

Ontspanning in de massage: de uitgangspunten

Wie ooit een massage heeft ondergaan weet hoe ontspanning (en als de massage therapeut het erg goed heeft gedaan) stilte in het hoofd en lijf aanvoelt.

Vaak krijgen wij de vraag of het geven van een massage niet vermoeiend of zwaar is. Net zoals bij yoga krijgen veel van onze cursisten het idee dat je lichamelijk sterk moet zijn. Niets is minder waar, ontspanning is de sleutel. Sterker nog, als massage therapeut kom je er na een sessie ook ontspannen en meditatief uit. Massage leren kan iedereen. Het geven van een massage is niets minder dan aandachtig luisteren met de handen en hierop inspelen. Maar wat betekent dat? Er komt hier het een en ander bij kijken.

Ontspanning en het geven van massages

Allereerst is het belangrijk om zelf innerlijke rust te ervaren. In de Ayurveda wordt bijvoorbeeld gezegd, dat de massage therapeut moet zorgen voor innerlijke rust om dit door te kunnen geven aan een ander. Door middel van ademhaling, meditatie en yoga zorg je voor ontspanning.

Vervolgens ga je jezelf aarden en dan breng je je aandacht naar je handen toe. Vanuit deze aandacht maak je contact met het lichaam van de cliënt. Door je intuïtie in te zetten ervaar je wat er in het lichaam gebeurt, waar eventuele blokkades (of knopen) zitten. Volg wat het lichaam je vertelt met de handgrepen uit bijvoorbeeld de ontspanningsmassage. Je zult zien dat het lichaam steeds meer in ontspanning komt. De cliënt zal bijvoorbeeld steeds dieper ademhalen.

De stilte die je zelf ervaart na de massage sessie komt uit mindfulness. Je hebt immers een uur lang je aandacht geschonken aan één handeling.

Waar te beginnen

Ik kan mij voorstellen dat bovenstaand verhaal nog geen duidelijk beeld geeft van hoe je ontspanning in massage precies kunt aanpakken. Ben je enigszins geprikkeld door deze werkwijze als massage therapeut? Dan kan ik je vertellen dat het allemaal vanzelf gaat wanneer je vertrouwt op je eigen kunnen. Met de integratie van meditatie, intuïtieve ontwikkeling, yoga en reiki, leer je hoe je meer kunt bieden dan alleen een massage. Je leert namelijk te luisteren, voelen en omgaan met een ander.



Mediteren: de kern, effecten en zelfreflectie

Er komen veel verschillende factoren kijken bij mediteren. Maar wat doet het nu precies met je? Wat is de kern en welke effecten kun je ervan ondervinden? Waarom heb je er baat bij en hoe zorg je er nu voor dat de effecten blijvend kunnen worden?

Wat doet meditatie met je?

Allereerst een tip: denk hier niet te veel over na. Hoe minder verwachtingen of doelen je hebt als je gaat mediteren, hoe beter. Het is bij mediteren niet de bedoeling dat je aandacht geeft aan de dilemma's die je bijvoorbeeld bezig houden. Probeer er juist afstand van te nemen en er dus niet inhoudelijk op in te gaan. Het voornaamste doel van meditatie is dat je even een pauze kunt nemen van het vliegensvlugge leven en de dingen die je bezighouden. Laat alles los. Je zult merken dat dit je meer ruimte geeft, waardoor je tot rust komt en waardoor je inzicht krijgt in jezelf. Je wordt niet meer geleefd, maar hebt de rust om zelf keuzes te maken.



De positieve effecten van mediteren

Het zijn er te veel om op te noemen, maar een aantal effecten zijn heel belangrijk en goed waarneembaar, zoals:

- Een verbeterde concentratie
- Ontspanning
- Leren loslaten (dit wordt ook wel 'onthechting' genoemd)
- Het voorkomen van en omgaan met spanning, stress en onrust
- Het herkennen van en leren omgaan met emoties
- Een vergroot empathisch vermogen
- Een versterkt immuunsysteem
- Meer helderheid

Er zijn verschillende vormen van mediteren en iedere vorm kent andere effecten. Soms merk je de effecten al vrij snel, bijvoorbeeld tijdens of direct na het mediteren. Andere effecten transformeren je en werken de rest van je leven door.

