



massage

de kunst van het aanraken

© EastWest Imaging - Fotolia.com

Aanraken, aangeraakt en geraakt worden. Diep vanbinnen verlangen we er allemaal naar en toch vinden we het soms moeilijk om de controle los te laten en ons over te geven. Nochtans werkt elke vorm van liefdevolle aanraking en aandacht helend op lichaam, geest en ziel.

Massage is een eeuwenoude aanrakingskunst die bijdraagt tot het menselijk welzijn in zijn totaliteit. Masseren gaat dan ook veel verder dan zijn definitie in het Van Dale woordenboek: «iemand's spieren kneden, wrijven of kloppen om de bloedsomloop te bevorderen». Tegenwoordig is het ons vooral om de deugdzame en ontspannende werking te doen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er een zodanig ruim aanbod aan massagevormen en -technieken bestaat dat we ze nauwelijks allemaal kunnen uitproberen.

Een stukje geschiedenis

In het oosten worden massagetechnieken al eeuwenlang gewaardeerd om hun geneeskrachtige toepassingen. Van oudsher heeft de mens een instinctief verlangen om «door wrijven beter te maken». Ga maar eens even na wat je doet als je een plotse pijscheut voelt...

In China werd zelfs ontdekt dat er al twee- tot drieduizend jaar voor onze jaartelling gebruik gemaakt werd van massage. Bij de Egyptenaren, de Grieken en de Romeinen werd massage niet alleen toegepast om gezondheidsredenen, maar ook om te ontspannen. Aan het begin van de vijfde eeuw voor Christus schreef Hippocrates: «de geneesheer moet bedreven zijn in vele dingen, maar zeer beslist in wrijven. Want door wrijven kan een gewricht dat is losgeraakt, weer vastgezet worden». En Julius Caesar, die aan epilepsie leed, werd elke dag over zijn hele lichaam gemasseerd tegen zijn hoofd- en zenuwpijn. Pas in de 16de eeuw werd in Europa de kunst van het masseren weer nieuw leven ingeblazen. Tegenwoordig is er een sterke erkenning van de therapeutische waarde van massage en blijven tal van technieken zich ontwikkelen.

Lichamelijke effecten

Als de spieren gemasseerd worden, wordt de circulatie op gang gebracht. Vers, zuurstofrijk bloed gaat hierdoor weer door het lichaam stromen en afvalstoffen worden afgevoerd. Spanninggerelateerde klachten zoals stress, hoofdpijn, ruggpijn, pijnlijke spieren en gewrichten kunnen hierdoor afnemen. Door de warmte en de druk op de huid en het daaronder liggende weefsel, wordt de hele bloedsomloop gestimuleerd. Er ontstaat hierdoor ook een verhoogde toevoer van zuurstof, die via de longen naar alle andere organen gaat. Massage kan ook ingezet worden bij stressmanagement; het biedt minder angst en minder stress. Uit EEG-scans die de elektrische activiteit van de hersenen registreren na massage, blijkt dat een verhoogde alertheid, ontspanning en een betere stemmingstoestand merkbaar is. Hierdoor kan men bijvoorbeeld beter functioneren op het werk. De scan toont bovendien een meer symmetrisch

beeld in het frontale deel van de hersenen. Het rechter frontale deel gaat over het negatieve en het linkerdeel over het positieve. Als beide delen evenveel activiteit laten zien, is men in balans.

Massage en gelukshormonen

De mens is in essentie een relationeel wezen. We hebben behoefte om affectieve vriendschaps- en liefdesbanden op te bouwen met anderen. Kwalitatieve relaties werken helend. Door bewuste aandacht en liefdevolle aanraking, wordt o.a. oxytocine geproduceerd. Oxytocine, ook wel het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid genoemd, wordt in de hersenen aangemaakt en stimuleert het geluksgevoel. Dit hormoon wordt gevormd als mensen (en ook andere levende organismen) op een warme manier aangeraakt of toegesproken worden of wanneer ze zich gesteund voelen. Als een moeder de borst geeft, verhoogt bij de baby de hoeveelheid oxytocine. De nostalgie van deze prille koestering ligt vaak aan de basis van de behoefte aan aanraking. Heel wat mensen kregen in hun eerste levensjaren onvoldoende affectie en ervaren dat als een gebrek in hun leven. Gelukkig kan dat gebrek grotendeels hersteld worden dankzij affectieve verhoudingen, waarbij men met tederheid omhuld en benaderd wordt. Bij een uitwisseling van liefdevolle energie, voelen zowel de gever als de ontvanger zich gelukkiger.

