

# Robin van Wees

## Ontspanningsmassage - Massagecursussen en workshops - Lichaamsgerichte therapie



### Tien goede redenen om je te laten masseren

Sommige mensen denken dat een massage alleen een luxeproduct is. Even een heerlijke verwennerij voor jezelf waar je tijd en geld voor over moet hebben. Massage is echter veel meer dan alleen maar een fijne en ontspannen ervaring. Hier zijn tien goede redenen om je te laten masseren.

- 1. Massage is gezond**  
Je spieren, de huid, je bloedsomloop, je lymfestelsel en zelfs je hormoonhuishouding worden op een positieve manier beïnvloed door een massage. Dat gaat dus verder dan alleen het afvoeren van afvalstoffen. Het helpt het lichaam in balans te blijven en het ondersteunt en versterkt het zelfgenezend vermogen. Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken worden gepubliceerd die de heilzame werking van massage onderbouwen.
- 2. Massage geeft ontspanning**  
Een goed uitgevoerde ontspanningsmassage geeft een diepe ontspanning voor zowel lichaam als geest. Vrijwel iedereen heeft het druk en ervaart regelmatig stress. In feite is elke vorm van spanning stress, dus ga maar na hoe vaak dit bij jou voorkomt. Massage is hier een goede tegenhanger voor.
- 3. Massage is tijd voor jezelf**  
Zoals ook al in het vorige punt benoemd: we hebben het allemaal erg druk met van alles en iedereen. Als je daar zo in op gaat, kun je jezelf daar ook in verliezen. Een massage voor jou is dus: "nu even ik!" Niet bezig zijn met je dagelijkse bezigheden, maar je even laten verwennen door warm en aandachtvol contact met alle aandacht voor jou en je lijf.
- 4. Massage is écht contact**  
Aangeraakt worden is een basisbehoefte van elk mens en is net zo nodig als bijvoorbeeld eten, drinken en een dak boven je hoofd. Zeker in de westerse cultuur kunnen mensen erg terughoudend zijn met fysiek contact en soms lijkt er zelfs een taboe op te rusten. In een massage word je warm, veilig en respectvol aangeraakt en dat geeft veel voldoening van de behoefte die elk mens heeft: raak me aan.
- 5. Massage beïnvloed je gevoel**  
Het kan zijn dat je niet lekker in je vel zit: je voelt je wellicht wat neerslachtig, onrustig of hebt een ander onbestemd gevoel. De aandacht die je krijgt door een massage kan je weer opvrolijken. Dat komt onder meer doordat bij prettig fysiek contact "gelukshormonen" worden aangemaakt. Vooral oxytocine en serotonine spelen hierbij een grote rol. Er wordt steeds meer bekend over de werking van deze stoffjes.
- 6. Massage geeft verlichting van klachten**  
Een veel gehoorde klacht in mijn praktijk is pijn in de schouders, meestal veroorzaakt door stress en een verkeerde werkhouding. De aandacht, de ontspanning en de feitelijk fysieke uitwerking op het lijf door massage geeft vermindering van (pijn)klachten. Ook heb ik gehoord van klanten dat ze hun chronische pijn beter kunnen hanteren, door wat ze geleerd en ervaren hebben door zich regelmatig te laten masseren.
- 7. Massage verhoogd je bewustzijn**  
Door massage word je je meer bewust van je lijf en je gevoelens. Emotionele blokkades die zich vastgezet hebben in je lijf kunnen zachter worden en hierdoor kom je weer meer in contact met je oorspronkelijke levensenergie. Massage kun je dus beschouwen als een zachte vorm van lichaamsgerichte therapie. Het helpt je ook om minder "in je hoofd te zitten" en meer in je lijf. Je wordt je meer bewust van je lichaamssensaties en bent beter in het hier-en-nu. Je zou kunnen zeggen dat massage als mindfulness is.
- 8. Massage werkt helend**  
Het kan zijn dat je in je verleden onvoldoende of met te weinig respect aangeraakt bent. Of je bent erg

# Robin van Wees

## Ontspanningsmassage - Massagecursussen en workshops - Lichaamsgerichte therapie



onzeker geworden, doordat je bijvoorbeeld gepest werd. Massage geeft je de mogelijkheid om je zelfvertrouwen weer sterker te maken en een tekort aan prettig en respectvol contact weer in te halen. Massage kan je ook ondersteuning bieden als je in een therapeutisch proces zit.

### 9. **Massage helpt bij psychosomatische klachten**

Als je last hebt van fysieke klachten die voortkomen uit de psyche, spreekt men van psychosomatische of psychofysiologische aandoeningen. Als je het vermoeden hebt dat lichamelijke klachten een emotionele of psychische oorzaak hebben, kan een ontspannende massage je hierbij ondersteunen en inzicht geven.

### 10. **Of...**

Gewoon omdat het lekker is! Massage = genieten!

Er zijn ook situaties waarbij je beter geen massage kan krijgen, tijdelijk of plaatselijk. Een artikel hierover kun je [hier](#) lezen. Laat je altijd voldoende informeren en kijk altijd weer naar wat er wél mogelijk is!

Wist je dat massage krijgen heel fijn is, maar een massage geven ook? En zou je ook willen leren hoe jij een geweldige ontspanningsmassage geeft? Meld je dan aan voor een [cursus masseren](#).