

De buik in balans

Als schoonheidsspecialist leer je tijdens je opleiding bij de lichaamsmassage onder meer de buik te masseren. Maar hoe vaak gebeurt het dat je in de praktijk nog buiken masseert? Niet vaak vermoedelijk. De massage 'De buik in balans vanuit westerse en ayurvedische visie' geeft een nieuwe kijk op een 'vergeten' onderdeel van het menselijk lichaam.

De methode 'De buik in balans vanuit westerse en ayurvedische visie', ontwikkeld door Marijn van der Vegt (integratief ademtherapeut en polariteitsmassagetherapeut) en Kees Massar (masseur en mesoloog), is een massage die stoelt op een brede holistische basis. Marijn: "De buik is het centrum waar verteerd wordt, niet alleen voeding maar ook emoties. Wat in je hoofd zit, verteert je in je buik. Kom je in een stresssituatie, dan verteert je buik minder goed en dat kan klachten geven, waaronder spanning en ook huidklachten. Een goed werkend spijsverteringssysteem zorgt ook voor een gezonde huid. Daarnaast speelt ademhaling een belangrijke rol in het geheel, want (emotionele) spanning in de buik heeft hier een direct effect op."

Ayurveda

Bij deze bijzondere buikmassage spelen ayurveda en de elementenleer een belangrijke rol. Ayurvedische geneeskunst is namelijk gebaseerd op de overtuiging dat alle ziektes ontstaan in het spijsverteringsstelsel, veroorzaakt door een slechte vertering of een verkeerd dieet voor het type mens. De ayurveda kent drie voorkeurstypes: vata (ether en lucht), pitta (vuur en water) en kapha (water en aarde). Alledrie hebben ze een bepaalde energie. "Bij 'De buik in balans vanuit westerse en ayurvedische

visie' benader je de cliënt op basis van zijn voorkeurstype", legt Kees uit. "Je stemt je af op de persoon die jij behandelt. Een pitta bijvoorbeeld is een heel actief type, dat door spanning in zijn energie doorgeschoten kan zijn. Benader je deze persoon heel rustig met de massage, dan wordt hij er juist onrustig van. Voer je de massage daarentegen met meer actie uit, dan voelt dat stukken prettiger voor zo iemand. Het gaat er om dat je je cliënt in balans brengt met zijn voorkeurstype. Deze buikmassage komt de cliënt ten goede voor wat betreft ontspanning, emotionele verwerking, zijn ademhaling en een verbetering van de spijsvertering."

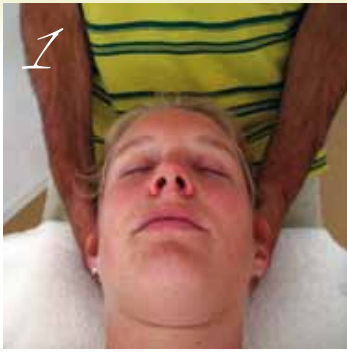
Grenzen opzoeken

Schoonheidsspecialisten kunnen deze buikmassage apart geven of integreren in welke massagevorm dan ook. Er worden westerse grepen gebruikt, waaronder een speciale rotatie. De manier van benadering is bijzonder: je stemt je in eerste instantie af op je cliënt en vervolgens ga je elke keer een beetje dieper met je massage, al naar gelang de weerstand van de buik het toelaat. "Je neemt kleine stapjes, forceert niets, laat je uitnodigen", aldus Marijn. "Zo leer je, als masseur én als cliënt, grenzen ontdekken en krijg je een nieuwe manier van masseren. De buik heeft verschillende beschermende lagen (weerstand) die kunnen reageren



Marijn van der Vegt (links) en Kees Massar.

**Nieuwe
kijk op een
'vergeten'
onderdeel**



op de massage: de huid, het bindweefsel, de spieren en het orgaanweefsel. Als alles 'los' is, kun je door de buik heen de wervelkolom aanraken, zoveel ruimte kan er ontstaan in de buik. Deze aanpak kun je overigens ook op andere lichaamsdelen toepassen. 'De buik in balans vanuit westerse en ayurvedische visie' geeft je een extra handvat als schoonheidsspecialist. Een prachtige manier om je mogelijkheden uit te breiden."

Actief en passief

Bij zijn demonstratie laat Marijn een aantal van de grepen zien. Gestart wordt altijd met de 'wieg' (1): een statische greep. Hierbij wordt het hoofd uitgenodigd zich over te geven om te rusten. 'Rek arm en uitwerking op de borst en ademhaling' (2): de borstinhoud wordt groter gemaakt door het rekken. Je nodigt uit tot dieper ademen. 'Massage van het middenrif' (3): de masseur brengt de vingertoppen onder de ribbenboog. Hij vraagt de cliënt om goed door te ademen, waardoor de cliënt zelf met de beweging van het middenrif over de vingertoppen van de masseur haar middenrif masseert. Massage van de voorzijde van het middenrif helpt om het lever- en maaggebied plus de dikke darm te ontspannen. Bij deze greep is de masseur passief en de cliënt actief bezig. 'Contact oppervlakte van de buik' (4): dit is een greep waarbij – zoals de naam

al zegt – licht contact wordt gemaakt met de buik. Van daaruit maak je contact met de cliënt die op zijn beurt het contact met zijn buik opzoekt. 'Contact diepere lagen in de buik' (5): hierbij gebruik je meer kracht en ga je fysiek meer de diepte in (meer door het spierweefsel). De masseur zoekt met deze greep op een diepere laag contact met zijn cliënt en diens buik. Hij wacht tot hij wordt uitgenodigd weer een stukje dieper te gaan om vervolgens op de volgende laag weer een nieuwe grens op te zoeken. 'Massage dunne darm' (6): rotaties vlak rond het navelgebied met de klok mee. Het verloop van de darm wordt gevolgd. Masseer je hier rustig, dan wordt de darm actiever; als je krachtig masseert wordt daarentegen de darm rustiger. De volgende stap is de 'Massage van de dikke darm': hetzelfde als bij de dunne darm, alleen worden hier buitencirkels gevolgd. Een roterende beweging waarbij je in een aantal rondes werkt en elke ronde een stukje dieper kunt gaan. Aan de oppervlakte werk je licht en snel en bij het dieper gaan, krachtig en traag. 'Rek/strek voet' (7): dit is een aardende en afsluitende greep. 'Polarisatie buikwieg' (8): met deze energetische greep maak je een verbinding tussen buik en hoofd. De cliënt gaat zich meer als één geheel voelen. Deze laatste greep bestaat uit drie delen: hoofd en buik verbinden (statisch), wiegende beweging van de buik en dan weer hoofd en buik verbinden (statisch).



Tijdens de vierdaagse cursus 'De buik in balans vanuit westerse en ayurvedische visie' worden praktijk en theorie op elkaar afgestemd. Zeer belangrijk onderdeel van de cursus is het contact maken en de intentie waarmee je dat doet. Daarnaast krijg je inzicht in (ont)spanning. De cursus wordt gegeven door Marijn van der Vegt en Kees Massar in centrum Balans en Reflectie te Delft.

Op 27 november is er een infodag over verschillende massagecursussen en kan een kennismakingsworkshop omtrent de buikmassage worden gevolgd. Daarnaast geeft Marijn bij de ANBOS – speciaal voor schoonheidsspecialisten – de polariteitsreeks, een serie grepen die over de kleding heen kunnen worden toegepast.

Meer informatie: www.balansenreflectie.nl.