Aanwezig zijn

Het klinkt misschien evident, maar het is noodzakelijk dat de masseur aanwezig is tijdens het masseren. Hiermee wordt bedoeld dat hij of zij volledig in het hier en nu is, zowel met het lichaam als met de ziel. Op die manier kunnen alle zintuigen en gewaarwordingen van het moment optimaal benut worden. Wanneer degene die masseert niet volledig in het eigen lichaam aanwezig is, krijgt de cliënt de boodschap dat bepaalde

gevoelens oké zijn en andere niet. Niemand kan steeds voor honderd procent aanwezig zijn. Eigen angsten, blokkades, herinneringen, overtuigingen, enz. maken dat men uit het lichaam verdwijnt en in het hoofd gaat zitten. Als de therapeut zich hiervan bewust is en zijn proces actief aangaat, wordt het uiteindelijk gemakkelijker om aanwezig te blijven. Het lichaam bevrijdt zich dan van de «moetens» opgelegd door de geest en de geest wordt zich bewust van de voedende energiestroom van het leven. Zodra dit proces op gang komt, kan er zich een dialoog ontwikkelen tussen gever en ontvanger: elke handeling van de gever wordt beantwoord door een voelbare verandering in de spierspanning, beweeglijkheid in de gewrichten, vitaliteit in de cellen, enz. Heling is niet het resultaat van deze dialoog, maar is de dialoog zelf. Het is vergelijkbaar met een goed gesprek waarbij het «gehoord worden» een gevoel van vertrouwen geeft.

Wat waarborgt een goede massage?

Wie zich laat masseren, neemt de tijd om zich te ontspannen. Een goede massage omvat meer dan het toepassen van een aantal technieken volgens een vast aangeleerd schema. Het behelst een totale toewijding aan de interactie tussen de masseur en de gemasseerde. Het vertrouwen dat men stelt in de deskundigheid van de masseur wordt door het fysieke contact vergroot en leidt dikwijls ook tot meer zelfvertrouwen. Het is van belang dat de aanraking de juiste gevoelslading heeft, die aanzet tot een positieve

beleving van het zelf. De masseur speelt in op subtiele reacties van het lichaam en de gemasseerde wordt zich bewuster van zijn of haar lichaam. Het komt erop aan dat de masseur zich concentreert op en luistert naar de unieke gevoelens en de behoeften die op het moment ervaren worden. Niet op wat de masseur denkt dat er fout is aan zichzelf of aan de ander. Het is ook niet de bedoeling dat diagnoses gesteld, verklaringen gezocht of situaties opgelost moeten worden. Tijdens een massage kunnen herinneringen, gedachten of emoties naar boven komen. Binnen een veilig klimaat, kan men ze herkennen, erkennen en ze aanvaarden als deel van zichzelf. Op dat moment kan heling plaatsvinden. Het is zonder twijfel een van de weldaden van massage om het lichaam de plaats te geven die het toekomt. De aanraking verkleint de afstand tot het lichaam. Ze biedt de mogelijkheid tot verzoening met zichzelf. Een verzoening tussen het lichaam en de geest, de zintuigen en het mentale, de energie en de materie. Het totale «ik» wordt opnieuw herenigd.



Jong geleerd...

Vanaf de tweede maand van de zwangerschap ontwikkelt zich bij de foetus de tastzin. Na de geboorte moet de baby wennen aan het nieuwe leven buiten de baarmoeder. In het begin maakt het kindje geen verschil tussen innerlijk en uiterlijk. Het leeft in een verbonden toestand met zijn moeder en ervaart geen verschil tussen zichzelf en haar. Door aanraking wordt de baby zich ervan bewust dat er een grens is. Die grens is de huid. Via de tastzin merkt hij dat hij verschillend is en een «ik» heeft. Zijn zintuigen vormen een brug tussen hem en de buitenwereld. Via babymassage kan men met de baby communiceren zonder woorden. Er ontstaan gesprekken in lichaamstaal waardoor de ouder en het kind elkaar steeds beter leren kennen en aanvoelen. De ouderbinding wordt hierdoor gestimuleerd of hersteld, wat essentieel is voor de lichamelijke, emotionele, psychologische en cognitieve ontwikkeling van de baby.

© Adam Borkowski - Fotolia.com



Gemasseerd worden of zelf masseren?

