



ARNO VAN HAREN  
**PRAKTIJK VOOR ONTSPANNING**  
NIJMEGEN

MASSAGE &  
MASSAGETHERAPIE



De Hoefkamp 1122  
6545 MG Nijmegen  
06 24530279

[www.arnovanharen.nl](http://www.arnovanharen.nl)

## Integrale massage, over foute en goede pijn

### Foute pijn

Wanneer een masseur niet goed is afgestemd op het lichaam van de ontvanger en te weinig let op de reacties van zijn cliënt, kan een massage pijnlijk zijn. De pijn die dit oplevert noemen we 'foute pijn'. Het heeft geen functie en de behandeling kan zelfs schadelijk zijn doordat er iets beschadigt – niet alleen in lichamelijke zin, maar ook in de relatie tussen beiden. Denk daarom niet: "Het zal er wel bij horen" als iets erg pijnlijk aanvoelt en je vermoedt dat het niet oké is. Zeg er wat van en laat de masseur stoppen.

### Goede pijn

Mensen gaan vaak naar een massagetherapeut vanwege spanningsklachten. Bij integrale massage wordt spanning gezien als een uiting van geblokkeerde energie. Die blokkade kan een deel van het lichaam betreffen, denk aan een pijnlijke onderrug of een stijve nek, maar zich ook concentreren waardoor lokale verhardingen in spieren of bindweefsel ontstaan. Tussen de schouderbladen komt dat nogal eens voor, maar ook daar waar je het niet verwacht kom je dit soort plekken tegen.

De blokkade kan een zuiver fysieke oorzaak hebben maar vaak zit er een mentale of emotionele component aan, bijvoorbeeld stress of verdriet dat zich in het lichaam heeft vastgezet. De taak van de massagetherapeut is om het lichaam te helpen die energieblokkades op te heffen, zodat de energie weer kan stromen. Daardoor vermindert de fysieke pijn en kan ruimte ontstaan om de emotionele component te ervaren.

Hierbij wordt gebruik gemaakt van drukpuntmassage: plaatselijke diepe druk. Dat kan behoorlijk gevoelig zijn. De pijn die je dan voelt is echter een 'goede pijn'. Het dient ter genezing en beschadigt niets. Cliënten zeggen vaak: "Het doet zeer, maar ik voel dat het goed is. Mijn lichaam vraagt erom." Het is een 'noodzakelijke pijn'.

Binnen het Boeddhisme is het begrip metta (liefdevolle aandacht) een leidend principe. Dit principe volg ik, want zonder metta geen goede massage. Ik bouw de intensiteit van druk en strekkingen langzaam op en stop als jouw lichaam aangeeft dat de grens bereikt is. Door drukpuntmassage 'zak' ik zo rustig in je lichaam, waardoor het zich aan kan passen en mee kan gaan met de druk. Hierdoor ontstaat een helend en diep ontspannend effect.



ARNO VAN HAREN  
**PRAKTIJK VOOR ONTSPANNING**  
NIJMEGEN

MASSAGE &  
MASSAGETHERAPIE



De Hoefkamp 1122  
6545 MG Nijmegen  
06 24530279

[www.arnovanharen.nl](http://www.arnovanharen.nl)

## Omgaan met pijn

Je kunt op verschillende manieren met die goede pijn omgaan:

- 1) Je vertrouwt het niet of bent er bang voor en krimpt in elkaar als je aangeraakt worden. Alle spieren spannen aan en de pijn dreigt ondraaglijk te worden.
- 2) Je kunt de pijn verdragen - al dan niet tandenknarsend - want je bent wel wat gewend en je kunt best tegen een stootje. Daar wordt de massage niet prettiger door. Of je probeert de pijn juist niet te voelen en verdraagt het op die manier. Je haalt de aandacht ervan af en verdwijnt als het ware uit je lichaam. Jammer, want ook dan mis je iets van het herstellende effect van de massage waarin je eigen 'aanwezigheid' juist een grote rol speelt.
- 3) Je ademt 'naar de plek toe'. Hierdoor ben je er in ieder geval heel erg bij, en het werkt ook vaak goed. Maar je bent nog steeds aan het werk om van de pijn af te komen.
- 4) Je probeert met je aandacht bij de pijn te blijven en te observeren wat er gebeurt als je niets doet van het bovenstaande. Ondertussen laat je je adem in je buik aankomen en probeert te ontspannen. Als je dit kunt, merk je dat de pijn verandert. Deze verdwijnt niet zozeer, het is eerder dat het er niet meer toe doet. Er ontstaat ruimte, je hebt de pijn losgelaten. Een uitspraak van een cliënt die dit meemaakte: "Het gekke is dat het echt zeer deed, maar ik toch steeds meer ontspande."

## Het dagelijks leven

Voor mij zijn deze ervaringen metaforisch voor omgaan met de mentale en emotionele pijn van het dagelijks leven. Je kunt het bestrijden, je kunt het negeren en je kunt het aangaan: erbij blijven zonder oordeel en zonder iets te doen - alleen maar voelen dat het er is. In het Taoïsme wordt deze houding Wei wu wei genoemd: handelen door niet te handelen. Dat is moeilijk, ook bij fysieke pijn. Maar oefening baart kunst en langzaam zul je merken dat spanningen en emotionele klachten verdwijnen en er zich niet langer nieuwe blokkades in je lichaam vormen. Het 'enige' wat je hoeft te doen is bewust en met liefdevolle aandacht je leven mee te maken. Dat is in onze hectische samenleving niet zo gemakkelijk maar met integrale massage kan ik je daarbij helpen.

Arno van Haren  
December 2018