de ruggengraat en de emotionele lijn, aan de buitenzijde van de lange rugstrekker.

- Fysieke lijn, staand naast de tafel. Geef druk met je handpalmen op de lijn tussen rugstrekker en wervelkolom en druk als het ware het spierweefsel iets van de wervelkolom weg. Begin bij bekken, werk richting nek en weer terug
- Klim nu op de tafel en geef drukpuntmassage op:
 - De fysieke lijn met handpalmen
 - De fysieke lijn met duimen
 - De emotionele lijn met je duimen



Drukpunt schouders

Nieuw is de drukpunt schouders. Zet daarvoor drie denkbeeldige lijnen op de schouder:

- bovenzijde schouder, vanaf kuiltje vlak bij schouderkom naar de schedelrand
- Een diagonale lijn over schouderblad
- Lijn van laagste punt schouderblad naar schedelrand.
- Geef nu met beide duimen naast elkaar een drukmassage over deze drie lijnen. Heen en terug, daarna de andere schouder.





Strekken benen

Nieuw zijn ook de strekkingen van de benen. Hierbij worden ingewerkt op de meridianen aan de voorzijde van het been.

- Rechte strekking. Duw beide voeten richting bekken. Geef stevige druk, maar forceer niet. Laat de benen weer rustig terugkomen. Vraag de cliënt wat druk te geven om mogelijke kramp te voorkomen.
- Diagonale strekking. Kruis nu beide voeten en handel weer als hiervoor.

Drukpunt voeten, benen, heupen

Geef nu een drukpuntmassage van voeten en benen zoals in de basiscursus is behandeld.

- Drukken voeten met de onderarm
- Voeten met handen
- Achterzijde been (blaasmeridiaan) met handen
- Een extra diepe drukmassage van de bovenbenen kan je geven met je knieën. Ga op handen en tenen op de tafel zitten en geef druk met je knieën in de bovenbenen.
- Nieuw is ook het drukken op de heupen. Ga in 'kikkerhouding' zitten en geef een naar onder gerichte druk op de heupen.

Rugligging

Drukpunt schouders

Begin met een ontspannende afwisselende druk te geven op de hele schouders.

Strekken nek

- Draai het hoofd en rek de nekspier met één hand op het hoofd en één op de schouder
- Zet nu je handen onder het hoofd en geef tractie om de nek te stekken
- Zet nu met gekruiste armen je beide handen op de schouders, terwijl het hoofd op je armen rust. Duw dan het hoofd omhoog, kin richting borst.

Drukpunt hoofd en gezicht

Geef een lekkere drukpuntmassage op het gezicht. Geef extra aandacht aan de specifieke drukpunten



Drukpunt borstkas

- Ga verder met een drukpuntmassage van de borst
- Net onder het sleutelbeen, van aanhechting bij de borstkast richting schouder en terug.
 - Tussen de ribben. Geef druk net naast het borstbeen tussen de ribben. Werk van boven naar beneden en weer terug



Strekken armen

- Ga aan het hoofdeind staan, neem beide armen bij de handen, draai ze over het hoofd en geef stevige tractie en leg ze weer terug naast het lichaam.
- Geef ook een strekking naar beneden. Ga naast het bekken staan, pak een hand en geef tractie.



Drukpunt armen

- Er lopen vele meridianen door de armen aan zowel de binnenzijde als de buitenzijde.
- Geef in ieder geval een drukmassage met je handpalmen aan zowel voor als achterzijde. Begin bij de hand, ga richting schouder en terug.
 - Eventueel kan je ook nog een drukpuntmassage geven met je duimen. Maak dan twee of drie denkbeeldige lijnen op zowel bovenkant als onderkant van de arm waarop je werkt.



Drukpunt handen

- Fijn is om ook de handen mee te nemen. Druk in de holttes tussen de pezen en strek de vingers.

Drukpunt benen

- Als laatste komt nog de massage van de bovenbenen. De meeste grepen ken je al van de basis cursus.
- Drukken bovenzijde bovenbeen met gelijktijdig strekken van achillespees.
 - Drukken buitenzijde bovenbeen.
 - Drukken buitenzijde onderbeen.

Drukpuntmassage binnenzijde been.

Aan de binnenzijde van het benen lopen diverse belangrijke meridianen, de lever, milt en niermeridiaan. Hoewel de grepen wat intiem kunnen overkomen is massage, als dat voor beiden goed voelt sterk aan te raden.

Eerste techniek:

Leg de benen iets uit elkaar en geef dan druk met je handpalmen, begin bij de enkel, werk richting liezen en weer terug. Zorg ervoor dat je vanuit je gewicht werkt, dus je moet zelf behoorlijk met je bekken heen en weer.

Tweede techniek,

Hierbij worden beide benen afzonderlijk gemasseerd. Buig één been naar buiten en leg de voet van dat been tegen de binnenkant knie van het andere. Leg een stevig kussen onder de knie, zodat er niet teveel spanning in het heupgewricht komt. Geef dan een drukmassage van de enkel richting lies en terug.