Zelfreflectie

Er zijn twee momenten waarop je zelfreflectie kunt toepassen bij meditatie: erna of ervoor. Wanneer je vóór het mediteren reflecteert, kun je je intentie meenemen als je gaat mediteren. Let er wel op dat je niet over die intentie gaat nadenken, want je moet juist alles loslaten. Reflecteer je ná het mediteren, dan ben je al meer tot verstilling gekomen. Dit geeft je de mogelijkheid vanuit je intuïtie te reflecteren i.p.v. uit ratio. Je hebt meer losgelaten, waardoor er meer ruimte ontstaat voor blijvende verandering.



Gelukshormoon en massage, hoe werkt dat nou precies?

Vraag je je weleens af waarom je na het geven van een massage je ontspannen voelt? Je hebt bv. je partner net een rug massage gegeven. Terwijl hij/zij langzaam wakker wordt ervaar je een stilte van binnen. Een klein geluksgevoel die van diep binnen langzaam naar boven groeit. Dit geluksgevoel wordt veroorzaakt door Oxytocine en Serotonine, ook wel de gelukshormonen genoemd.

Wat de huid met het gelukshormoon te maken heeft

Wist je dat ons huid een rol speelt in het stimuleren van hormonen die verantwoordelijk zijn voor een prettige en ontspannen stemming? Met een oppervlakte van twee vierkante meter is het ons grootste orgaan. Het is dan ook een van onze belangrijkste organen. Zonder de huid zouden wij namelijk niet kunnen leven. Onze tast- en pijn zintuigen in de huid zijn onmisbaar voor ons contact met de buitenwereld. Een prettig contact met de huid tussen jou en de gemasseerde persoon tijdens een massage, stimuleert het hormoon oxytocine via de hypothalamus in de hersenen. Dit effect wordt aan beide kanten opgeroepen. Dit is de reden waarom zowel jij als de gemasseerde persoon dit gelukshormoon oxytocine ervaren.

Effecten van stimulatie van oxytocine

- Lagere bloeddruk
- Lagere hartslag
- Minder stresshormonen in bloed
- Rustiger, minder agressief
- Minder lichamelijke klachten en verhoogde kans op betere gezondheid

Serotonine, een leuke bijkomstigheid

Mocht je na het lezen van de effecten hierboven al te staan trappelen om nog meer massages te geven, deel ik graag nog een leuk weetje met je. Wanneer tijdens huidcontact oxytocine geproduceerd wordt, stimuleert dit hormoon ook de productie van serotonine, ofwel het stemmingshormoon. Serotonine wordt in de hersenen en in de darmen geproduceerd en speelt een rol bij o.a. slapen, je stemming en je bioritme. Serotonine heeft ook een stimulerend effect op de productie van oxytocine. Ze spelen beiden een belangrijke rol in je stemming.

- Een tekort aan serotonine kan leiden tot depressies en verdriet.
- Een teveel aan serotonine kan leiden tot agressie en boosheid.

Het effect van massage is een tweerichtingsverkeer

Zoals je hierboven gelezen hebt is het effect van het geven en ontvangen van een massage zowel bij jou als de gemasseerde aanwezig. Dit is ook een van de redenen waarom wij van onze cursisten te horen krijgen dat zij zich ontspannen voelen tijdens de cursus.

Mocht je nog vragen hebben, stuur dan een mail naar info@anand.nl. Hopelijk mogen wij je straks ook verwelkomen als een van onze ontspannen cursisten bij de cursus ontspanningsmassage.

Auteur: Raymond Besems

