

Masseren zonder handen

Een lichaamsmassage geven kan knap vermoeiend zijn voor je handen. Wil je je eigen lichaam niet overbelasten, dan moet je daarbij ook heel goed op je houding letten. Er is echter een techniek waarbij je bij wijze van spreken 'fluitend' een uur lang een lichaamsmassage kunt geven: gewoon... zonder handen!

Grondlegger van de 'freehands' massage is de Amerikaanse Val Guin. Deze massagevorm is bij haar min of meer toevallig ontstaan. Val, fanatiek masseuse, kreeg een auto-ongeluk waardoor ze een van haar schouders niet meer kon gebruiken. Zij is toen haar vrienden- en kennissenkring gaan masseren met de arm die zij nog wél kon gebruiken. Dat beviel zo goed dat, toen haar schouder weer genezen was, zij deze massage verder ging toepassen en uitbreiden. Koert Sondorp, integratief masseur te Arnhem, heeft Masseren zonder Handen in Nederland geïntroduceerd.

Als een dans

"Masseren zonder Handen voelt heel vol en krachtig aan en je hoeft er nauwelijks kracht bij te zetten", vertelt Koert. "De techniek is gebaseerd op het werken vanuit lichaamsgewicht. De basishouding komt uit de Tai

Chi. Vanuit die houding kun je heel makkelijk in je knieën zakken en je gewicht overbrengen op dát deel waar je werkt."

Bij Masseren zonder Handen gebruik je drie stukjes gereedschap: de onderarm (met name de ulna, waarmee je weefsel 'oppakt'), het ellebooggewricht (het 'telefoonbotje') en de bovenarm. De essentie van Masseren zonder Handen is, dat je tijdens de massage met je torso boven je werkgebied hangt en vanuit je benen langzaam heen en weer deint. Dit ziet er uit alsof de masseur danst.

Anders voelen

Bij een Freehands Massage worden lange en korte strijkbewegingen, wringen (vergelijkbaar met dwarseffleurages) en fricties gebruikt. Met de onderarm maak je lange en korte strijkbewegingen, waarbij je dieper in het weefsel kunt komen wanneer je met enige druk pulseert. Fricties



1

worden gedaan met de elleboog. En met dit lichaamsdeel kun je – als je op de hoogte bent van reflexologie – ook de drukpunten meteen meepakken. Bij dwarseffleurages werken onderarm én hand samen. Bij veel massagehandelingen met elleboog en onderarm wordt er wel een hand gebruikt, maar die heeft dan de functie van begeleider of begrenzer. Koert: “Wat bij deze massagevorm écht even wennen is, is dat hij of zij moet gaan leren voelen met de armen en elleboog in plaats van met de handen.”

Houding

“Ook vinden veel masseurs het inleunen boven de cliënt in het begin best even lastig om te leren”, vervolgt Koert. “Vaak let een masseur tijdens zijn werk niet op zijn houding. Dit resulteert in bijvoorbeeld het geven van fricties met de oren tussen de schouders. De masseur krijgt

daar dan geheid last van. Ook hebben veel masseurs de neiging in elkaar te duiken om kracht te zetten. Bij Masseren zonder Handen is je werkhouding juist heel open. Helaas wordt tijdens de meeste massage-opleidingen de houding van de masseur slechts een enkele keer gecorrigeerd. Tijdens mijn workshops is dit echter een belangrijk aandachtspunt. Na de cursus Masseren zonder Handen kan men vanuit de nieuw aangeleerde houding makkelijker gaan masseren, ook met de gebruikelijke technieken. Masseurs die de technieken van Masseren zonder Handen onder de knie hebben, krijgen minder of helemaal geen last van hun handen en schouders. Ze krijgen ook veel minder gauw op latere leeftijd last van artroseachtige verschijnselen. Dat betekent dat ook schoonheidsspecialisten zelfs op latere leeftijd nog door zouden kunnen gaan met lichaamsmassages.”

>>





Ontspanning

Na een Freehands Massage ziet de huid er stevig doorbloed uit. Deze massagevorm kan zowel voor ontspanning als voor therapeutische doeleinden worden ingezet. De ontspanning komt voor een groot deel voort uit het feit dat Masseren zonder Handen bijzonder vol en volledig aanvoelt en heel vloeiend uitgevoerd wordt. Met je armen besla je nu eenmaal in één keer een veel groter gebied. Je kunt het hele lichaam behandelen, maar ook natuurlijk een deel ervan. En uiteraard kan deze massagevorm ook worden geïntegreerd in een reguliere behandeling. Het is maar net wat de klant wil of nodig heeft.

Workshop

Wie een workshop Masseren zonder Handen wil volgen, kan terecht bij Koert Sondorp. Hij verzorgt zowel een basisworkshop als een verdiepende dag. Tijdens de basisworkshop leer je werken vanuit een goede basishouding die ook goed van pas komt bij het geven van je gebruikelijke massages. Verder leer je het 'gereedschap' voor deze massagevorm te gebruiken (onderarm, ulna, elleboog, bovenarm, wuivende hand) en veel nieuwe technieken waarmee je de massage kunt opbouwen. De verdiepende dag staat meestal zo'n twee weken later in de cursusagenda.

Meer informatie: www.masserenzonderhanden.nl.

- 1 Lange strijking over de rug (startgreep) met de onderarmen van de masseur in lengterichting...
- 2 die bestaat uit...
- 3 drie posities, waarbij de onderarmen van de masseur zich op de trapezius kruisen en...
- 4 vervolgens de volle breedte van de rug masseren.
- 5 Strijkbeweging onderrug en sacrum met hand als begeleider.
- 6 'Schoolslag' (dwarse strijking over de rug).
- 7 Met onderarm van sacrum richting trapezius.
- 8 Wringen op de rug met de onderarm.
- 9 Inleunen m. trapezius met de elleboog. Met begeleidende hand als begrenzer kun je ook fricties met de elleboog maken.
- 10 De armen maken een soort petrissage langs de m. trapezius richting m. latissimus dorsi.
- 11 Frictie m. gluteus maximus met hand als begrenzer.
- 12 Lange strijking hele achterbeen.
- 13 Wringen dijbeen achterzijde diagonaal richting voet.
- 14 Weefsel achterzijde dijbeen wordt geperst; de hand geeft tegendruk.
- 15 Massage voetzool met de onderarm (kan ook met de elleboog).
- 16 De masseur tilt het onderbeen om met de massage dieper in het weefsel te komen. Als hij het been langzaam laat zakken, dringt hij nog dieper in het weefsel (kan met zowel onderarm als elleboog).
- 17 De 'liff': de borstkas 'opent' zich en stretcht de m. pectoralis major en minor. Dit geeft de cliënt een heel ontspannen gevoel. Deze greep wordt als uitzondering met de handen gedaan, waarbij de masseur zijn gewicht gebruikt om de cliënt te liften.
- 18 Masseren met de onderarm (en ulna) van de triceps.
- 19 Massage van de kuit.
- 20 Koert Sondorp.