Overzicht meridianen



Centrale Meridiaan



Gouverneur-meridiaan



Maag-meridiaan



Miltmeridiaan



Hartmeridiaan



Dunne Darmmeridiaan



Blaasmeridiaan



Niermeridiaan



Circulatie Sexmeridiaan



Drievoudige Verwarmer



Galblaasmeridiaan



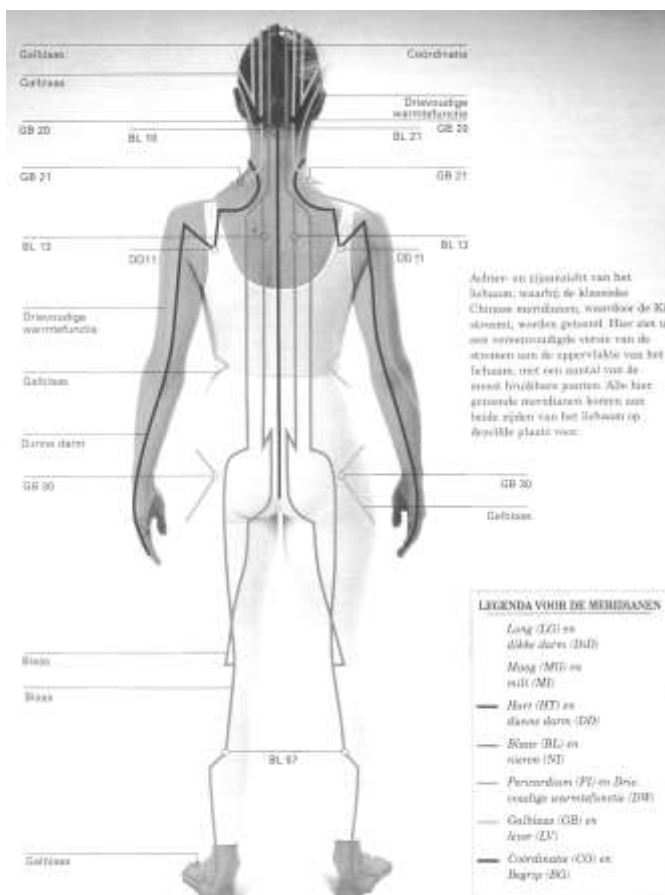
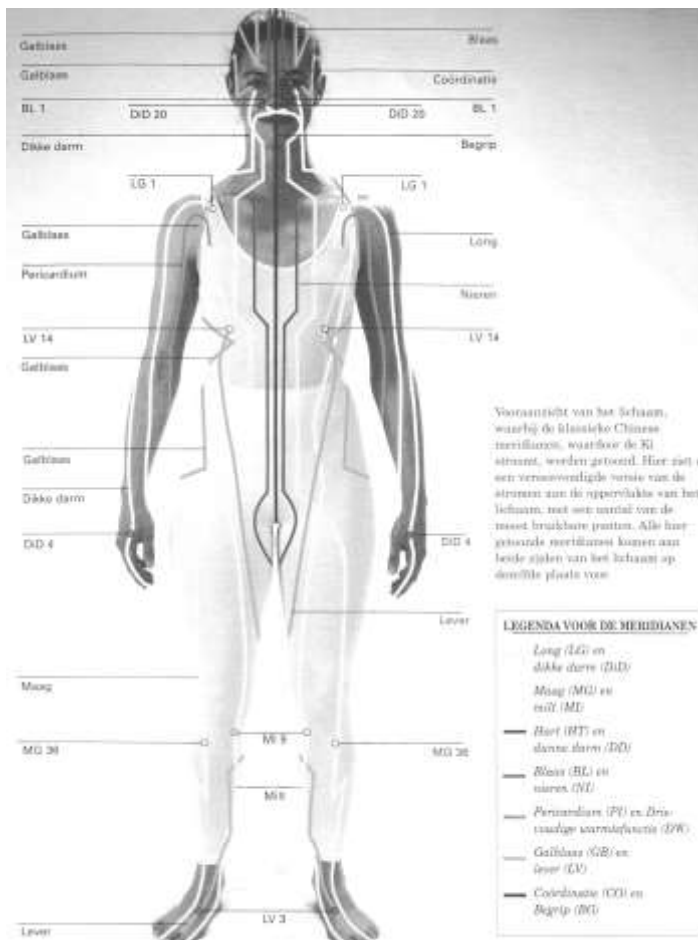
Levermeridiaan



