

## Intuïtieve Massage

### Doel van de massage

De intuïtieve Massage is een ontspanningsmassage waar masseren met je handen vanuit je hart het uitgangspunt is. Je werkt niet volgens een plan of schema dat vanuit je hoofd gestuurd wordt, maar je luistert steeds bewust naar wat je wordt ingegeven. Belangrijk tijdens de massage is in te kunnen spelen op zijn of haar lichaamstaal. Zo las ik eens in een folder over masseren.

Contact dat je met je handen maakt komt vanuit je hart, je masseert vanuit de basistechnieken, die heb je nodig om helend en ontspannend te kunnen masseren. Een massage opbouwen, afstellen en je kunnen inleven op de persoon is belangrijk.

Ook het aanvoelen wat een lichaam nodig heeft, vandaar de wisselwerking van rustig en actief masseren. Dit kan ook weer heel wisselend en persoonlijk zijn. Alleen al je handen op het lichaam laten rusten kan al een helende en ontspannende werking op iemand hebben. Zo ben je actief bezig met een stevige massage en zo wissel je dit af met een strelende massage. Ze zijn nodig om stress en spanningen te verdrijven.

### Wat het met mij doet

Masseren is jezelf overgeven aan de ander in gelijkwaardigheid en wel zo dat er een wisselwerking ontstaat tussen jouw intuïtie en jouw massage en in zijn of haar lichaamstaal. Hierbij is het kunnen geven en ontvangen belangrijk en dit aan elkaar doorgeven en uitdragen. Ook de masseur moet in alle rust dicht bij zijn gevoel blijven en niet verder gaan dan zijn gevoel hem toelaat. Dit is nodig om op een ontspannen manier te kunnen masseren.

Wees duidelijk wat intuïtief masseren inhoudt, stel voor jezelf je grenzen vast ben daar ook duidelijk en eerlijk in, je bent ten slotte met andermans lijf bezig. Het heeft mij in ieder geval de nodige overwinningen gekost om op een vrije en ontspannen manier te kunnen masseren. Ik doe dit dan ook met veel liefde en toewijding. Het masseren heeft mij als masseur in spé verrijkt door groei van mijn persoonlijkheid en ik wil daar de ander mee van dienst zijn. Mijn persoonlijke groei als mens is daardoor verrijkt en ik kan me nu beter open stellen voor de ander. Ook geeft het mij een blij gevoel als ik de ander, rust en een ontspannen gevoel kan geven, maar ik ben me er wel van bewust dat je kwetsbaar bent in je rol als masseur, vandaar mijn grenzen.

### Waarom ik met masseren ben begonnen

Voor mij was het al langer duidelijk dat ik wat met mensen en met mijn handen moest gaan doen. Het bezig zijn met reiki heeft hier wel een grote rol in gespeeld. Ik miste iets aan deze vorm, hoe je spiritueel bezig bent, meer als mens in zijn geheel. Eigenlijk vind ik spiritueel zijn maar iets heel gewoons. Het is er al zolang de mensheid bestaat, dus niets nieuws. Je ontvangt het om er wat mee te doen en je geeft het door. Het geven komt naar je toe, evenzo het ontvangen. Zo voel ik me bij het geven van een massage thuis als ik het mag omschrijven. Alleen reiki, was voor mij te passief bezig zijn, ook wilde ik niet in een grote massa opgaan. Ik ben iemand, die graag op een actieve en open manier met de mens bezig is. Ik wilde graag mijn passie in deze vorm uitdragen door mensen, oud of jong, te masseren.

Of dit me lukt zie ik wel, ik kan niet meer doen dan het te oefenen, zonder over grenzen heen te gaan. Het is voor mij te boeiend om alleen langs de kant van de weg toe te kijken, dat zit nu eenmaal niet in mijn karakter. Heb dan ook het vaste vertrouwen dat het gaat lukken. Wil er dan ook graag meer doorgaan om als mens de intuïtie nog beter te ontwikkelen.

## **Masseren met basistechnieken, Structuur gevend**

Masseren met de basistechnieken, is structuur geven aan hoe je er in de praktijk mee om kunt gaan. Het is een waardevolle aanvulling op het intuïtief masseren. Het is meer zoals je op een praktische manier met iemand praat. De een praat veel en zegt weinig maar de ander zegt weinig en luistert naar jou. Dat laatste is een gevoel dat je moet ontwikkelen bij het masseren, het is voor ieder masseur weer anders. Nu zijn het jou handen die masserend praten en strelen, hard of zacht. Maar vooral die handen die helend en ontspannend kunnen werken.

De basistechnieken die ik bij Gemma leerde, wil ik gaan toepassen. De opgedane ervaringen zal ik zeker meenemen bij het masseren zelf. Het is voor mij een verrijking van mijn basiskennis. Ook had zij had voor ieder van de cursisten "n map gemaakt met informatie over de cursus. Voor iedere les kregen we ruim op tijd, nieuwe lesstof toegestuurd. Hierdoor konden we ons al vast voorbereiden op de les.

Wel benadrukte zij steeds, het met respect omgaan met andermans lichaam, en zal dat zeker toepassen, maar ook zoals ik dat al eerder heb omschreven. Er was voldoende uitleg over het masseren zelf. Zoals je houding, hoe je wel of niet moest masseren. De cursus is een waardevolle aanvulling om op een ontspannen manier te masseren, zowel voor diegene die het ondergaat als wel de masseur zelf, dat vind ik erg belangrijk bij het masseren. Ik blijf de basis technieken toepassen zoals ze intuïtief bij mij opkomen, zo voelt het goed bij mij. Maar het meeste leer je als je blijft masseren met je hart, liefde en gevoel, dat gaf zij ons mee.

*Ben Wickers - Bergen - 10-11-2007*