

De vijf
elementen
Aarde, Water,
Vuur, Lucht en
Ether

zullen de energie in beweging kunnen zetten door middel van de intentie van bevestiging, begrenzing en het pas op de plaats maken. Dat kan een gevoel van rust en ontspanning geven waardoor je cliënt opgelucht adem haalt en zijn energie weer kan laten stromen. Vuur grepen hebben een andere inzet om energie te laten stromen. Vuur grepen zijn activerend en wat uitdagend. Ze zullen weefsel juist los bewegen. Zo leer je in de Polariteitsmassage te werken met alle vijf de elementen en toe te passen wat bij die cliënt op dit moment het best werkzaam is. Het aanleren van technieken is belangrijk, maar nog belangrijker is om gebruikmakend van deze technieken te kunnen overbrengen wat de essentie van massage is. Technieken zijn de vormen waarin de ziel van de massage is vastgelegd.

Polariteitsmassage werkt zowel op fysiek-, emotioneel-, mentaal- en zielsniveau. Spanning in de nek bijvoorbeeld, is niet alleen fysiek, het heeft te maken met een beleving, bijvoorbeeld van het gevoel van zwaarte en verantwoordelijkheid. Daar ligt dan weer een gedachte achter waardoor je dit zo beleeft en waardoor je lichaam fysiek deze spanning opbouwt.

Adem en aandacht

Het in beweging brengen van energie gebeurt niet alleen door middel van massagegrepen maar ook door gebruik te maken van aandacht en van adem. Aandacht helpt om te ontdekken wat er aan de hand is. De achtergrond van spanning ligt vaak deels verborgen in gewoontes en patronen. Het hier oog voor krijgen is een aspect van de Polariteitsmassage. Ook de adem is van belang omdat de beleving van spanning in de adem begint. Vandaaruit kan spanning zich uitbreiden naar het gehele lichaam.

Een massage waarin je de adem betreft heeft een veel diepere uitwerking op mentaal en emotioneel niveau. Het gebruiken van zowel adem als aandacht in de massage heeft wel wat aanwijzingen nodig, omdat het ook tegendraads kan werken. Wanneer dit gebeurt geeft het juist meer meer spanning dan ontspanning.

Geïnspireerd door de Polariteitsmassage

Polariteitsmassage maakt gebruik van verschillende technieken, combineert ze en plaats ze in een perspectief, waardoor de massage zich gemakkelijk verdiept. Dat wat je tot nu toe hebt geleerd kun je goed integreren in het geheel van de Polariteitsmassage.

Marijn van der Vegt, een doorgewinterde Polariteitsmasseur en Integratief ademtherapeut, runt in het hart van Delft al 25 jaar een centrum voor therapie en scholing. Hij ontwikkelde een lesprogramma Polariteitsmassage dat modulair is opgebouwd. Je kiest wat bij je aansluit qua niveau en wensen.

De vijf elementen Aarde, Water, Vuur, Lucht en Ether

Polariteitsmassage brengt energie in beweging en maakt daarvoor gebruik van de vijf elementen Aarde, Water, Vuur, Lucht en Ether. Ieder element is gerelateerd met een vorm van levensenergie. Aarde grepen

De belangrijkste lesmodules op een rijtje:

Basis Polariteitsmassage, 6 dagen

In deze module leer je de basisgrepen toe te passen en de werking van de Polariteitsmassage te begrijpen. De basisgrepen zijn een combinatie van grepen uit de Bindweefselmassage, de Zweedse massage, de Drukpuntmassage en de Energetische massage. Deze grepen zijn verbonden met de vijf elementen en een juiste afwisseling geeft een uitgebalanceerde massage. Er wordt goed gelet op de aandacht en de houding van waaruit de masseur werkt, die is bepalend voor de kwaliteit van de massage.

Vijf elementen in de Polariteitsmassage, 5 dagen

De vijf elementen zijn de basis van de Polariteitsmassage. Elk element staat voor een bepaalde kwaliteit van je persoonlijkheid. Het vuur element staat voor enthousiasme, doelgerichtheid en de wilskracht. Het water element staat voor de kwaliteit van het gevoelsmatig contact maken, het kunnen ontvangen en het toelaten. Elke greep is gerelateerd aan een element. Hierdoor kun je door gericht met de verschillende grepen te werken de innerlijke balans herstellen. Hoe meer je je daar van bewust bent, des te sterker wordt de uitwerking.



Marijn van der Vegt

Massage van de Buik, 4 dagen

De buik is de plek waar voeding en emoties worden verwerkt. De mate van spanning van de buik heeft grote invloed op onze hele gezondheid en welzijn; fysiek, geestelijk en emotioneel. Met een juiste massage van de buik is veel winst te behalen wat betreft algemene ontspanning, emotionele verwerking, de ademhaling en verbetering van de spijsvertering. In de vierdaagse cursus worden praktijk en theorie op elkaar afgestemd. We werken zowel vanuit de westerse als de Ayurvedische visie, wat een brede

holistische basis geeft. Een groot deel van de cursus bestaat uit het aanleren van massagegrepen met daarbij veel aandacht voor de intentie waarmee je contact maakt. De buik is een gevoelig gebied en heeft een afgestemde benadering nodig.

Vijf elementenmassage en Karakterstructuren, 5 dagen

Het idee van karakterstructuren is ontwikkeld door Reich in de vorige eeuw en wordt in veel lichaamsgerichte therapieën als handvat gebruikt. In elke leeftijdsfase heeft een kind koestering, veiligheid en stimulatie nodig voor de ontwikkeling van het latere leven. Als dit niet aansluit bij het kind, bouwt het spanning op, fysiek maar ook mentaal en emotioneel. Dit wordt een onbewust patroon voor het verdere leven. Inzicht in deze spanningsopbouw is voor een masseur een ideale ingang om de best aansluitende grepen toe te passen.

Doorgaande groep, Jaargroep, 7 dagen verdeeld over een jaar

In deze training wordt per les een actueel thema uitgewerkt dat jouw vaardigheden als masseur verder ontwikkelt. Alle cursisten zijn al bekend met de Polariteitsmassage. De groep is een mooie gelegenheid om buiten de lessen met elkaar massages uit te wisselen.



Marijn van der Vegt
Balans en reflectie

Marijn van der Vegt Balans en Reflectie

.....

Nieuwe Langendijk 3
2611VG Delft
015-215 97 47
06-22 366 377
www.balansenreflectie.nl
info@balansenreflectie.nl
www.facebook.com/balansenreflectie