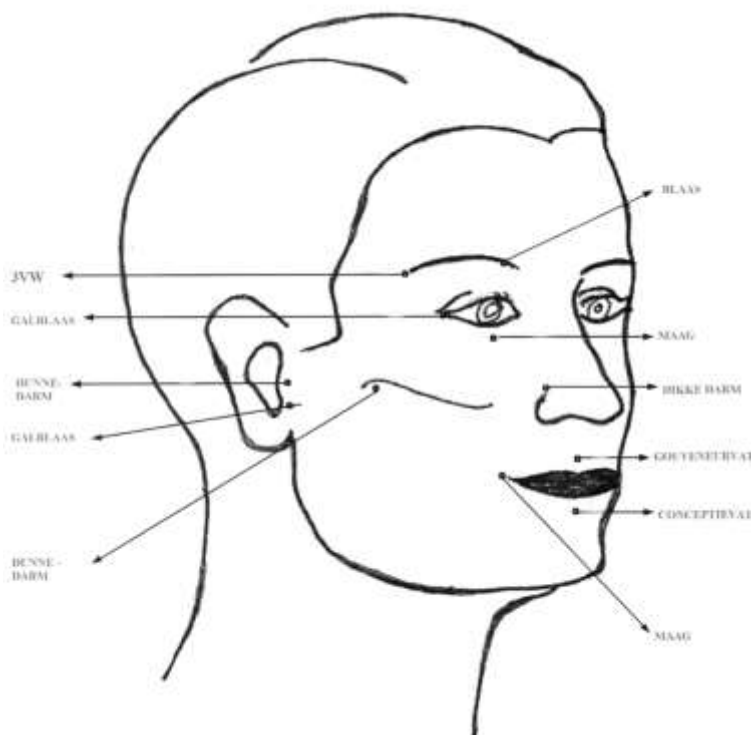
Longmeridiaan



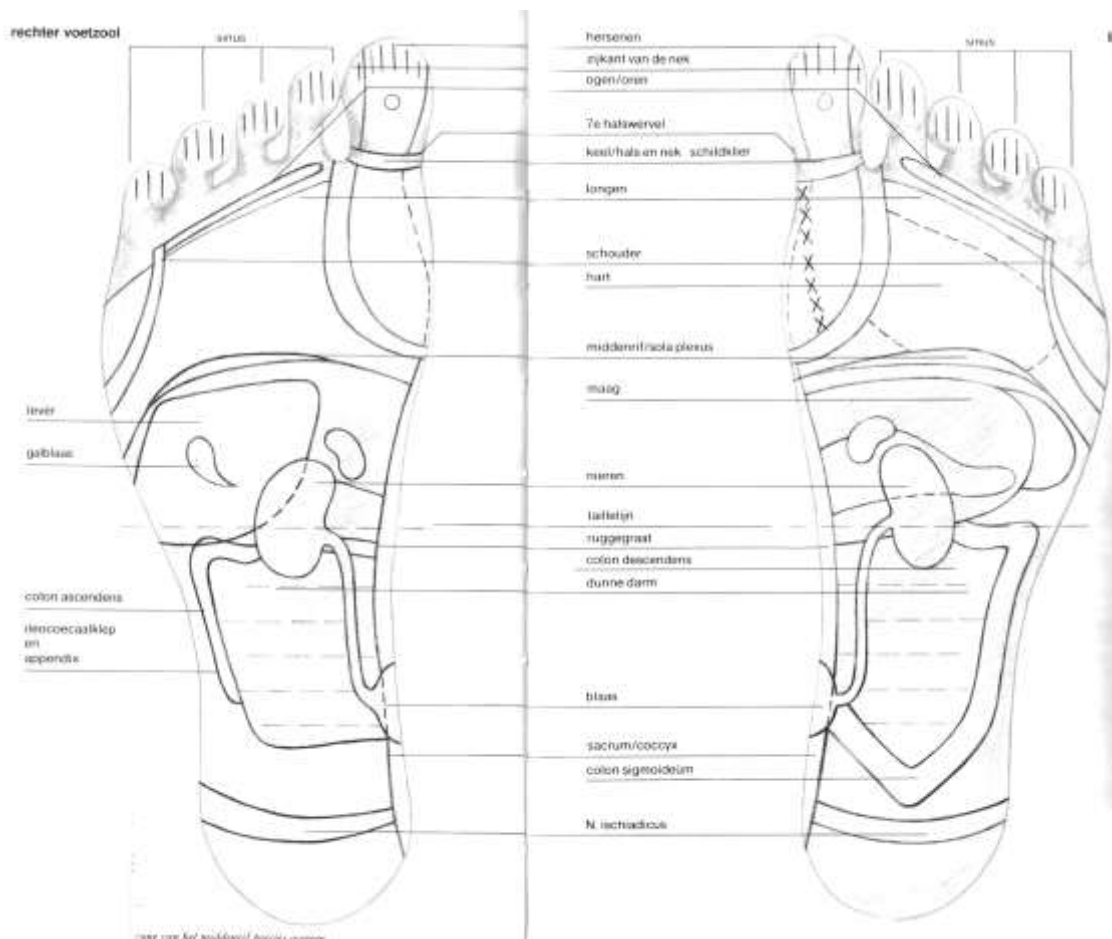
Dikke Darmmeridiaan



Drukpunten op gezicht



Reflexzones voeten



Diepe massage

Vanavond gaan we elkaar een fijne algemene massage geven waarbij het accent ligt op het werken met diepe en intensieve grepen. Veel mensen vinden het in het begin beangstigend om diep te werken. Bang dat het niet prettig is of om de ander pijn te doen. Diepe grepen zijn soms best pijnlijk, maar het wordt meestal ook als heel aangenaam ervaren. Om werkelijk diep geraakt te worden, om in contact te komen met diepe en soms pijnlijke spanningen. Het werkt vaak verlossend en verlichtend.

Vanavond is een mooie gelegenheid om zelf te ervaren hoe het is om diep en pittig te werken en om deze grepen te ontvangen.

Deze avond niet teveel nieuwe grepen, zodat je aandacht vooral kan gebruiken om gewoon een fijne en intensieve massage te geven. Toch een tweetal nieuwe technieken, de 'deep strokes' en de fricties.

Diepe effleurages

Diepe effleurages worden altijd langzaam en rustig gegeven. Werk met veel aandacht. Voel hoe het spierweefsel onder je handen reageert. Spannen de spieren zich aan, dan werkt de greep averechts. Werk dan langzamer en/of minder diep. Zorg ervoor dat je helemaal toegelaten wordt door het onderliggende weefsel. Meestal zal je ervaren dat je langzaam maar zeker steeds dieper kan werken. Er ontstaat steeds meer ontspanning en acceptatie. Ook hier weer, werk van groot naar klein. Ga niet direct diep met je duimen werken. Geef eerst een aantal rustige en diepe grepen met je hele hand, en werk langzaam maar zeker steeds dieper en gericht.

