Massage technieken door Sonja Tobé

# Een aantal basisregels voor we gaan oefenen.

1. Doe handsieraden, armbanden en horloge af.
2. Was je handen voor en na elke massage.
3. Zorg dat je met twee benen op de grond staat.
4. Let op de juiste werkhouding
5. Werk veilig voor jou en de gemasseerde.
6. Masseer niet, op wonden, oedeem, spataders, trombose, bij infecties of koorts.
7. Zorg dat je genoeg handdoeken, fleece dekens o.i.d. bij de hand hebt, dit om direct te handelen als de gemasseerde afkoelt van de massage.
8. Wees zelf ontspannen en voel je op je gemak in wat je doet.
9. Er is geen haast, neem de tijd
10. Let op de gezichtsuitdrukking van de gemasseerde.
11. We masseren om de ander een kans te geven een diepe ontspanning te bereiken.
12. Wil de gemasseerde een muziekje op de achtergrond of wil de gemasseerde juist stilte ervaren tijdens de massage. Stem af!
13. Schrik niet van een emotionele ontlading, soms maakt een aanraking dit los.

**Onder de huid ligt het parasympatische zenuwstelsel. Wat ontspanning teweeg brengt** (denk aan als we een baby op zijn gemak stellen d.m.v. over de rug strijken)

Neem zo mogelijk de onderarm of een deel daarvan mee in de handmassage. De olie dringt dan door in de huid. Uit onderzoek is gebleken dat essentiële oliën beter door de haarfollikels wordt opgenomen dan door de hoornlaag. Dit verklaart waarom er weinig tot geen olie wordt opgenomen via de handpalm.

# Basis massagetechnieken

## Strijken

Volg met je hele hand met aaneengesloten vingers de contouren van het lichaamsdeel.

Strijk met één hand of met twee handen rustig en zacht één richting op. Hou contact met de huid. Aan het eind van elke beweging de handen langzaam terug laten glijden naar de beginpositie.

## Cirkelen

Maak kleine of grote cirkels met handen, vingers of alleen de duimen. De druk van de vingers of duimen blijven licht tot iets meer druk.

## Duwen

Met de platte hand zacht de huid neer duwen, dit kan hand voor hand of twee handen tegelijk.

## Persen en wringen

Pak de arm, beet tussen twee handen in en maak voorzichtig een persbeweging of een wringbeweging.

## Wiegen

Plaats de handen heel ligt op het lichaamsdeel wat je wilt wiegen. Zachtjes en met zo min mogelijk druk het lichaamsdeel heen en weer wiegen.

‘Droog masseren” is over de kleding heen zonder het gebruik van olie. Op de huid gebruiken we een vette plantenolie eventueel met essentiële oliën toegevoegd of kant en klaar zoals vandaag van de firma CHI.

**Essentiële oliën** zijn vluchtige aromatische moleculen. Alhoewel we dit olie noemen bevat etherische olie geen vet. Het mengt niet met water. De meeste essentiële oliën zijn vloeibaar en verdampen snel bij warmte. Ongeveer 10% van het plantenrijk bevat aromatische moleculen

Die 10% kunnen uit de bloemen, bladeren, takken, bast, hars, wortels, zaden, schillen komen

Informatie, veilig gebruik en onderzoek worden o.a. verricht door;

- Material Safety Data Sheets (MSDS)

- Research Institue for Fragrance Materials (RIFM)

- International Fragance Research Association ( IFRA)

- regelgeving EU

**Basis oliën, draagoliën of te wel vette oliën** zijn niet vluchtig. Vette planten oliën worden geperst uit zaden, pitten, vruchten (olijf) en noten. Denk bijvoorbeeld aan amandelen, druivenpitten, jojoba enz.

Dit zijn allemaal plantenoliën. Er zijn er wereldwijd meer dan 75 verschillende verkrijgbaar.

 Ze kunnen als basis dienen voor een massage, puur gebruikt of met één of meerdere essentiële oliën erin vermengd. Veel van deze vette plantenoliën zijn ook in de keuken te gebruiken.

 Geraffineerde oliën, zoals we die in de supermarkt verkrijgbaar zijn hebben geen waarde, of werking de werkzame stoffen zijn eruit geraffineerd. Zijn lang houdbaar in tegenstelling tot de vette plantenoliën.

 Sommige van deze draagoliën hebben al zo een krachtige werking dat ze puur ingezet kunnen worden, zonder toevoeging van een essentiële olie. Bijvoorbeeld de olie van de neemboom. Anti parasitair, weert insecten en geschikt voor droog eczeem.

Behalve als basisolie voor een massage kunnen deze oliën kunnen ook als bestanddeel van een crème of een badolie fungeren.

De vette plantenoliën koel en donker bewaren.

De vette plantenoliën van zoete amandelolie en de jojoba wordt als basis massageolie het meest gebruikt.

# Zoete Amandelolie *Prunus amygdalus*

Amandelbomen worden geteeld in Zuid-Europa, Marokko, Turkije, Iran en California. Zoete amandel olie wordt gewonnen door het persen van de pitten. De olie is lichtgeel van kleur

Eigenschappen: licht vochtregulerend en astringerend, verzacht jeuk en specifiek voor een droge, ruwe en gevoelige huid**.** Zoete amandelolie is rijk aan onverzadigde vetzuren, proteïne, carbohydraten, vitamines A en B en de mineralen calcium, ijzer, kalium, magnesium, natrium, fosfor en zwavel. Het is een verzachtende olie, waar vooral droge en rijpe huidjes baat bij hebben, die het vochtgehalte reguleert en huidirritaties

# Jojoba *Simondsia chinensis*

De Jojoba struik groeit in het wild in Noord-Mexico en Zuid-Arizona. Onderzoek wijst uit dat Jojoba ontstekingsremmend werkt bij huidproblemen. Jojoba is eigenlijk geen olie, maar een vloeibare was. De ‘olie’ wordt gewonnen uit de zaden, door persing. De Jojoba is goudkleurig en rijk aan onverzadigde verzuren. Omdat de ‘olie’ niet vet aanvoelt is het een perfecte basis voor make- up en massage olie. De olie blijft heel lang stabiel en wordt niet snel ranzig. Dit komt door het hoge gehalte aan tocopherol. Jojoba stimuleert het herstel van littekens. Jojoba remt de talgproductie en heeft een natuurlijke bescherming tot factor 4.