

Even voorstellen

In deze rubriek maken we kennis met Koert Sondorp, gediplomeerd integratief masseur. Hij is aangesloten bij het Netwerk van Integratieve Masseurs. Deze zijn vakkundig opgeleid om een goede ontspanningsmassage te geven.

Ze gebruiken hiervoor technieken uit de dynamische massage, intuïtieve massage en polariteitsmassage. Daar maken ze een vloeiend geheel van, toegespitst op de behoefte van dit moment. Niet alleen techniek is belangrijk, ook zorg en aandacht. In een sfeer van respect en acceptatie is er ruimte om te ontspannen, te voelen wat er is.

Trots op zijn beroep

Het mooie aan zijn beroep als masseur vindt Koert dat er geen massage hetzelfde is. "Want elk mens is uniek. En bovendien verandert iedereen voortdurend. Kleine veranderingen in de vorm van bijvoorbeeld stemmingswisseling. En grote veranderingen door belangrijke gebeurtenissen in het leven. Daardoor zijn mijn massages nooit hetzelfde, ook al masseer ik iemand regelmatig. Mijn werk is iedere dag weer anders en elke massage is weer opnieuw bijzonder. Ook het geven van cursussen aan professionals vind ik heerlijk om te doen. Het is fijn om deelnemers te zien groeien in de loop van een cursus of workshopdag, die erop gericht is de vaardigheden van masseurs uit te breiden en/of de fysieke werkhouding van masseurs te verbeteren", aldus Koert.

Workshop Masseren met Kleren

Na de zomer start Koert met de cursus Masseren met Kleren. Een dynamische, diep ontspannende massage op tafel waarbij de kleding niet uit hoeft. Volgens Koert kan dit de drempel om naar een masseur te gaan voor sommige mensen aanzienlijk verlagen." Maar

Masseren zonder Hands wordt grotendeels gegeven met de onderarm

dynamische massage is ook uitstekend te combineren met andere (klassieke) massagetechnieken die je al gewend bent. De massage is ontwikkeld door Geert van Coillie en combineert technieken uit Tragering en de Holistic Pulsingtechnieken van Tovi Browning. De techniek die bij Masseren zonder Kleren wordt aangewend, is een vloeiende aanschakeling van subtiel zacht tot stevige ritmisch uitgevoerde bewegingen. Er wordt gewerkt met allerlei schud- en wiegtechnieken, aangevuld met tracties en mobilisaties. Je lichaam wordt dus in beweging gebracht. Dit kan stevig of zacht zijn en ook afwisselend. De beweging is vloeiend, golvend. De grotere bewegingen werken losmakend en openend, de kleine bewegingen gaan dieper naar binnen. Het boeiende aan deze techniek, vindt Koert dat het niet op één plek werkt, maar op je hele lichaam, van top tot teen, van buiten naar binnen. Het is daardoor verbindend: de energie in het lichaam gaat letterlijk weer stromen. Als je bewust met je lichaam bezig bent, met voelen en ervaren, dan is dynamische massage een hele reis! Het geeft een diepe ontspannende werking op lichaam en geest. Gewrichten en spieren voelen nadien soepeler. Een massage die echt

gericht is op ontspanning. Bij Integratieve massage wordt deze techniek vooral ontspannend en speels toegepast. Ik gebruik deze massage vaak in combinatie met andere massagetechnieken." In september start Koert met de eerste cursus Masseren zonder Kleren. De cursus bestaat uit twee workshops. In de ene leer je dynamische massage aan de achterzijde van het lijf, in de andere aan de voorzijde. De workshops vullen elkaar mooi aan. En als je ze beiden volgt, leer je een complete dynamische lichaamsmassage te geven. Tijdens de workshops is er veel aandacht voor de werkhouding en eigen beweeglijkheid. In de workshop geef ik de massage over de kleding heen. Maar je kunt deze massagevorm ook prima combineren met andere massagevormen. De workshop is bedoeld voor beroepsmassseurs en lichaamswerkers. Het is een waardevolle aanvulling op de technieken die je al kent."

Workshop Polariteitsmassage

Een andere workshop die Koert al regelmatig geeft is polariteitsmassage. "Dit is een massage vanuit het hart. Niet met 'gewone' massagegrepen, maar door het plaatsen van je handen op specifieke plaatsen op het lijf. Je werkt met energie.