Ook belangrijk is om diepe grepen regelmatig al te wisselen met juist hele zachte tedere grepen. Werk diep, en dan weer even zacht. Een hele diepe ontspanning is vaak het gevolg. Dit geldt niet voor de deep strokes, deze worden, na een goede voorbereidende massage diep gegeven en na afronding laat je het behandelde lichaamsdeel even helemaal met rust, zodat de gemasseerde rustig kan navoelen.

De massage

Geef vanavond na het observeren gewoon een fijne massage. Volg hierbij je eigen intuïtie. Bepaal zelf wat en hoe je masseert. Werk wel overal diep en rustig. Diepe massage is geen stimulerende massage zoals op de eerste avond. Ondanks het diepe werken is het een kalmerende massagevorm. Na een diepe massage is iemand vaak zeer diep ontspannen.

Zorg er vanavond wel voor dat je een paar intensieve deep stokes geeft en ook de fricties oefent.

Deep stokes

Deep stokes is een massagetechniek waarbij je de diepere spierweefsels masseert om vaak chronische spanningen die zich daar bevinden los te maken. Het is een massage-techniek met vaak een diepe impact en een uitwerking op langere duur.

De techniek bestaat uit hele langzame en diepe strijkingen over een grote lengte, meestal een langere spierbundel.

Belangrijk bij deep stokes zijn:

- Werk langzaam
Werk heel rustig en langzaam. Laat het lichaam van de gemasseerde aangeven wat de juiste snelheid is. Geef een lichte druk voorwaarts en forceer niets. Het weefsel dat je masseert zal zelf de juiste snelheid bepalen, je zal met de juiste snelheid de gehele spier masseren. Ga je iets te snel, dan is deze techniek zeer pijnlijk, de spier zal zich verkrampen en het effect is averechts
- Masseer diep
Werk diep, meestal zo diep als voor jou op ontspannen wijze mogelijk is. Houd je niet in. Werk altijd vanuit je gewicht, nooit vanuit kracht. Vind precies die houding waardoor je een lange, gelijkmatige, rustige en vooral diepe strijking kan geven.
- Geef aandacht
Werk met heel veel aandacht. Houd intensief contact met de gemasseerde, blij je zeer bewust van je greep. Deep stokes zijn een combinatie van een technisch goed uitgevoerde diepe greep in combinatie met aandacht
- Hanteer zorgvuldigheid
Werk zorgvuldig, van begin tot eind. Zet de greep langzaam en rustig in, werk dan diep en gelijkmatig, en beëindig de greep weer heel rustig. Verminder de druk heel langzaam. Nooit ineens loslaten en geef de ander even de tijd om na te voelen. Vooral bij intense deep stokes.

Deep stokes kunnen gegeven worden met de hele arm, de elleboog, knokkels of vingers. Er zijn zeer veel stokes mogelijk, spreekt deze techniek je aan, dan is het aan te raden je er in te verdiepen. Vanavond zal je kennis maken met een paar grepen.

- Achterzijde bovenbeen: een stoke met je onderarm. Begin bij de knieholte en werk in één vloeiende beweging helemaal door tot aan het bekken. Een fijne greep met een diepe uitwerking op het hele systeem. Veel mensen voelen deze greep zelfs doorstromen tot aan de nek.
- Zijkant peesplaat bij rugligging: dit is een gebied waar zich vaak veel vastgezette boosheid bevindt, het is dan vaak zeer gespannen en gevoelig. Door deze greep kan de boosheid weer wat worden losgemaakt. De greep is vaak erg pijnlijk en de cliënt kan boos worden. Deze greep geef je met de eendebek, waarbij je de druk uitoefent met je knokkels. Werk vanuit je gewicht, dit is mogelijk door je elleboog in je eigen heup te zetten en dan te leunen.
- Een ander techniek is om stokes te geven met het tweede kootje van je wijs en middelvinger. Blijf je duim en zet je wijs en middelvinger hier op. Nu kan je de spier tussen wijs en middelvinger nemen en op diverse plekken stokes uitvoeren. B.v. langs de bekkenrand of over de lange rugstrekker.

Fricties

De frictie is een greep uit de sportmassage. Bij een frictie wordt de huid onder een constante druk over de onderliggende weefsels bewogen. De druk wordt meestal steeds meer opgevoerd, het tempo blijft rustig en constant.

Fricties worden vooral gebruikt op plaatsen waar de doorbloeding slecht is en waar je specifiek wil werken. Op spierknopen, bij plaatselijke verhardingen, op overgangen van spier naar pees en op de aanhechtingen. Fricties veroorzaken een sterke doorbloeding, verklevingen kunnen worden losgemaakt en spierknopen verminderen.

Fricties worden gegeven met de vingertoppen of de duim. De huid wordt dan cirkelvormig of heen en weer over de onderlaag verschoven. Bij zuivere fricties is het belangrijk dat de vingertoppen of duim niet over de huid worden verschoven. Daarom is het bij een ingeoliede huid soms nodig dat de olie eerst verwijderd wordt. (met een handdoek frotteren)

Om een rustige beweging te geven is het vaak fijn om de niet gebruikte vingers te gebruiken om de hand te fixeren. Deze geven dan steun, zodat de frictie zorgvuldig gegeven kan worden.

