



De **KRACHT** van de aanraking

Ontspannen. Tijd nemen voor onszelf en ons gezin. Dat zien de meesten van ons toch als een soort beloning na alle inspanning. Maar eigenlijk zou het even vanzelfsprekend moeten zijn als eten en douchen. Brenda Pelser ontdekte de helende werking van massage en wist het te integreren in haar drukke leven.

TEKST VERONIQUE HAZELZET FOTOGRAFIE WILLY SLINGERLAND

Er zijn verschillende manieren om te ontspannen: een warm bad, een goed boek of een stuk hardlopen. Maar dat doe je alleen. En juist in het hectische leven van werkende ouders is samen ontspannen goud waard. Massage is daarvoor de uitgelezen vorm. Bovendien heeft het een positief effect op je concentratievermogen, flexibiliteit en veerkracht.

Meditatie

Brenda Pelser (38) is moeder van Suzanne (6), Carmen (4) en Laura (2). Een aantal jaren geleden ontdekte zij de holistische massage: "De holistische insteek richt zich op meer dan alleen het losmaken van spieren en bindweefsel, wat bij sportmassage het geval is. Er is aandacht voor de gehele mens: lichamenlijk, mentaal en emotioneel. Daardoor ontspant deze massagevorm niet alleen, maar leidt het ook tot bewustwording. Inmiddels ben ik zelf gediplomeerd masseur en docent babymassage." Niet alleen het krijgen, maar ook het géven van massages werkt heel ontspannend. Brenda: "Ik ervaar het geven van massage als een vrije vorm van mediteren; ik ontspan, terwijl mijn geest alert en gericht blijft. Ik kom dan tot een mooi bewustzijn. Dat is heel iets anders dan jezelf op de automatische piloot zetten. Gedurende de hele behandeling blijf ik in afstemming met de cliënt. Dat betekent ook dat ik zorg voor een aangename

houding van de klant, én van mezelf. De persoon die gemasseerd wordt voelt deze betrokkenheid. Juist daardoor heeft de massage de grootst mogelijke impact. Dat effect werkt nog dagenlang door."

Steeds meer mensen ontdekken de voordelen van regelmatig masseren; dus niet alleen sporadisch in de sauna of bij het beautycentrum. Brenda: "Wat ik hier graag meegeef, is dat volwassenen ook veel baat kunnen hebben bij het géven van massages. Veel mensen moeten hierbij over een drempel, want 'masseren is hard werken' of 'aanraken is eng'. Ik zou willen zeggen: probeer het uit! Ik geef zelf workshops om mijn kennis aan anderen over te dragen. Ik ervaar steeds weer hoe makkelijk het eigenlijk is om de techniek van en het enthousiasme voor het massagevak over te brengen."

Ook het
geven van
massages
werkt heel
ontspannend

De gunstige fysieke effecten van massage

Aangevoeld is dat massage verschillende positieve effecten op het lichaam heeft. In de eerste plaats stimuleert het de productie van endorfine, ook wel het 'gelukshormoon' genoemd. Dit hormoon zorgt ervoor dat je je prettig gaat voelen, zet helende lichaamsprocessen in werking en stimuleert zowel immuunsysteem, stofwisseling als spijsvertering. Verder bevordert massage de doorbloeding en de lymfestroom, en zorgt het voor een betere en diepere ademhaling. Door massage krijg je bovendien nieuwe huidcellen: de huidcellen worden geactiveerd om zich te delen. Massage versterkt ook de afvoer van afvalstoffen en het heeft een positieve invloed op de inwendige organen.

Boekentips:

Babymassage – Wat je zelf kunt doen voor het welzijn van je kind, Julia Woodfield, € 19,50.

Aanraken, een levensbehoefte – Tactiele contacten in de opvang en op school, Marijke Sluijter, € 14,40. Hierin lees je niet alleen waarom, maar ook hoe je bij kinderen onderling van jongs af aan aanrakingen kunt stimuleren, en hoe je in uiteenlopende groepen (van peuter tot puber) onderling masseren kunt introduceren en bevorderen.

OK! Zing en doe maar mee, Margré van Gestel, € 32. www.zingendoemaarmee.nl

Liedjes en contactspelletjes voor kinderen van 0 tot 6 jaar (met cd).



Kindermassage

Met name het masseren van kinderen is iets heel bijzonders. Aangevoeld is dat door massage hun gezondheid, welbevinden, (sociaal) leervermogen en lichaamsbesef toenemen. "Heel populair is inmiddels de babymassage. Een kwart van alle moeders doet dat tegenwoordig. Naast de positieve invloed op de baby, geeft de massage ook de moeder een moment van rust. Bovendien is zij op die manier ontspannen samen met haar kind. "Ik doe het zelf ook, bij mijn baby Laura; iedere keer voor het wassen. Ik zie het als een uitnodiging aan de baby om zich welkom te voelen op deze wereld, in haar eigen lichaampje. De tast is voor een kind een belangrijk zintuig."

Ook als het kind beweeglijker wordt, zijn er geschikte massagevormen: "Masseren voor peuters en kleuters is eigenlijk spelenderwijs aanraken. Het hoeft niet moeilijk te zijn; je kunt prima gebruikmaken van ouderwetse versjes als Hansje Pansje Kevertje en De maan is rond. Ook het weerbericht op de rug nabootsen werkt heel goed."

"Een extra dimensie ontstaat in groepsverband. Zo leren kinderen van elkaar hoe ze moeten masseren. Bovendien leren ze daardoor ook duidelijk te zijn over wat ze wel en niet prettig vinden; elkaar met respect te benaderen. Ik ben er dan ook een groot voorstander van dat scholen hier aandacht aan besteden."

Niet alleen baby Laura, ook Suzanne en Carmen worden regelmatig gemasseerd. Brenda: "Ze vinden het heerlijk, en ze

Wat aanraken
betreft, moeten
veel **mensen**
over een
drempel

weten goed aan te geven welke druk of massagegreep prettig voelt. Om hun aandacht vast te houden, zing ik soms liedjes of doe ik tastspelletjes. Vaak drentelen de andere kinderen om mij heen. Zij 'helpen' me, of masseren ondertussen hun eigen pop. Het is een gezellige manier om met elkaar te zijn. Natuurlijk word ik aan het einde ook gemasseerd en we lachen zo heel wat af. Soms doet mijn man ook mee. Massage kan echt werken als gezinsontstressing."

Moment suprême

Maar wanneer moet je die massagetijd nu inplannen in je drukke leven? Of moet je niets plannen, en gewoon een rustig moment afwachten? Brenda: "Er zijn verschillende opties. Een daarvan is masseren als onderdeel van het bedritueel. Een kwartiertje, of zelfs een paar minuten, tussen het tandenpoetsen en voorlezen, is heel geschikt. Op de dagen dat je niet werkt, is 's middags uit school ook een goed moment voor quality time. In plaats van een uur voor de televisie, kun je na het drinken met wat lekkers een massagemoment inlassen."

"Zeker in het weekend zijn er momenten waarop het hele gezin even onderuitzakt. In de namiddag of de late zondagochtend, om maar wat te noemen. Er hoeft geen druk achter te zitten, en het hoeft niet lang en perfect; liever regelmatig. Zolang het maar goed voelt en met volledige aandacht gebeurt. Dit kan dus ook betekenen dat je maar een paar minuten bezig bent of een klein gedeelte van het lichaam masseert. 'Ontspannen' betekent 'niet moeten', en vooral: 'genieten!'"