

VOOR DE ÉCHTE BEAUTYPROFESSIONAL

ESTHÉ

NR. 7/8 JULI & AUGUSTUS 2021

OMGAAN MET PLAATSELIJKE KAALHEID (ALOPECIA AREATA)

De huid als natuurlijke
beschermer tegen de zon

In balans met een holistische massage

Vivian Reijs:

"Suiker, alcohol en stress
zijn echte beautykillers"

Tips voor een lang, gezond en gelukkig leven

Verdieping
Gezonde leefstijl



Holistische massage

In haar zojuist verbouwde instituut Healing People in Amsterdam biedt Marin Dijkman haar cliënten een intuïtieve, holistische massage aan. **"Ik voel wat er nodig is en pak dat aan via een combinatie van verschillende technieken. Op die manier werk ik aan het herstellen van de verbinding tussen ratio, emoties en het lichaam. Want voor je gezondheid heb je ze allemaal nodig. Dat is mijn missie: daarin weer balans aan te brengen."**

Door onze leefstijl zitten je cliënten vaak meer in het hoofd in plaats van dat ze voelen, zo is de ervaring van Marin, eigenaar van het holistisch gezondheidscentrum: "Vergelijk het met een rivier. Door dingen die je meemaakt, komen daarin blokkades en stroomt het water niet meer goed door. Door massage kun je deze stremmingen (te vergelijken met klachten) verminderen of laten verdwijnen waardoor het water weer in een flow komt."

BEVRIJDEND

De Holistische massage van Marin pakt elke keer weer anders uit: "Iedere cliënt heeft elke keer een behandeling nodig die past bij de situatie van dat moment. Daarom onderzoek ik wat vast

zit. Door de huidige manier van leven, met veel stress, werkt een massage op de achterzijde van het lichaam bevrijdend. Die spieren worden losser waardoor er weer een flow kan ontstaan: alles kan weer circuleren en stromen. Dan gaat het om zowel energie als het vocht in de lymfe en in de bloedbaan." Zij benadrukt dat aanraking op de rug vertrouwen geeft: "De spieren staan er vaak strak gespannen. Door mijn handen daar te laten werken, kan de cliënt zich overgeven en tot rust komen." Zij werkt altijd met een massageolie: "Ik kies voor kokosolie: die trekt goed in de huid

"Zo wil ik contact maken, rust geven en energie overbrengen"

en blijft er ook lang genoeg op zitten." Door het inwrijven ervan (foto 1) voelt zij waar de meeste spanning zit; daarop gaat zij daarna focussen.

ÓP DE TAFEL

Op foto 2 zie je dat zij bovenop de massagetafel zit en van daaruit met haar onderarmen de rug masseert. Zij start bij het bekken en volgt de wervelkolom naar boven (foto 3). "Door óp de tafel te zitten, kan ik mijn gewicht beter inzetten en de druk gelijkmatiger verdelen. Deze voor mij ergonomische houding voelt voor de cliënt bovendien veel aangenamer."

SCHOUDERBLAD

"Doordat cliënten niet altijd aan hun houding denken als ze aan het werk zijn én door figuurlijk een last op hun schouders te nemen (door onder meer financiële druk of zorg voor dierbaren) zijn die spieren vaak erg verkrampd. Ook de aanhechtingen ervan." Vandaar dat Marin daarop meestal begint. Op foto 4 zie je dat zij met haar duimen de randen van het rechterschouderblad stevig masseert. Om onder het schouderblad te komen, beweegt zij de arm van de cliënt voorzichtig op haar rug. Dan volgt een strijking met de zijkant van haar hand (foto 5) en met haar duim (foto 6). Marin: "Ik wissel krachtige en zachtere grepen af. Op een holistische manier

en met behulp van een mix van technieken zet ik alles weer in beweging. Het is heel aangenaam want zij ervaart de energie weer gaat stromen."

ERECTOR TRUNCI

De rugstrekking (de zogenaamde erector trunci) strekken de rug. Deze lange reeks van spieren is ook vaak gespannen door een ongezonde houding met stress en een verkeerde werkhouding. Op foto 7 geeft Marin daar met haar handen een stevige strijking. En op foto 8 trekt zij de erector trunci en de trapezius (de musculus trapezius) naar haar vingertoppen. "In deze laatste massage heb ik de spierknopen." Die zijn eveneens beïnvloed (foto 9).

HERSENVLIES

Een holistische massage is veel meer dan een 'gewone' massage: "Alles is verbonden. Ons lichaam en onze geest."