In de praktijk van de integrale massage wordt er vaak een combinatie van effleurages en fricties gewerkt. Kleine intensieve massage, vaak met de duimen op de plekken waar je extra aandacht wil geven. Het verschil met de zuivere frictie is dat hierbij de duimen vaak wel enigszins over de huid glijden door de nog aanwezige olie. Dus het wordt een combinatie tussen een frictie (huid beweegt over onderliggend weefsel) en een effleurage. Een fijne greep kan je geven door met beide duimen naast elkaar cirkelvormige effleurages te geven. Hierbij draaien beide duimen in tegenovergestelde richting en werk je diep. Fixeer met beide handen met je overige vingers.

Gebruik van oliën

Basisolie voor massage

Een neutrale of basisolie wordt bij massage gebruikt om de hand soepel over de huid te laten glijden, de bewegingen vloeiender te maken en helpt ook om de huid te voeden. In principe kunnen nagenoeg alle oliën als basisolie gebruikt worden, zowel plantaardige als minerale oliën. Plantaardige oliën verdienen de voorkeur, ze bevatten waardevolle vitamines en mineralen. Gebruik wel altijd koud geperste olie. (eerste persing) Minerale olie zoals babyolie zijn vaak te glibberig en bevatten geen vitamines.

Enkele veel gebruikte basisoliën zijn:

Zoete amandelolie

Een hele fijne, overal toepasbare basisolie, rijk aan voedingsstoffen voor een droge huid en maakt de huid zacht en soepel. De meest gebruikte massageolie, niet goedkoop wel goed.

Druivenpitolie

Een lichte niet vette olie die snel in de huid trekt. Heel geschikt voor een elastische en jonge huid.

Zonnebloemolie

Goede olie die rijk is aan vitamines. Wel is zonnebloemolie nogal vetzig en wat kleverig. Daarom masseert deze olie minder fijn. Goed verkrijgbaar en voordelig.

Perzik/abrikozenpit olie

Een hele zachte olie die snel in de huid trekt. Zeer geschikt voor de gevoelige huid. Is heel geschikt voor gezichtsmassage.

Olijfolie

Hoewel deze olie vele goede eigenschappen heeft en veel vitamines en goede vetzuren bevat, wordt deze olie niet vaak gebruikt voor massage. De reden hiervoor is dat olijfolie nogal kleverig is en een vrij sterke geur heeft die meestal niet wordt gewaardeerd.

Jojoba olie

Jojoba olie is eigenlijk geen olie maar een vloeibare was die uit de vruchten van een woestijnplant wordt gewonnen. Lijkt heel er op de eigen olie van de huid, geeft een glad en niet vetzig gevoel en is goed bruikbaar bij een huid met droog eczeem en als basis voor haarolie.

Etherische oliën

Etherische oliën, ook vaak aromatische oliën genoemd zijn vluchtige stoffen die in veel planten voorkomen. Het zijn de stoffen die planten geur en smaak geven. Ze worden meestal door middel van distillatie uit bloemen, vruchten, stengel, bladeren, schors van planten gehaald. Etherische oliën zijn zeer geconcentreerd en wordt altijd sterk verdund gebruikt. Nooit puur gebruiken!!

Gebruik van etherische oliën tijdens massage

Het is fijn om enkele druppels etherische olie toe te voegen aan de basisolie. Het ruikt fijn, je kan er een bepaalde sfeer mee creëren en het gebruik van juist gekozen etherische oliën kan de werking van de massage versterken. Zoals genoemd, gebruik etherische oliën altijd sterk verdund. Een richtlijn is ongeveer 6 druppels op 15 ml massageolie, de hoeveelheid die je voor een gemiddelde massage gebruikt. De hoeveelheid is ook sterk afhankelijk van de olie, sommigen, zoals b.v. jasmijn en roos zijn zeer sterk en daarvan is vaak 1 druppel al meer dan genoeg.

Wees ook heel voorzichtig bij het gebruik van etherische oliën bij mensen met een gevoelige huid of bepaalde allergieën. Een allergische reactie op een bepaalde olie is altijd mogelijk. In geval van twijfel altijd eerst voorzichtig uitproberen door b.v. een beetje

massageolie uit te smeren op de binnenzijde van de bovenarm en dan minstens 15 minuten wachten of er een allergische reactie komt.

De keuze van een olie is van vele factoren afhankelijk. Er is sprake van een interactie tussen olie, cliënt en masseur. Hoe gedraagt een bepaalde olie zich in handen van een bepaalde masseur op ene bepaalde cliënt. Laat vooral het gevoel en de neus van jou en je cliënt een leidraad zijn. Gebruik voor massageolie maximaal 3 a 4 oliën.

Uitwerking van een aantal etherische oliën

Van een aantal etherische oliën wordt heel in het kort een mogelijk werking benoemt. Deze lijst is verre van compleet. Ben je geïnteresseerd in het gebruik van etherische oliën, koop dan in ieder geval een goed boek hierover en volg eventueel een workshop.

