

Masseren: de magie van de aanraking

Kent u nog die reclame van die makelaar die je onder de arm mee kunt nemen als je een nieuw huis gaat kopen? Veel mensen hebben datzelfde idee bij een fysiotherapeut. Wat zou het heerlijk zijn om je fysiotherapeut altijd bij je te hebben. Jouw persoonlijke masseur die je een heerlijke massage geeft op elk moment dat jij dat maar wenst.

Waarom is het zo heerlijk om gemasseerd te worden? Natuurlijk zijn er al die medische aspecten: betere bloeddorstroming, de spieren worden soepel gemaakt en de spierpijn vermindert. Dit is natuurlijk puur hoe de spieren reageren op een degelijke massage. Maar tijdens een massage gebeurt er veel meer dan alleen deze klinische aspecten. Iedereen die ooit een massage heeft ervaren kent het gevoel: je komt in een diepe ontspanning. Waarom? Omdat alleen al het aangeraakt worden een gevoel geeft van 'ik mag er zijn'. Op het moment dat je dat 'ik-mag-er-zijn'-gevoel krijgt, ontstaat de ontspanning. Waarom? Omdat je jezelf niet meer groter hoeft te houden dan je bent. Je bent goed genoeg zoals je bent en deze bevestiging ervaar je door de aanraking. Alleen al de aanraking tijdens de massage geeft een gevoel van bevestiging. Vanwege die bevestiging is het zo belangrijk om je kinderen te knuffelen, een baby tegen je lichaam aan te houden of je minnaar in je armen te sluiten.

Hoe verbinden geliefden zich met elkaar? Doordat ze elkaar een 'jij-mag-er-zijn'-gevoel geven door de aanraking, de strelingen, tegen elkaar aan zitten of elkaars hand vast houden. Maar ook het schouderklopje van de collega, de aai over de bol van de juf, de omhelzing op het voetbalveld en aandachtige handen van de verpleegkundige geven een 'jij-mag-er-zijn'-gevoel. Dit soort aanraking kennen we allemaal in ons dagelijks leven en gebeurt helemaal op grond van onze intuïtie. Alhoewel we er niets speciaals voor hoeven te doen, heeft de aanraking wel een magische werking.

Hoe het nu zit met de magische werking van de aanraking kun je leren in de tweedaagse cursus 'Masseren kun je leren'. In deze cursus gaat het niet om technische grepen leren of pijnlijke punten pakken. Het gaat om eenvoudige streken met de juiste aandacht en intentie. Je leert te vertrouwen op wat je voelt en te masseren op intuïtie. Twee dagen waarin je zowel veel masseert als veel gemasseerd wordt. Hierna ben je in staat de magie van een heerlijke ontspanningsmassage door te geven aan je kinderen, huisgenoten, vrienden of geliefde.

Wil je meer weten over deze cursus kijk dan op <http://www.haptonomiewaterland.nl/massagecursus/>

Sjuul Adema