

# Polariteitsmassage is meer dan energetische verbindingsgrepen

Naar aanleiding van een artikel in het vorige nummer van Massagezaken wil ik uitleggen dat Polariteitsmassage een bredere massagevorm is dan daar in werd beschreven. Ook in verschillende opleidingen en cursussen waar Polariteitsmassage wordt gedoceerd, wordt slechts met een klein deel gewerkt van wat Polariteitsmassage is. Er wordt dan alleen gewerkt met de energetische verbindingsgrepen ook wel polarisaties genoemd. Polariteitsmassage is echt veel meer dan dat.

## Fysiek en energetisch

Polariteitsmassage is een holistische massage, waarbij zowel fysiek als energetisch wordt gewerkt. Dat is juist de kracht van deze massagevorm. Het doel van Polariteitsmassage is om de levensenergie meer te laten stromen. Een teveel of een te weinig aan spanning in huid-, spier-, orgaanweefsel of in gewrichten, blokkeert de doorstroming van energie. In de Polariteitsmassage maak je met verschillende soorten massagegrepen het geblokkeerde fysieke weefsel los en werk je met polarisaties om de doorstroming van de energie te vergroten. Vergelijk het met een tuinslang, je kunt de knopen uit de tuinslang halen, maar je kan ook de kraan verder open zetten. Het ontspannen van fysiek

weefsel wordt gedaan met vele verschillende technieken. Er wordt gewerkt met huid- en bindweefselmassage, Zweedse massage en met drukpuntmassage. Maar ook andere technieken kunnen worden gebruikt. Ook worden borst, middenrif en buik gemasseerd. Dit zijn belangrijke plekken voor de doorstroming van energie en voor een vrijere ademhaling.

## Aandacht en ademhaling

Aandacht en ademhaling spelen een belangrijke rol in de Polariteitsmassage. De adem is bepalend in het vasthouden of laten stromen van energie. Denk bij energie dan ook in de vorm van gedachten, emoties en fysieke gewaarwording. Daarom wordt er op gebieden gewerkt van

waaruit je de adem kunt verruimen en wordt de ademhaling ook veel direct betrokken in de massage. Dit laatste gebeurt bijvoorbeeld door de cliënt te vragen om vanuit zijn ademhaling contact te maken met een plek. De adem heeft in combinatie met de aandacht nog een andere functie, namelijk om het aandachtsveld te verschuiven van het hoofd naar het lichaam. Is de aandacht in het hoofd dan is de waarneming van wat er in en met je gebeurt die van het denken. Kun je het aandachtsveld verschuiven naar het lichaam toe, dan breng je de waarneming naar de beleving toe. Beleving is een heel andere manier van waarnemen die veel directer maar ook emotioneler kan zijn. Het is een manier van waarnemen die we onder andere door drukte, stress en trauma verliezen. Massage is een manier om dit te helen. Daarom zijn de fysieke aanrakingen ook zo van belang en dus zeer zeker een wezenlijk deel van de Polariteitsmassage. Ze sturen de aandacht in de richting van je lichaam.

## Werken met polariteiten

Een ander deel van de Polariteitsmassage is het werken met afwisselingen. Afwisselingen tussen bijvoorbeeld stevig en zacht, langzaam en snel, en de in- en uitademing. Als de energie vrij stroomt, beweegt hij zich tussen beide polen. Energie die uit balans is heeft de neiging



*Buikwieg: Tijdens de les wordt de buikwieg uitgelegd. Het is een polarisatie waarmee een verbinding wordt gemaakt tussen het hoofd en de buik, het denken en het voelen.*

zich te hechten aan een van beide polen. Neem bijvoorbeeld iemand die ruim inademt en moeite heeft met een ontspannen uitademing. Zijn voorkeur ligt bij de inademing; het tot je nemen van energie. Het uitademen, het loslaten kost moeite. De ademhaling is uit balans. In de Polariteitsmassage let je er bij zo'n persoon op dat je grepen die de inademing verruimen afwisselt met grepen die de uitademing weer vrij maken. Een greep die de inademing verruimt is bijvoorbeeld het rekgeven aan de arm samen met het inademen. En het werken op een vrijere uitademing kun je doen met drukpunten op de borst die samen gaan met een uitademing.

## De vijf elementen

Een ander basisprincipe van de Polariteitsmassage is het werken de vijf elementen Aarde, water, vuur, lucht en ether. Deze vijf elementen zijn de bouwstenen van je persoonlijkheid. Ze staan voor verschillende karaktereigenschappen die in een bepaalde verhouding in je aanwezig zijn. Je vindt dit ook terug in de astrologie en in de chakraleer. Aarde - het element van stabiliteit, je fysieke lichaam, het voelen van zwaarte. Water - het element van emoties, gevoelsmatig verwerken van indrukken. Vuur - het element van de wilskracht, creativiteit en kracht. Lucht - het element van lichtheid, beweeglijkheid, woor-



*Bindweefselmassage: zonder op de specifieke werking in te gaan wordt de bindweefsel massage gebruikt om de aandacht en doorbloeding van de huid op de rug te vergroten*

den en gedachten. Ether - het element dat je verbindt met je oorsprong, je potentie, het element van verbinding en integratie. Bij ieder element horen specifieke grepen waarmee je een element kunt activeren en in balans kunt brengen met de overige elementen. Het werken met de elementen brengt je bij een leuke, speelse en effectieve manier van masseren. Alle grepen en technieken die je eerder hebt geleerd kun je gaan zien in het licht van deze vijf elementen. Zo kan het werken met Polariteitsmassage een mooie samenhang brengen tussen de verschillende technieken en massagevormen die je tot nu toe hebt geleerd.

## De geschiedenis

Tot slot een stukje geschiedenis. De Polariteitsmassage is in de eerste helft van 1900 ontwikkeld door Randolph Stone. Randolph Stone was een Amerikaans natuurarts, chiropractor die zich naast deze westerse geneeswijzen ook de Vedische geneeswijzen eigen heeft gemaakt. Hij ontwikkelde het idee dat ziektes ontstaan op het moment dat levensenergie chronisch geblokkeerd raakt. Levensenergie heeft verschillende trillingen en daarmee verschillende kwaliteiten. Hij benoemde dat volgens de Veda in ether, lucht, vuur, water



*Teengewricht losmaken: de spanning in het teengewricht wordt losgemaakt door het teentje te draaien en hem te strekken.*



*Polarisatie voeten: de linker en de rechter lichaamszijden worden met een polarisatie in balans gebracht.*

en aarde energie. Waarbij 'ether' de energie is gerelateerd met de ziel en 'aarde' met de materie, het lichaam. Dit idee is theoretisch maar ook praktisch uitgewerkt in massage, yoga en voedingsleer. In de loop van de tijd is de Polariteitsmassage met name in Engeland en Amerika verder ontwikkeld. Maar later ook in vele andere landen waaronder Nederland. Polariteitsmassage is een zeer brede vorm van massage en hoewel in verschillende landen verschillende aspecten van de massage wat specifiek worden uitgewerkt is de combinatie van fysieke en energetische massage overal duidelijk terug te vinden. Marijn van der Vegt werkt al 25 jaar met de Polariteitsmassage in Nederland en geeft hierin cursussen, workshops en een modulaire opleiding.

Voor meer informatie zie [www.polariteitsmassage.nl](http://www.polariteitsmassage.nl)