- Lavendel** De heel veel gebruikte olie. Basisolie met een paar druppels lavendel is een perfecte algemene massageolie. Lavendel werkt ontspannend, kalmerend, ont-smettend en zorgt voor evenwicht in het hele systeem.
- Sandelhout** Sandelhout is een zoete en warme olie met een harmoniserende werking. Het help mensen over teleurstellingen heen te kijken en weer in contact te komen met de wereld en de mensen. Het verhoogd de geslachtsdrift.
- Rozemarijn** Geeft energie en stimuleert het zenuwstelsel, het verfrist het geheugen en verheldert de geest. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of bij hoge bloeddruk!
- Jeneverbes** Is sterk reinigend, zowel lichamelijk als geestelijk.. Het neemt de afvalstoffen uit het lichaam mee. Niet gebruiken bij zwangerschap!
- Sinasappel** Een zonnige frisse olie die vreugde schept. Het brengt het speelse kind in ons weer naar boven.
- Pepermunt** Een frisse olie , werkt reinigend en verheldert de geest. Goed te gebruiken bij keelklachten, geeft weer lucht.
- Eucalyptus** Eucalyptus werkt verhelderend en verlichtend, kan emoties kalmeren en het hoofd helder maken. Heilzaam bij verkoudheid en problemen met de luchtwegen.
- Geranium** Helpt bij het loslaten van ergernissen, spanningen en stress. Het geeft innerlijke rust. Het werkt versterkend op het zenuwstelsel en geeft weer grip.
- Jasmijn** Helpt bij het ontspannen en vertrouwen, vooral op het relationele vlak. Het kalmeert de zenuwen en werkt subtiel en toch diep op emotioneel niveau.
- Ceder** Ceder is verwarmend en verstekt het gevoel van eigenwaarde. Helpt bij het loslaten van verwachtingspatronen en bevordert de afvoer van lymfe.
- Basilicum** Basilicum is verwarmend en geeft energie en heeft een verfrissende en versterkende werking. Het scherpt de zintuigen aan en schept helderheid in eigen emoties.
- Citroen** Verkwikt de geest, maakt helder en helpt tegen lusteloosheid. Een verfrissende olie die het erg goed doet in een verdamper.
- Tea tree** Een sterk reinigende een ontsmettende olie en heeft een ondersteunende werking op ons immuunsysteem. Aan tea tree worden zeer veel genezende eigenschappen toegekend, er is zelf een boekje over geschreven.

Tijdens de cursus gebruikte oliën

Algemene basisolie: Amandel en druivenpit met enkele druppels lavendel

Doorstromings massage: Jeneverbes, rozemarijn, sinasappel en pepermunt

Diepe massage: Basilicum, geranium, ceder gember

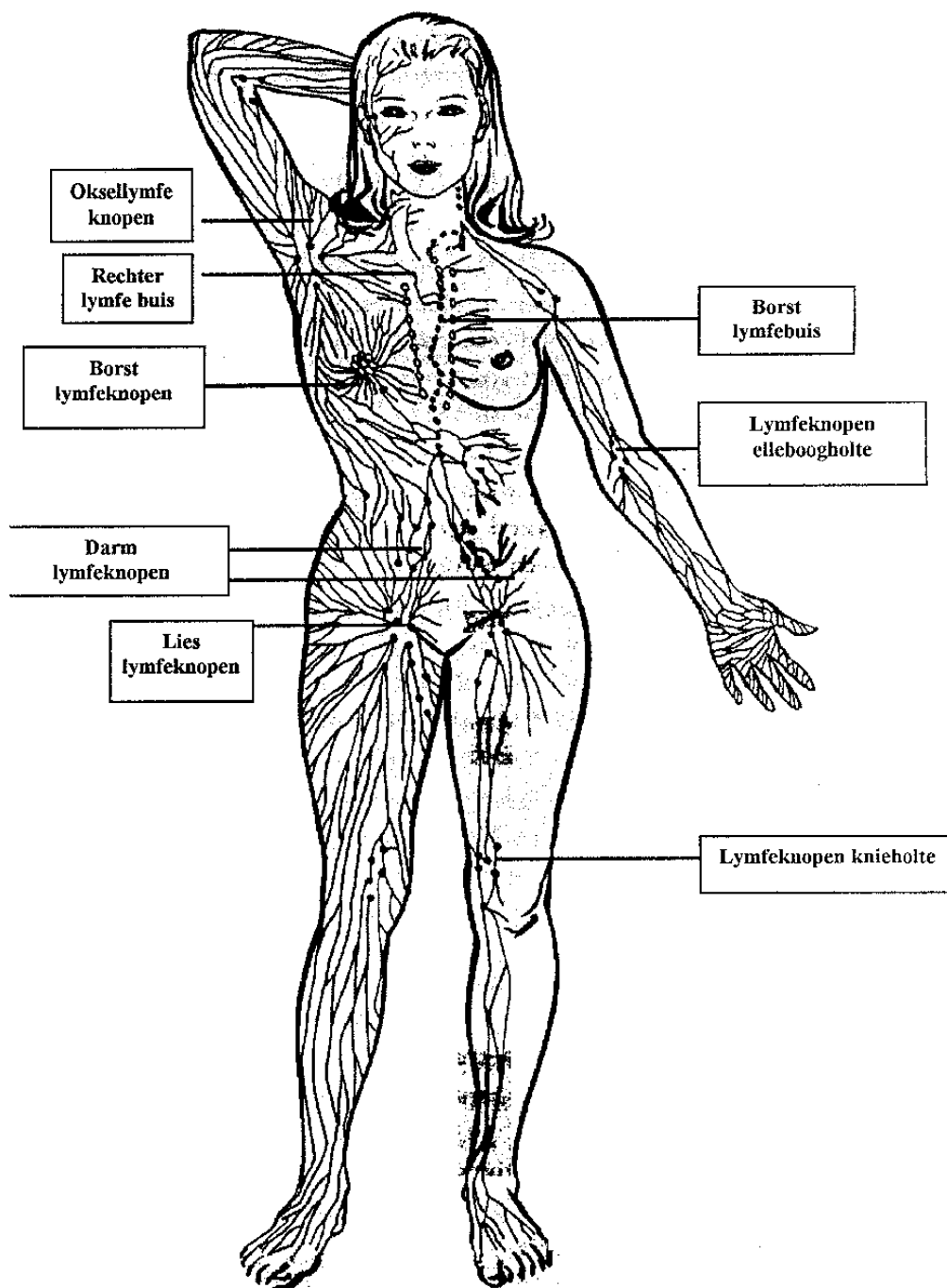
Zachte massage: Jasmijn, roos, ylang ylang, sandelhout

