

Te weinig 'aan'geraakt?

Masseer lijf en geheugen wakker

"In de massagecursus die op dinsdag 8 september begint, leer je wat je eigenlijk al weet", aldus docente Janneke Venema. "Ik leer mensen iets wat ze vergeten zijn sinds ze kunnen lopen: aanraking. Een kind wordt gedragen en geknuffeld tot het kan lopen. Daarna wordt het aanraken vaak minder, terwijl de behoefte daaraan even groot blijft. Wat over blijft is vaak een handje geven, een schouderklop of een knuffel."



Uit onderzoek blijkt dat aanraking van levensbelang is voor zowel baby's als volwassenen. "In mijn eigen onderzoek naar aanraken en knuffelen zie ik dat aanraking stress verdrijft, vreugde geeft, ontspanning brengt en mensen verrast over de mogelijkheden van hun lichaam."

De cursus Massage met Rebalancing-technieken gaat over aanraking met respectvolle aandacht. In twaalf lessen leer je een complete ontspanningsmassage te geven en te ontvangen. Dat kan ook als je zelf pijnklachten hebt. Die klachten blijken vaak in de loop van de cursus te verzachten of op te lossen. Dat komt doordat je elke week ook een massage ontvangt tijdens cursus. Doordat je veel ergonomische tips krijgt over je lichaamshouding en de manier waarop je je handen kunt gebruiken om te masseren zonder jezelf te belasten. Het kost je geen moeite om te masseren in de cursus.

Inhoud cursus

In de twaalf lessen komt elke keer een ander deel van het lichaam aan bod. De eerste les is tegelijk een introductieavond, waarna je beslist of je de hele cursus volgt. In de laatste les krijg je een certificaat van deelname. Het cursusboek met duidelijke foto's is een hulp-

middel als je zelf thuis gaat masseren. De cursus is als volgt opgebouwd:

- **Benen** – je leert technieken van oppervlakkig naar zeer diep, overeenkomstig met sportmassage
- **Voeten** – ze dragen je lichaam je leven lang, maar worden vaker met opgetrokken neus dan met respect bekeken. Een avond met de voeten begint met een heerlijk voetenbad
- **Rug** – 'hij houdt zijn rug recht', zeggen we vol respect, maar veel mensen lopen krom. Deze les gaan we het ongemak en de spanning die zich vastzet in de rug, wegmasseren
- **Schouders** – de last wordt letterlijk van je schouders gehaald in deze les. Met dynamisch werk
- **Stoelmassage** – een laagdrempelige manier om nek en schouders te ontspannen: het kan op een keukenstoel en over de kleren heen. Gemakkelijk en effectief tussendoortje voor thuis, op het werk of bij vrienden. Verrassende en effectieve les
- **Gewrichtsontspanning** – een speelse, wiegende manier van bewegen en losmaken van de kleine spieren rondom de gewrichten. Geeft splussele
- **Armen en handen** – de armen zijn de uitlopers van het hart. Daarmee knuffelen

we onze medemens. We reiken ermee uit en we ontvangen. Dit keer mogen ze ontspannen

- **Nek** – het hoofd rechtop houden kost meer kracht en inspanning dan nodig is. Er lopen vele hoofdwegen door deze smalle doorgang. Deze avond brengen we beweging in de nek
- **Hoofd** – het hoofd is een harde werker: hoe moet veel nadenken, vriendelijke gezichten trekken, ons lichaam en ons leven besturen. Je leert om het hoofd op een andere manier te dragen. Je hoofd is in goede handen
- **Longen en ademhaling** – de ademhaling wordt oppervlakkiger als het spannend is. Stress verkleint de borstkas. We maken ruimte in de longen en in het middenrif. Dat ontspant zo!
- **Herhalingsles** – herhalen en oefenen wat nog extra aandacht vraagt
- **Verrassingsles** – ...

Hoe aanraking ontspant

"In onze cultuur zijn we gewend klachten en problemen onder de tafel te schuiven of erover te praten. Praten is goed, want het kan je helpen anders naar je situatie te kijken of de oorzaak van je klachten te ontdekken. Maar het is belangrijk ook het lichaam erbij te betrekken. Niet alleen praten over het lichaam, maar ook communiceren met het lichaam. Dat doe je door aanraking. Elke aanraking heeft effect op het lichaam, de psyche, het gevoelsleven en het zenuwstelsel. Wij weten dat van de schouderklop, van een hand geven, een klap krijgen, een kus op de wang, vrijen en daar houdt het vaak mee op. Maar wat gebeurt er bijvoorbeeld als je iemand van harte begroet met een knuffel? Je opent je armen en daarmee je hart. Twee lichamen raken elkaar zacht aan. De kunst is om 'thuis' te blijven bij jezelf en niet te leunen op de ander. Een knuffel betekent niet



dat je aan de ander hangt. De 'ideale' knuffel is een ontmoeting van twee harten die blij zijn dat ze een moment samen kunnen zijn. Dat kalmeert je zenuwstelsel en geeft in het lichaam een gevoel van ontspanning. Bijna niemand weet dat, maar het is razend interessant! In de cursus leer je hoe aanraking kalmerend kan bewerkstelligen. Dit kun je zelf toepassen in de aanraking van je partner, familie, vrienden en cliënten." Probeer het uit en ontdek het verschil tussen vóór en ná de cursus!

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn
Janneke Venema
Tel.: 055 - 355 68 39
Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl

Cursus ontspanningsmassage

Begeleiding Janneke Venema

Aanraking ontspant

Introductie-avond:

Dinsdag 8 september 19.30 – 22.30 uur

Kosten: € 25,-

11 Lesavonden: 15, 22, 29 september / 6, 13, 27 oktober / 3, 10, 17, 24 november en 1 december

Locatie: Jean Monnetpark 43 Apeldoorn / Praktijk voor Rebalancing

Tijd: 19.30 – 22.30 uur

Inclusief: massageolie, cursusboek en certificaat

Aanmelden en informatie:

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn: Janneke Venema

tel.: 055 - 355 68 39, inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl