



HALLO LIJF

HOE IS HET NU?

Eerst voelen, dan praten

Stress, spanning en kwaaltjes hebben soms niet alleen een fysieke oorzaak. Door massagetherapie leer je stilstaan bij wat ons lichaam ons écht te vertellen heeft, weet therapeut Minke Flach. "Dit werkt dieper door dan praten."

Elke dag verwerken we heel veel gedachten, gevoelens en gebeurtenissen. Maar door ons drukke bestaan zijn we steeds meer gaan denken en minder gaan voelen en raken we soms de verbinding met ons lichaam kwijt. Ook slaan we onverwerkte ervaringen onbewust op in ons lijf. We ergeren ons bijvoorbeeld als iemand voordringt in de rij. Er komt een boosheid opzetten die ervoor zorgt dat we er iets van zeggen. Die boosheid kan voelen als spierspanning of als een harde bal in de maagstreek. Ook de coronapandemie heeft bij veel mensen een angstig en onrustig gevoel opgeroepen. We willen niet dat er een besmettelijk virus rondwaart en dat we in quarantaine moeten en we willen al

helemaal niet voelen dat het nu eenmaal is zoals het is. Dus gaan we ons afweren door in opstand te komen, een uitweg te zoeken, proberen een ander te overtuigen van ons gelijk. Of we vallen stil, trekken ons terug en steken onze kop in het zand.

Door ons drukke bestaan zijn we meer gaan denken en minder gaan voelen

Dit wordt ook wel de *fight, flight of freeze*-modus genoemd en is een diepgewortelde overlevingsstrategie. Wie zich in het nauw gedreven voelt, heeft nauwelijks in de gaten hoe hij of zij daar fysiek en emotioneel ►

“Ik voel mijn eigen kracht weer”

Ariane (66): “Massagetherapie kwam op mijn pad via een flyer waarop stond dat je lichaam signalen geeft en dat je kunt leren daarnaar te luisteren. Na drie burn-outs was ik daar wel aan toe. Ik heb een misbruikverleden. Ik wilde dat liever vergeten en doorgaan met mijn leven, maar telkens viel ik op de verkeerde mannen. Ik had totaal geen zelfrespect en werd steeds kleiner, afhankelijker en onzekerder. Na de zoveelste misgelopen relatie was ik het zat. Ik wilde af van mijn boosheid, verdriet en angsten. Dat gaf steeds meer spanning in mijn lijf, ik was letterlijk verstijfd en zat helemaal vast. Ik werd depressief, maar wilde geen medicijnen. Eerst probeerde ik Tibetaanse yoga, daarna een mindfulness-cursus. Dat bracht me zo veel goeds, dat ik het aandurfde om eindelijk aan te gaan wat ik altijd uit de weg ging: mijn gevoel. Massagetherapie helpt me meer bewust te worden van de betekenis van de blokkades in mijn lijf. Zo heb ik kunnen voelen dat ik bang ben om afgewezen te worden en dat ik anderen daarom over mijn grenzen laat gaan. Nu pas heb ik ervaren dat ik mijn gevoel en mijn eigenwaarde al sinds mijn jeugd heb afgesloten. Dankzij de therapie sessies voel ik mijn eigen kracht weer.”



WAT IS MSSAGETHERAPIE?

Massagetherapie is een holistische ('holos' betekent 'heel') therapievorm die zich richt op het lichaam, maar ook op emotionele, mentale en spirituele aspecten. Klachten worden gebruikt om inzicht te krijgen in jezelf, om je bewust te worden van dingen die misschien aan je aandacht zijn ontsnapt. Door de aanraking is het makkelijker om contact te maken met wat de klachten te vertellen hebben, wat kan helpen om weer in balans te komen. Massagetherapie valt onder overige natuurgeneeskunde en kan deels worden vergoed uit de aanvullende verzekering. zorgwijzer.nl/vergoeding/natuurgeneeskunde#vergoedingen

Massagetherapie kan helpen...

voor wie moeilijk bij
zijn gevoel kan komen

bij piekergedachtes

bij belemmerende overtuigingen
(ik ben niet goed genoeg,
leuk genoeg, ik kan niks)

bij overprikkeling

bij fysieke problemen waar
geen medische oorzaak voor is

als het anders moet zijn
dan het nu is

bij rouw en verlies

bij stress en burn-out

bij angst en paniekgevoelens

voor wie geen grenzen
kan aangeven



AANRAKING IS EEN BRUG NAAR ONS INNERLIJK KOMPAS

op reageert. Totdat zich fysieke of mentale klachten voordoen waarvoor ons lichaam ons eigenlijk allang had gewaarschuwd.

INCHECKEN BIJ JEZELF

In de massagetherapie geldt een aanraking als een brug naar gevoelens en kennis die we wel hebben, maar waarvan we ons niet bewust zijn: ons innerlijk kompas. Een aanraking maakt via de gevoelszenuwen in de huid verbinding met het celgeheugen. Dat is de plek waar emoties, herinneringen en ook antwoorden liggen opgeslagen, maar vaker wel dan niet onder een dikke laag afweer. Ieder mens heeft in zijn leven bepaalde vaardigheden en overtuigingen aangeleerd die van grote waarde zijn om te overleven. Tegelijkertijd verdoezelen diezelfde vaardigheden en overtuigingen waardevolle kwaliteiten als gevoel en intuïtie. Hoe vaak zeggen we niet achteraf:

Wat je voelt mag er zijn, juist dan komt er ruimte voor verandering

'Ik wist het gewoon'. En wie heeft er nooit puur op gevoel een beslissing genomen of zich aangetrokken of afgestoten gevoeld door iemand, zonder te kunnen benoemen waarom? Met massagetherapie kunnen mensen in contact komen met hun innerlijke kennis. Een therapeutische massage is geen klassieke massage waarbij de

masseur knopen in spieren los masseert of de rug kraakt als die vastzit. Door middel van aanrakingen én het stellen van vragen helpt deze lichaamsgerichte therapie om patronen die mogelijk met de klacht te maken hebben te herkennen en te erkennen. Het gaat echt om datgene wat er op dat moment wordt gevoeld, wordt aangeraakt; dat het er helemaal mag zijn. Dat klinkt misschien vaag of berustend, maar dat is het niet. Zo kan er juist verandering komen. Of een inzicht, waardoor je dat wat vastzit op fysiek, mentaal, emotioneel of energetisch niveau gaat loslaten en lichaam en geest meer in balans komen.

REIS DOOR HET LIJF

Een massagetherapie sessie begint met de vraag hoe het nu is. Je verlegt de aandacht naar de sensaties in het lichaam en observeert deze zonder oordeel. Dan volgt vaak de massagesessie, waarbij betekenis kan worden gegeven aan aanraking, gevoelens, herinneringen en gedachten. Als ik een massagesessie start en vraag hoe het voelt, krijg ik vaak terug 'het voelt goed', of 'het doet geen pijn'. Dan vraag ik verder: hoe voelt 'goed' voor jou? Of, als het geen pijn doet, wat voel je dan wel? En zo start vaak een fascinerende reis door het lichaam. Zo kan een gewaarwording in keel, borst, hals, maag, buik, bekken, bekkenbodem of geslachtsdelen bijvoorbeeld duiden op oude pijn die is geraakt en voelbaar wordt. Een plotselinge toe- of afname van

—○—

“Opeens kwam er heel veel verdriet omhoog”