Lymfe drainage

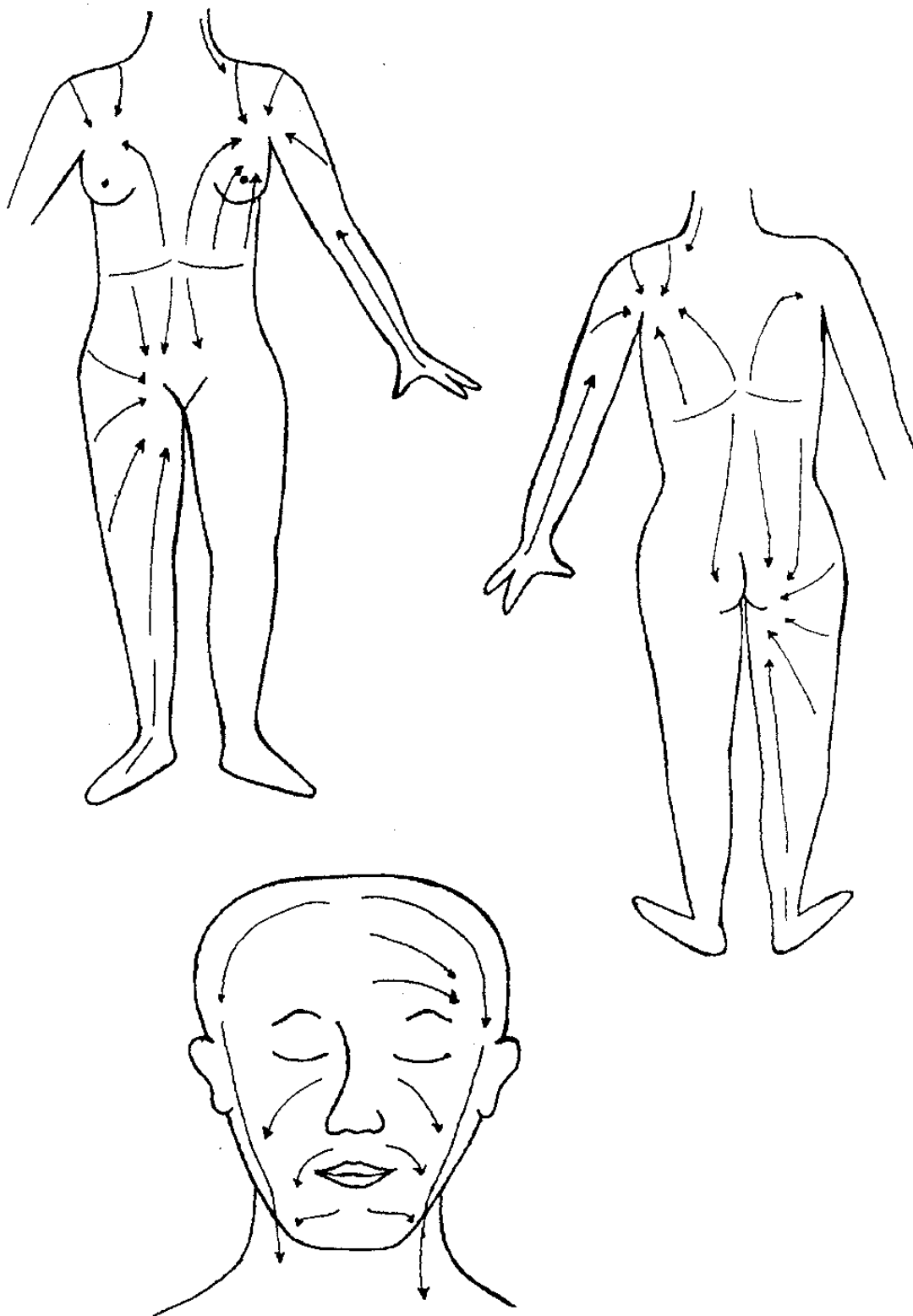
Het lymfestelsel:

Het lymfevocht wordt ook wel het witte bloed genoemd. Het lymfestelsel heeft een belangrijke functie voor het afvoeren van het overbodige vocht en afval van weefsels en cellen. Ook heeft het een belangrijke functie bij ons afweersysteem. Het lymfevocht wordt door de lymfevaten terug in het bloed gebracht. Slechte werking hiervan kan vochtophoping tot gevolg hebben. Lymfedrainage brengt het lymfevocht weer in beweging.

