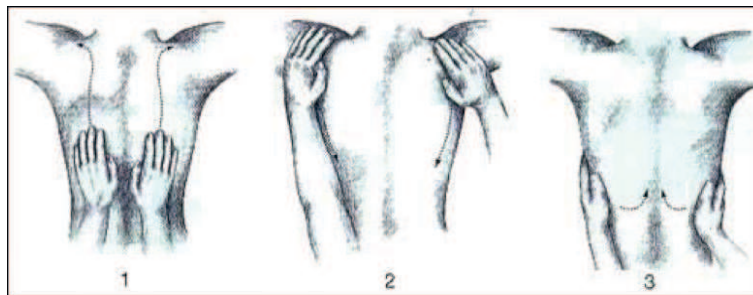


# Massage technieken in de ontspanningsmassage

Het is prettig om iemand op correcte wijze een massage aan de rug te geven. De juiste massagetechnieken rug en niet zomaar een beetje aaien. Massagetechnieken voor beginners kun je natuurlijk overal op het web vinden, maar een massagecursus op een wat hoger niveau, daar heb je de rest van je leven plezier van. Bij iemand de juiste massagetechnieken toepassen, omdat hij of zij pijn heeft, of gewoon omdat er ontspanning nodig is voor een gestrest persoon. Vrouwen kunnen net zo goed masseren als mannen. Het is wel verstandig om een kwalitatief goede cursus te volgen. Bij Anand.nl leer je de juiste massagetechnieken.



## Waarnemend voelen (Palperen)

Om te voelen waar meer en waar minder spierspanning zit, gebruik je deze handgreep.

Je spreidt je vingers zo ver mogelijk en voel met de vingertoppen voorzichtig hoe hoog de spierspanning is in het gedeelte van het lichaam dat je gaat masseren.

## Intermitterend Drukken

Intermitterend drukken is het laten wennen aan de hand van de masseur.

Door de (warme) handen rustig op een spier te leggen (+/- 3 sec.) en deze opbouwend aan te drukken met lichte kracht en telkens een stukje hoger te plaatsen, kan de persoon hier rustig aan wennen. Herhaal dit 1 of 2 keer.

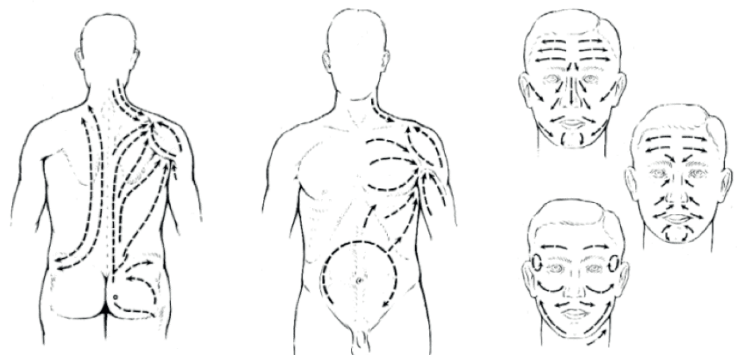
Elke serie handzettingen dient van perifeer naar centraal uitgevoerd te worden. Ofwel van ver weg van het hart gelegen naar dichterbij.

De bewegingen traag uitvoeren en controleren of het ontspannend werkt. Bij een te hoog tempo en te krachtige inzet wordt namelijk geen ontspanning, maar een verhoogde spanning opgewerkt (dit wordt gedaan bij sporters voor zij moeten presteren).

## Strijkingen ofwel Effleurages

De Effleurage is het verplaatsen van de handen over de huid met constante druk in de heengaande beweging, en een teruggaande beweging zonder druk, maar wel met huidcontact.

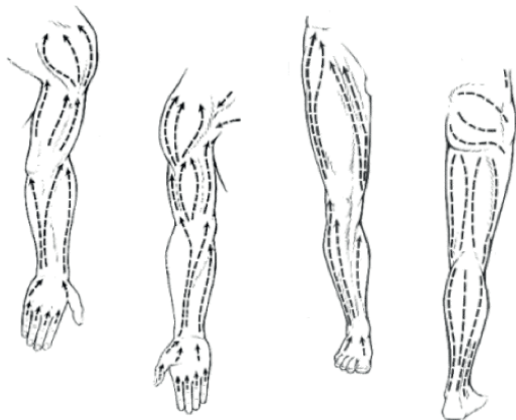
Effleurage bestaat uit lange ritmische strijkbewegingen. Gebruik de handpalmen met de vingers tegen elkaar en omhoog gericht, zo ver als u kunt reiken. Bij de opgaande bewegingen in de richting van het hart oefenen de handen een stevige gelijkmatige druk uit en op de terugweg glijden ze zacht omlaag. Elke massage begint met effleurage en elk onderdeel wordt ermee afgesloten. Effleurage aan het begin van de massage zorgt ervoor dat de olie over het lichaam wordt verspreid en dat er non-verbaal contact wordt gelegd. Effleurage aan het einde van een onderdeel geeft aan dat u met dat gebied klaar bent. De bewegingen worden lichter en eindigen met de vingertoppen. Omdat er opbouw in een massage hoort te zitten (van licht naar steviger), begin je met strijkingen die in de richting van de spiervezels lopen. Het strijken is een beweging waarbij in 1 richting kracht wordt uitgeoefend. Bij het terughalen gebruik je geen kracht.



Bij het strijken pas je de grootte van je handdeel aan. Bij een kleine spier kan je bijvoorbeeld de duim gebruiken. Bij grotere spieren zal je je duimmuis, zijkant van je hand, de handpalm, de handrug of de knokkels gebruiken.

Herhaal een beweging ongeveer 7 keer en onderbreek het contact met de huid tijdens het heen en weer verschuiven niet.

Als de spier warm is, kunnen er in dwarsrichting strijkingen uitgevoerd worden. Opnieuw van perifeer naar centraal. Bouw de kracht in een rustig tempo op.



**Schudden**

Schudden is het door middel van ritmische bewegingen uit de ligging halen en houden van de spieren.

De uitvoering gebeurt door met een of twee handen direct of indirect te schudden:

- Direct: met de handen rechtstreeks op de spier
- Indirect (bij de ledematen vooral): met de handen onder of boven de spier; bijvoorbeeld indirect schudden van de onderbeenspieren door de enkel vast te pakken en het been te schudden.

**Directe Schudding**



**Fricties**

Fricctie is het geven van constante druk, waarbij de huid met een kleine bewegingsuitslag cirkelvormig, of dwars over de onderlaag wordt bewogen.

Bij frictie drukt en draait men met vingers of duimen het zachte weefsel tegen het bot eronder. Dit bevordert de doorbloeding en helpt b.v. bij sporters die last hebben van beschadigd bindweefsel.

De uitvoering geschiedt met vingertoppen of duim, zonodig ondersteund met de andere hand. De spieren dienen in ontspannen toestand te worden behandeld, terwijl pezen juist in gespannen toestand behandeld moeten worden.

Bij verklevingen ofwel littekenweefsel wordt de frictie dwars op de vezels uitgevoerd; bij verhardingen (door tocht, vocht, afkoelen, kou en overbelasting) cirkelvormig uitvoeren.



**Slotstrijkingen**

Dezelfde soort strijkingen als in het begin: rustige lengte strijkingen met twee handen. Dit is een goede manier om de massage af te sluiten, zowel bij de ontspannende als de activerende massage.

Verschil ontspanningsmassage en klassieke massage:

**Ontspanningsmassage**

Strijkingen  
langzamer, zachter  
schuddingen

**Klassieke massage**

Knedingen  
sneller, harder  
tapotements



**Anand Opleidingen**

Noordervaldeurstraat 13 | 1508 EL Zaandam | T. 06-16982902  
T. 0757 112 133 | info@anand.nl | www.anand.nl