Het kan zalig zijn om gemasseerd te worden, maar het is ook leuk om anderen te masseren. Bij sommigen stroomt de energie overvloedig, kriebelen hun handen en is masseren een evidentie. Anderen twijfelen, voelen onzekerheid en vragen zich af hoe het eigenlijk moet. Het aanbod van professionele opleidingen tot massagetherapeut is tegenwoordig zeer ruim en wordt door ervaren vakmensen gegeven. De meeste opleidingscentra besteden bovendien niet alleen aandacht aan de technische kant van het masseren,

maar leggen meer en meer de nadruk op de wisselwerking en de essentiële verbondenheid tussen lichaam en geest, zowel van de gemasseerde als van de persoon die de massage geeft. Wie geboeid is door massages uit andere culturen en zich daarin wil specialiseren, kan terecht bij vakmensen die hun opleiding ter plekke gingen volgen en deze passie graag verder doorgeven.

Massage à la carte

De meeste mensen geven de voorkeur aan een solomassage: één persoon wordt gemasseerd door één masseur. Meestal gebeurt dit buitenshuis, maar

massage aan huis is eveneens mogelijk. Wie graag zijn ervaring deelt met een partner, vriend of vriendin, kan kiezen voor een duo-massage waarbij men beiden tegelijk gemasseerd wordt, elk door een eigen masseur. Sommige centra bieden zelfs duo-massages aan met masseurs die synchroon werken. Als het iets meer mag zijn, kan je wegzinken in een diepe ontspanning terwijl vier handen ritmisch over je lichaam zweven: de vier-handenmassage. En wat dacht je van een massage-party bij je thuis? Terwijl een of twee personen gemasseerd worden in een aparte kamer, trakteren de anderen

elkaar bijvoorbeeld op een beauty-arrangement. Leuk idee voor een vrijgezellenavond en plezier verzekerd! Om stress op het werk tegen te gaan of te verminderen, kunnen bedrijven masseurs inhuren. Zij geven dan een stoelmassage. Deze massage duurt niet lang en wordt op de kledij gegeven. Het is meestal een korte en eenvoudige vorm van een shiatsu-massage.

De juiste keuze

Het ligt niet voor de hand om een keuze te maken uit het enorme aanbod aan massages. Het is ook onbegonnen werk om alle bestaande massages op te sommen. Dan nog zouden we er beslist een aantal vergeten. Zoals vele masseurs hun intuïtie volgen bij het masseren, kan jij dit ook doen bij het uitkiezen van een gepaste massage. Uiteindelijk komt het erop aan dat men zich zo goed mogelijk voelt in alle aspecten. Zowel bij de persoon die de massage geeft als op de plaats en in de ruimte waar gemasseerd wordt.

Misschien voel je je aangetrokken tot oosterse massages of misschien juist niet. Misschien vind je het maar niets om lang stil te liggen en is massage volgens jou enkel nuttig om pijn, specifieke klachten of ongemakken weg te werken. Of ben je eerder iemand die zich helemaal kan overgeven en geniet van elke vorm van aandachtige aanraking? Het aanwenden van warme (edel)stenen, kruiden, chocolade, honing of zout spreken je misschien wel aan. Wees er in elk geval maar van overtuigd dat er in massageland écht wel plaats is voor iedereen.

Vaarwel controle, welkom overgave

Nu we weten dat massage vooral te maken heeft met liefdevolle aandacht, respectvolle aanraking en wederzijds vertrouwen, kunnen we eens nagaan hoeveel of hoe weinig liefdevolle aandacht en respect we aan onszelf geven. Meestal zijn we bezig met alles en iedereen rondom ons. We werken, we dienen, we geven. Sommigen geven zoveel dat ze zichzelf als het ware weggeven. We willen de touwtjes in handen houden en controle hebben over wat we doen. Meer nog, we voelen ons zelfs schuldig als we tijd nemen voor onszelf. Als we nu eens af en toe «stop» zouden zeggen. Even stilstaan en kijken wat er is op dit moment. Onze agenda nemen en een afspraak plannen voor een massage. Tijd maken om de controle los te laten en de overgave te verwelkomen. Als we op het punt komen waarop we elke controle uit handen kunnen geven, zal er een nieuwe orde in ons leven ontstaan; natuurlijker, spontaner, creatiever en moeitelozer dan we ons konden voorstellen toen we nog in controle geloofden.



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Even stilstaan en kijken wat er is op dit moment. Onze agenda nemen en een afspraak plannen voor een massage. Tijd maken om de controle los te laten en de overgave te verwelkomen. Als we op het punt komen waarop we elke controle uit handen kunnen geven, zal er een nieuwe orde in ons leven ontstaan; natuurlijker, spontaner, creatiever en moeitelozer dan we ons konden voorstellen toen we nog in controle geloofden.

Linda Mys

Bronnen en referenties

L'art des massages, dossierartikel van Marie-Andrée Delhamende, verschenen in AGENDA Plus 208.

www.wellnessacademie.be
www.zomerhuis.be
www.kasteeldeschans.be
www.massagehuiscarpediem.be
www.massagekeuze.nl