Koert Sondorp is gediplomeerd integratief masseur en aangesloten bij het Netwerk van Integratieve Masseurs

Als er blokkades zijn stroomt het langzamer, het moet een omweg zoeken of gaat onderweg op aan energievreters. Door een plek waar veel energie is te verbinden met een plek met minder energie, kan het weer gaan stromen. Dit doen we door onze handen op twee plaatsen op het lichaam te leggen. Ook als je niet in energie gelooft is het toch een mooie zachte afsluiting van de massage."

Polariteitsmassage richt zich op het opheffen van energieblokkades en het in evenwicht brengen van de energiestromen. Hierdoor wordt de natuurlijke genezing bevorderd. "Deze massage pas ik veel toe in mijn praktijk. Het is een techniek die ik bijvoorbeeld combineer met dynamische massage waarmee ik begin en afsluit met polariteitsmassage. Op de workshop krijg ik goede reacties. Een cursist vertelde dat ze deze techniek toepaste bij haar man, die sindsdien veel beter slaapt. In de

Workshop Masseren zonder Handen



workshop Polariteitsmassage krijg je een stukje polariteitsleer, ga je energie "zien" en leer je een complete behandeling geven. Laat je verrassen door een massage die geen massage is. Laat je verrassen door het effect van werken met energie. Ervaar hoe rustgevend polariteitsmassage kan werken. En weef het geleerde in je dagelijkse massages. De workshop is bedoeld voor beroepsmasseurs en mensen met massage-ervaring.

Cursus Masseren zonder Hands

Een workshop die Koert inmiddels elke maand geeft en waar veel vraag naar is, is Masseren zonder Hands. "Masseren Zonder Hands is een uit Amerika overgevaarde massagetechniek. Het is een complete lichaamsmassage met een redelijk stevige aanpak, zonder dat je als masseur veel kracht hoeft te zetten. Daarmee spaar je als masseur je hands. In de workshop is er veel aandacht voor de lichaamshouding." Dit is volgens Koert het moeilijkste

wat er is en kost veel oefening. Er wordt gewerkt vanuit de Tai-Chi basishouding en je gebruikt vooral veel je gewicht om kracht te zetten. De massage wordt grotendeels gegeven met de onderarm gecombineerd met diepe massage met de elleboog. Het masseren met de onderarm geeft een vol en compleet gevoel, terwijl massage met de elleboog vast zittende spieren bewerkt. "Koert merkt dat de workshop in toenemende mate wordt gevolgd door fysiotherapeuten, die hiermee een techniek aanleren die voor hen goed bruikbaar is in de praktijk." Op deze manier kunnen ze krachtig masseren zonder dat dit koste gaat van hun hands en polsen. Vorig jaar heb ik een cursist die last had van haar pezen in de pols en arbeidsongeschikt dreigde te raken. Met Masseren zonder Hands kon ze toch haar praktijk voortzetten en kregen de pezen de tijd om te genezen. Verder is de workshop ook erg populair bij shiatsu stoelmasseurs, die deze techniek snel oppakken en sportmasseurs



als uitbreiding op hun activiteiten." De cursus bestaat uit een basisworkshop en een verdiepingsdag. Tijdens de basisworkshop leer je werken vanuit een goede basishouding die ook goed van pas komt bij het geven van je gebruikelijke massages. Verder leren je het "gereedschap" voor deze massagevorm gebruiken (onderarm, ulna, elleboog, bovenarm, wuivende hand) en veel nieuwe technieken waarmee je de massage kunt opbouwen. De workshops die ik geef zijn geen officiële opleidingen, maar ze krijgen wel een certificaat van deelname en na de verdiepingsdag certificaat van bekwaamheid.

Die verdiepingsdag staat meestal ongeveer twee weken later in de cursusagenda. Tussendoor kan je oefenen met de geleerde technieken. Op deze verdiepingsdag leer je beter voelen met "het gereedschap", je leert nog meer nieuwe technieken, je masseert op verschillende mensen en je leert hoe je de massage tot een vloeiend geheel van circa 50 minuten kunt maken.

Meer informatie over de workshop, data en prijzen is te vinden op de website van Koert:

www.rustpuntmassages.nl
of via tel: 0623277762

Polariteitsmassage richt zich op het opheffen van energieblokkades en het in evenwicht brengen van de energiestromen.