Werk rustig, ritmisch en met veel aandacht. Geschikte ondersteunende oliën zijn: cipres, basilicum, geranium en ylang ylang



Lymfe drainage Massagerichting bij lymfe drainage



Leerdoelen

Natuurlijk kan je zomaar meedoen en gewoon lekker genieten van het masseren en het gemasseerd worden. En terecht, genieten, plezier hebben in het masseren is ook het allerbelangrijkste.

Toch wil ik je uitnodigen om meer uit de cursus te halen. Om er werkelijk een korte en intensieve massagetraining van te maken. Dat kan je doen door voor jezelf één of meer leerdoelen te formuleren. Leerdoelen zijn gewoon duidelijke formuleringen wat je graag gedurende deze training wilt leren.

Je hebt al wat massage-ervaring opgedaan bij de basistraining, hopelijk nog meer ervaring door regelmatig te masseren, en je weet dus waar jouw kwaliteiten, zwaktes, spanningen, plezier, interesses e.d liggen.

Wat zou je nou graag, naast gewoon de stof die je aangeboden wordt, willen leren gedurende deze cursus? Dat kunnen specifieke massage, communicatie of observatie vaardigheden zijn, maar het kunnen ook net zo goed algemene persoonlijke vaardigheden zijn.

Het belangrijkste bij het formuleren van leerdoelen is, dat je ze op positieve manier formuleert. Dus omschrijven van wat je wilt, niet van wat je niet wilt.

Mijn leerdoelen voor deze cursus zijn:

Eerste observaties

Tijdens deze cursus wordt er ook aandacht bestaan aan het observeren. Met observeren bedoel ik kijken, voelen, wellicht ruiken en ook luisteren naar de persoon die je gaat masseren. Observaties bij een massage zijn alles wat je kan zien en voelen aan het lichaam van persoon die je gaat masseren.

Des te beter je dit leert, des te gericht zullen je massages worden. In de praktijk heeft het lichaam je heel veel te vertellen.

Vooraf tijdens de tweede les zal je leren waarop je kan letten voor en tijdens het masseren. Vandaag begin je alvast door gewoon helemaal op je eigen manier een aantal observaties op te schrijven.

Algemene observaties van de persoon die je gaat masseren voordat de persoon op de tafel is gaan liggen.

(b.v. klimt moeizaam op te tafel, staat wijdbeens, is heel onrustig, kan niet lang staan, staat naar voren gebogen enz.)

Algemene observaties als de persoon op te tafel ligt

Let hierbij op:

- Verdeling lichaam (boven zwaar, onder zwaar, grote of kleine benen of armen enz)
- Huidskleur en beharing (algemeen, maar vooral of deze op bepaalde plekken afwijkt)
- Symmetrie
- Andere zaken die opvallen die opvallen

Observaties bij het voelen (palperen)

Voel het lichaam (rug en benen) van de ander. Wat valt je op.

- In temperatuur (waar is deze warmer of kouder)
- Spierspanning (waar gespannen of ontspannen)
- Algemene textuur (stevig, hard, zacht, week, droog, vochtig e.d.)

Feedback

Feedback is heel belangrijk. Door middel van feedback weet je hoe de ander jouw massage ervaren heeft waardoor jij je steeds verder kan ontwikkelen.

Feedback vragen en geven is best wel lastig. We zijn het niet gewend. Veel mensen verwarren het met kritiek. Feedback heeft niets te maken met kritiek, het is een zo zuiver mogelijk omschrijving van hoe jij iets ervaren hebt. En je zal ontdekken, dat het een hele kunst is om feedback te geven en te ontvangen.

Feedback van de gemasseerde aan de masseur

Belangrijk bij het geven van feedback is dat je blijft bij je eigen ervaring en deze zo zorgvuldig mogelijk omschrijft. Geen algemene omschrijvingen zoals "het was heel fijn" of zaken naar de ander projecteren "je geeft onvoldoende aandacht aan mij tijdens het masseren" Beschrijf precies wat jij ervaren heb en wat jij er van vindt. "De effeurages op mijn bovenbeen waren diep, dat vind ik fijn en ik vond ook dat ze wat te lang op het zelfde tempo bleven, waardoor ik me ging irriteren."

Nog twee belangrijk zaken bij het geven van feedback, benoem altijd meer positieve aspecten dan zaken die je minder prettig vond, geef suggesties hoe het volgens jou nog fijner was geweest.

De masseur maakt hiervan aantekeningen voor zichzelf.

Feedback van de masseur aan de gemasseerde

Vertel even in het kort hoe het voor jou was om te masseren. Hoe was het voor jou? Vertel dan eventuele observaties van jou over de persoon die jij gemasseerd hebt. Neem even samen het observatieformulier door en vertel eventuele observaties die je tegenkwam tijdens de massage.

De gemasseerde maakt hiervan aantekeningen voor zichzelf.

Feedback notities

Maak van elke massage een aantal korte feedbacknotities.

Noteer met wie heb je gewerkt

Nadat je gemasseerd bent:

Wat heb je ervaren toen je gemasseerd werd? (merk je verschillen in het masseren met zorg voor jezelf of de ander)

Wat is de masseur opgevallen tijdens jouw massage? (observaties van masseur)

Na het masseren:

Wat heb zelf ervaren tijdens het masseren?

Welke feedback heb je gekregen van de gemasseerde?