

De rol van de adem in de massage

De ademhaling kan een belangrijke rol spelen in een massagebehandeling. Het is een meerwaarde, die de massage een verdieping geeft in het integreren van spanning. Met wat achtergrondinformatie en praktische tips kun je het al beginnen toe te passen.

De adem is de verbinding. Bijvoorbeeld de verbinding tussen het denken, het beleven en het lichaam. Het inhouden van de adem stagneert die verbinding. Het verbonden doorademen nodigt uit tot verbinding. Zo kunnen we bijvoorbeeld met ingehouden adem denkend alsmat doorgaan, waarbij we ons gevoel negeren. Een ander voorbeeld. Bij ingehouden verdriet zet de adem zich vast in een kort en ingehouden snikken. Door je adem op zo'n moment te vergroten en te verbinden ontspan je in je emoties.

BEWEGING

De adem is de verbinding, maar ook de beweging. Het is de innerlijke beweging waarmee je iets doet. Die beweging kan enthousiasme zijn, ingetogenheid, gespannenheid, et cetera. De adem is dus de beweging waarmee of van waaruit je leeft. Deze beweging noemen we ook wel de levensenergie. Als voorbeeld: wanneer je enthousiast bent, adem je anders dan wanneer je afwachtend bent. Je adem heeft dan een andere beweging, een andere energie.

BEWUST EN ONBEWUST

De adem wordt in principe vanuit het onbewuste aangestuurd. Die onbewuste aansturing komt deels voort uit de hersenstam, heel primair bepaald door wat nodig is om fysio-

logisch te kunnen bestaan. Voor een ander deel is de onbewuste aansturing bepaald door beleving en wordt deze aangestuurd door het limbisch systeem. Het aspect beleving is bepaald door de manier waarop we onbewust situaties en acties beleven. Bij een spannend iets houdt je adem zich wat in, bij een enthousiast gebeuren verruimt je adem zich. Naast de onbewuste aansturing van de adem, is er ook een bewuste aansturing. Deze gebeurt vanuit de wil. Je kunt zelf je adem regelen door dieper, sneller of enthousiaster te ademen. Dit werkt tot op bepaalde hoogte. Want onbewuste belevingsaspecten zijn sterke drijfveren. Vanuit het limbisch systeem sturen ze het lichaam aan, zowel hormonaal als via het zenuwstelsel. Maar op langere termijn kun je vanuit een combinatie van wilskracht en ontspanning onbewuste patronen bewust maken en veranderen.

ONTSPANNEN ADEM

Een derde manier van ademen is de meditatieve adem of de bewust en ontspannen adem. Het is een adem die zich beweegt op het raakvlak van de bewuste en de onbewuste adem. Je stuurt niet aan vanuit de wil (dat is het onbewuste aspect), maar bent je wel bewust (het bewuste aspect) van je adem.

Samengevat komen we op drie manieren van ademen.

Bewuste adem: Als voorbeeld: 'Ik adem nu dieper'
Onbewuste adem: Als voorbeeld: 'Mijn adem is natuurlijk en vanzelf'

Meditatieve adem: Als voorbeeld: 'Ik ben aanwezig in mijn ademhalen'

BEPERKINGEN

Onze adem is in de loop van het leven beperkt geraakt in zowel zijn verbinding, als in zijn beweging. Van deze beperkingen zijn we ons deels bewust, maar voor een overgroot deel onbewust. Bepaalde adem en spanningspatronen zijn zo vanzelfsprekend geworden, dat je ze niet meer ervaart en ze niet meer weet.

STAPPEN





De eerste stap om patronen te wijzigen (als je dat wilt), is om jezelf bewust te worden van die patronen. De tweede stap, de verandering, komt vanuit een combinatie van de wil en de beleving. Veranderingen, alleen vanuit de wil, geven een spanning. Het ontspant meer als de wil en de beleving samen opgaan. Soms kan het zien van een patroon al genoeg zijn om een verandering in gang te brengen. Maar patronen kunnen ook heel hardnekkig aanwezig zijn. Een patroon veranderen is niet een simpel knopje omzetten. Een patroon is verweven met je gehele doen en laten, je beleving, je denken en je gewenning. Een patroon is veilig en vertrouwd. Het is een vaste en stabiele energie. Daarbij wordt de manier waarop je een patroon wilt veranderen vaak ook weer gedaan vanuit datzelfde patroon. Stel: je hebt ontdekt dat je te veel in je leven wilt controleren en sturen. Je doel is nu om te leren los te laten. Maar door dat te willen, ben je alweer aan het sturen.

MASSAGE EN ADEM

Het doel in een massage is om het lichaam tot ontspanning en bewustzijn te brengen. Door het aspect van beleving weer terug te brengen, maken we een verbinding tussen ons mentale, emotionele en fysieke systeem. Deze verbinding helpt spanningen te integreren en zorgt daarmee voor diepe ontspanning en nieuwe vitaliteit. Als we alleen het lichaam ontspannen en de cliënt is er met zijn aandacht niet bij, dan doen we eigenlijk maar half werk. Het lichaam is wellicht ontspannen, maar de integratie is beperkt gebleven. In zulke massage is de adem vaak oppervlakkig gebleven of als hij wel diep was, gebeurde dit vaak vanuit een wilskracht die diepe ontspanning voorkwam.

MASSAGE

Een masseur hoopt dat de cliënt wegzakt in diepe ontspanning. Daarom is hij vaak terughoudend in zijn aanwijzingen of vragen, uit angst dat dit het wegzakken zal verstoren. Dat is ook terecht. De aanwijzingen op de adem zullen dan ook een balans moeten vinden tussen een alertheid behouden en het diep wegzak-

ken. De ervaring leert dat de ontspanning verdiept wanneer de adem op de juiste manier in een massage wordt toegepast.

IN DE PRAKTIJK

Tips om de ademhaling een plek te geven in de massage:

Zorg ervoor dat je zelf je handelen en ademen met elkaar in overeenstemming brengt. Dat werkt uitnodigend naar je cliënt.

Blijf zelf zowel ontspannen als aandachtig.

Leg je cliënt uit wat je doel en werkwijze is.

Bouw het werken met de adem langzaam op in een aantal sessies.

Werk afwisselend met grepen waarin je specifiek de adem betreft en grepen waarbij je dit weer loslaat.

Als een aanwijzing op de adem zorgt voor te veel controle, laat dat dan maar even gebeuren. Vaak ontspant men vanzelf in die controle. Geef niet teveel aanwijzingen, geef ruimte. De weg naar het gebruik van adem in de massage is breed en heeft veel ruimte.

Heb geduld. Sommige stapjes in het oppakken van de adem in de massage gaan snel, andere blijken veel tijd nodig te hebben.

De ademhaling hoeft niet diep en groot te zijn. Belangrijker is het zoeken naar een manier waarop hij prettig aanwezig is en ruimte heeft.

MEER WETEN?

Marijn van der Vegt is opgeleid tot Integratief ademtherapeut en Polariteitsmassage therapeut. Hij werkt in een gezondheidscentrum in Delft en geeft daar individuele therapie en massagecursussen voor beginners en gevorderden. Voor meer informatie: www.balansenreflectie.nl