Pietermel (57): “Zo’n twee jaar geleden begon ik me onrustig te voelen. Ik vroeg me af: ‘Waar sta ik nu en wat wil ik nog in mijn leven?’ Ik nam een coach in de hand, maar het praten alleen hielp niet voldoende. De onrust bleef. Door de therapeutische massages kan ik contact maken met gevoelens die ik anders ontwijk of waar ik me niet eens bewust van ben. Ik heb bijvoorbeeld ontdekt dat ik eigenlijk jaloers ben op mijn man omdat hij de vrijheid neemt om zijn eigen dingen te doen, terwijl ik mijn eigen behoeftes ondergeschikt maak. De aanraking en de vragen die erbij gesteld worden zorgen voor meer verbinding tussen mijn gedachten en wat ik daarbij voel. Zo vroeg de therapeute een keer toen ze haar hand op mijn hartstreek legde: ‘hoe voelt je hart?’ Ik moest meteen huilen omdat er heel veel verdriet omhoog kwam. Dat verdriet ging echt over mij, over dat ik mezelf altijd maar wegcijfer. Deze manier van massage geeft me niet alleen inzicht, het beklijft ook beter. Het werkt dieper door dan alleen praten, want ik voel het nu ook echt.”



VOOR WIE EN WANNEER?

Massagetherapie kan in veel situaties ondersteunend zijn.

Vooraf bij mensen die erg ‘in hun hoofd’ zitten. Soms verwijst een massagetherapeut ook door, bijvoorbeeld bij psychische stoornissen of als er andere aanvullende zorg nodig is. Andersom kan ook. Steeds vaker verwijst een psycholoog of psychotherapeut naar een lichaamsgerichte behandelaar, om ook meer contact met het lijf te laten maken.

spierspanning kan te maken hebben met gevoelens van afweer, zoals boosheid. Schouder- en nekklachten kunnen te maken hebben met een verkeerde houding of overbelasting, maar er kan ook een psychische oorzaak zijn. Van stressgerelateerde ziektes als fibromyalgie, burn-out en angstgevoelens weten mijn cliënten lang niet altijd wat hun klachten of gedrag

De therapie hoeft geen maandenlang traject te zijn, soms zijn twee sessies al voldoende

heeft veroorzaakt. En zelfs als ze het wel weten, blijft het voor hen zoeken naar waar dat dan weer vandaan komt. Maar eigenlijk doet het er niet toe. Het mooie is dat je door de massage niet al te lang met het hoofd kunt nadenken over antwoorden. Door met massagetherapie aandacht te geven aan de taal van het lichaam, leer je betekenis te geven aan gevoelens.

ALS HERBOREN

De ervaring leert me dat mensen die nog niet zo bekend zijn met deze therapievorm eerst wat schrikken van het idee van een therapie. Alsof er iets mis is met hen en er een lang traject nodig is. Maar wie even niet lekker zijn vel zit, kan al baat hebben bij een of twee sessies. Laatst had ik

iemand voor een gewone massage op de tafel. “Doe maar lekker hard”, zei ze bij aanvang. Deze persoon bleek altijd heel hard voor zichzelf. Zachtheid associeerde ze met mislukking. Ze had ook een strenge opvoeding genoten, met veel schuld, schaamte en straf. Ik stelde voor haar zacht, maar toch stevig te masseren, om samen te onderzoeken hoe het zou zijn om wat tederheid toe te laten. Ik voelde haar spieren onder mijn handen versoepelen. Ze had weinig liefde en aanraking ontvangen in haar leven en kwam al na één sessie als herboren van de tafel. □

OVER MINKE FLACH

Minke Flach werkte jarenlang als beautyredacteur en woonde in een mooi huis met haar man en drie kinderen. Als in korte tijd haar vader overlijdt, er borstkanker bij haar wordt geconstateerd en haar huwelijk strandt, lukt het haar niet meer goed om bij haar gevoel te komen. Op advies van de huisarts komt ze terecht bij een massagetherapeut. Minke is zo enthousiast dat ze zelf start met een vierjarige opleiding tot massagetherapeut. Inmiddels heeft ze haar eigen praktijk in Haarlem. minkeflach.nl