VOELEN

Als je massagetechnieken hebt geleerd, heb je vaak een 'Emotie' komt van het Latijnse 'emovere' die je in je lichaam kunt (leren) voelen. Het is meer jij dat toelaat, hoe sneller je het voelt en kan het sneller van het feit dat dingen zijn zo



noeg op zitten." Door het (1) voelt zij waar de meeste gaat zij daarna focussen.

ij bovenop de massagetafel haar onderarmen de rug het bekken en volgt de ren (foto 3). "Door óp de mijn gewicht beter inzetten ger verdelen. Deze voor ading voelt voor de cliënt namer."

t altijd aan hun houding werk zijn én door figuurlijk ders te nemen (door onder of zorg voor dierbaren) erg verkramp. Ook de " Vandaar dat Marin daarop to 4 zie je dat zij met haar n het rechterschouderblad onder het schouderblad de arm van de cliënt g. Dan volgt een strijking ar hand (foto 5) en met Marin: "Ik wissel krachtige . Op een holistische manier

en met behulp van een mix van allerlei technieken zet ik alles weer in beweging. Dat is voor de cliënt heel aangenaam want zij ervaart daardoor dat de energie weer gaat stromen."

ERECTOR TRUNCI

De rugstrekken (de zogenaamde erector trunci) strekken de rug. Deze lange rechte rugspieren zijn ook vaak gespannen door een ongezonde leefstijl met stress en een verkeerde werkhouding. Op foto 7 geeft Marin daar met haar vingertoppen een stevige strijking. En op foto 8 bewerkt ze de erector trunci en de trapezius (de monnikskapspier) met haar vingertoppen. "In deze laatste spier vind ik vaak spierknopen." Die zijn eveneens met de hele hand te beïnvloeden (foto 9).

HERSENVLIES

Een holistische massage is veel complexer dan een 'gewone' massage: "Alles staat met elkaar in verbinding. Ons lichaam en onze spieren

VOELEN

Als je massagetechnieken hebt geleerd, wil dat nog niet zeggen dat je je goed kunt voelen, aldus Marin. "Emotie" komt van het Latijnse woord 'emovere': dat staat voor 'energie in beweging'. Het is een energie die je in je lichaam kunt (leren) voelen. Zoals verdriet door pijn in je buik of tranen in je ogen ervaren. Hoe meer jij dat toelaat, hoe sneller je emoties leert ervaren. En los leert laten. Als je dat bewust toelaat, krijgt het ruimte en kan het sneller weer wegstromen. Zoek bij je cliënt waar het weefsel vast zit en werk daarop. Dat kan pijnlijk zijn. Vraag je cliënt dan om daar naartoe te ademen. Dat helpt niet alleen met de acceptatie van het feit dat dingen zijn zoals ze zijn, het helpt ook om los te laten."

slaan vervelende herinneringen op. Dat maakt dat deze behandeling veel dieper gaat en zo belangrijk is: door die trauma's op deze manier aan te pakken, kan een cliënt ze los gaan laten. Massage is een middel om de balans te herstellen en te behouden." Aan de schedelrand zit het hersenvlies vast, zo doceert Marin verder: "Masseer je deze rand (foto 10), dan geef je een signaal af dat de cliënt totaal mag ontspannen. Daarnaast open je hiermee de neus-, keel- en voorhoofdsholtes."

RUIMTE MAKEN

Het 'haarwassen' dat de docent op foto 11 laat zien, heeft een bijzonder effect: "Dit ontspant het gezicht en zorgt voor meer ruimte daar. Het unieke van het gelaat komt daardoor weer naar boven." Dit wassen kan over de gehele hoofdhuid, maar daarnaast kun je apart verschillende drukpunten aanpakken. 'Aan de haren trekken' (foto 12) helpt eveneens om de 'rivier weer te laten stromen'.

LEZERS-
AANBIEDING
15 min extra
bij massage



Marin Dijkman werkt al ruim 17 jaar als masseur. Zij heeft dit jaar meegedaan aan de online wereldkampioenschappen Freestyle Western massage, georganiseerd door de IMA (International Massage Association). Bij het ter perse gaan van dit nummer was de uitslag van deze wedstrijd - met deelnemers uit 27 landen - nog niet bekend. In haar twee instituten Healing People in Amsterdam Noord en in de Jordaan werken verschillende masseurs met diverse specialisaties. Marin geeft massage, massage-therapie ("dit gaat nog dieper") en trainingen. In het holistische gezondheidscentrum werken naast Marin andere massagetherapeuten en er wordt onder meer coaching en yoga gegeven. Op stapel staan vitamineonderzoek, voedingsadviezen, dagretrites en workshops. Mocht je bij Marin de Holistische massage willen leren, neem dan via haar website contact met haar op: www.healingpeople.nl. Abonnees van ESTHE krijgen 15 minuten extra bij het boeken van een massage van 45 minuten.

Tekst: Lizet van Triet