

Massage

Reeds eeuwenlang en in alle culturen gebruiken mensen hun handen om troost en genezing te bieden. Intuïtief kan iedereen aanraken en masseren. Maar wil je echt vaardige handen krijgen en meer vertrouwen in wat je doet, dan is het prettig om een goede basiskennis te hebben van massagetechnieken.

De kwaliteit van een massage zit hem echter niet alleen in de technische handgrepen. Veel meer gaat het om de kwaliteit van aanraken, om het invoelend vermogen van de masseur en de mogelijkheid om bewust aanwezig te blijven bij de aanraking. Waar we het meest van ontspannen is een accepterende aanraking, een gevoel dat je goed bent zoals je bent, dat je niet hoeft te veranderen.

Door massage word je je meer bewust van je lichaam, je gevoelens, gedachten en vooral ook van je spanningen. Vaak voel je spanningsplekken pas als ze aangeraakt worden. De aanraking maakt je meer bewust van je vermogen om te kunnen ontspannen, om door te kunnen ademen en te kunnen ontvangen.

Massage is een goed middel om alle bovengenoemde kwaliteiten nog verder te ontwikkelen. Hoe meer je kunt ontvangen en ontspannen, hoe prettiger de massage en hoe fijner je lichaam aanvoelt. Ontspanning in je lichaam geeft bovendien ontspanning in je gedachten.

Deze cursus leert je vele massagehandgrepen. Het is belangrijk ze te oefenen zodat ze steeds natuurlijker gaan. Daarna kun je je meer richten op de kwaliteit van aanraken. Dit is een gebied waarin je eindeloos kunt blijven oefenen.

Niets is zo interessant als het wonder van een lichaam.

Wij wensen je vele prettige massage-uren.

Hilda van Stee

het begin en de afronding

Zorg voor jezelf

- ❖ let gedurende de hele massage op een prettige **lichaamshouding**.
- ❖ masseer op een manier waar je zelf **plezier** in hebt!
- ❖ neem tijd om tot **rust** te komen voordat je begint met het masseren van een ander.
- ❖ breng **bewustzijn** naar jezelf en je handen.
- ❖ neem ook tijd om jezelf te voelen nadat je de massage hebt afgerond.

Zorg voor de ander

Kijk of je partner lekker ligt.

Leg de schouders eventueel wat lager en kijk of de benen ontspannen van elkaar liggen.

Zorg dat je een deken of handdoek hebt om over iemand heen te leggen zodat hij niet onderkoelt of ongemakkelijk ligt.

Het begin van een massage

Je kunt een massage op vele manieren beginnen. Hieronder staan twee voorbeelden.

Afhankelijk van de massage ligt je partner op de rug of op de buik.

Je partner ligt op de buik.

Neem een moment om aan elkaar te **wennen**:

- ❖ leg een hand op de onderrug en een hand op het midden van de bovenrug.
Volg met je handen even de ademhaling van je partner.
- ❖ leg een hand op de tafel en laat het schoudergewricht hier in rusten en leg de andere hand op het schouderblad. Maak contact en neem even de tijd zodat je partner ook contact met jou kan maken.
Laat dan je handen zacht afglijden over de bovenarm, de onderarm naar de hand en vingers.
Herhaal dit aan de andere kant.
- ❖ leg een hand bij het heupgewricht en je andere hand aan de binnenzijde van het bovenbeen.
Neem weer de tijd om contact te maken, en glijd dan zacht met beide handen over het bovenbeen, het onderbeen en de voet.
- ❖ leg een hand onder de voet en til de voet en het onderbeen iets op. Voel het gewicht van het been en leg het weer zacht op de tafel. Neem een kleine pauze en herhaal deze handeling.
Doe dit ook aan de andere zijde.

Je partner ligt op de rug.

Neem een moment om aan elkaar te **wennen**:

- ❖ leg een hand op de tafel en laat het schouderblad hier in rusten en leg de andere hand op het schouderkop. Maak contact en neem even de tijd zodat je partner ook contact met jou kan maken.
Laat dan je handen zacht afglijden over de bovenarm, de onderarm naar de hand en vingers.
Herhaal dit aan de andere kant.
- ❖ leg een hand bij het heupgewricht en je andere hand aan de binnenzijde van het bovenbeen.
Neem weer de tijd om contact te maken, en glijd dan zacht met beide handen over het bovenbeen, het onderbeen en de voet.
Herhaal dit aan de andere kant.

De afronding van een massage

Je kunt de massage op verschillende manieren beëindigen.

Enkele voorbeelden, die je ook kunt combineren:

- ❖ laat het hoofd een paar keer door je handen glijden.
- ❖ laat het hoofd even stil op je handen rusten.
- ❖ je kunt het hele lichaam afstrijken.
- ❖ laat de voeten in je handen rusten.
- ❖ laat je partner even alleen liggen, door ofwel de kamer uit te gaan of door even afstand te nemen.