

Wat zijn de verschillen tussen ontspanningsmassage en integrale massage?

Door Sandy Theunissen



Al jaren heb ik regelmatig last van mijn schouders en nek. Doorgaans loop ik hier te lang mee door. Als de pijn te heftig wordt maak ik een afspraak met een fysiotherapeut of chiropractor. Voor mijn lichaam is het echter verstandig om deze pijn voor te zijn. Zo nu en dan een massage kan hier zeker bij helpen. Om meer te weten te komen over wat er zoal wordt aangeboden ben ik gaan speuren op het internet. Al snel kwam ik erachter dat er allerlei soorten massages bestaan.

Gedurende deze zoektocht kwam ik ook bij Praktijk van Ontspanning Nijmegen terecht. Alleen al het woord 'ontspanning' sprak mij wel aan. Zo kwam ik in contact met eigenaar en masseur Arno van Haren. Hij biedt twee soorten behandelingen aan, integrale- en ontspanningsmassages. Om te begrijpen wat nou precies de verschillen zijn dien je het eigenlijk zelf te beleven. In twee verslagen deel ik mijn persoonlijke ervaringen.

Ontspanningsmassage

De herfstzon schijnt voorzichtig als ik op deze maandagmiddag het hofje oprijd. Deze ontspanningsmassage stond al gepland, maar komt nu wel erg goed uit. Gisteren was het afzwemmen van mijn dochter. Ik liep voorzichtig naar de kleedkamer met mijn handen vol zwemspullen, maar ben pardoes onderuitgegliden. Achteraf viel de schade mee, maar mijn spieren hebben wel een flinke dreun gekregen. Laat ik het zo zeggen, ik ben de dag weleens soepeler begonnen.

Als ik uitstap en op zoek ga naar het juiste adres ben ik verrast dat het om een bovenwoning gaat. Hier had ik niet direct een masseur verwacht. Nadat ik heb aangebeld opent Arno de deur. Twee vriendelijke bruine ogen stellen mij direct gerust. Ik mag mijn schoenen uitdoen en boven staat de deur van de behandelkamer al open. We nemen plaats op de stoelen in de hoek van de kamer. Onder het genot van een kopje kruidenthee maken we kennis. Dan verlaat Arno discreet de kamer. Ik mag me uitkleden. Daarna klim ik op de behandeltafel en ga op mijn buik onder een gekleurde oosterse doek liggen.

Arno dekt me verder toe en de behandeling gaat van start. Met rustige bewegingen masseert hij mijn rug. Ik voel een zachte druk en lange streken. Bij mijn schouderblad zit het aardig vast. Ik herinner me mijn val van gisteren en bedenk me dat de verkramping misschien ook wel door het hardlopen komt. 'Had ik wel de juiste houding of loop ik misschien toch teveel met mijn schouders omhoog?' Allerlei gedachtes schieten door mijn hoofd. Arno voelt mijn onrust en zegt met kalme stem: 'Probeer mijn

handen maar te volgen.' Ik doe mijn best zijn advies op te volgen, maar het gaat nog niet zo van harte. Als hij mijn arm optilt bedenk ik me dat ik mijn arm los moet laten hangen. Nu is 'moeten' sowieso al niet handig om te denken. Ik moet niet ontspannen, ik mag en ik wil dit graag. Na zo'n tiental gedachtes merk ik dat ik toch langzaam uit mijn hoofd ga en in mijn lichaam kom.

Als de massage overgaat van mijn bovenlichaam naar mijn benen voel ik dat ik me zowaar durf over te geven aan de ontspanning. Ik ben nu meer gewend aan de aanrakingen en instinctief voel ik dat deze man een professionele masseur is en niet iemand die dit er zomaar even bijdoet. Ik blijf zijn handen volgen en op het laatst lukt het zelfs om, vanuit een bijna onderbewustzijn, me over te geven aan de behandeling. Mijn nek en schouders worden nog iets grondiger aangepakt. Met aandacht probeert Arno hoever mijn arm omhoog kan en vooral ook hoe dit gaat. Hij geeft er kleine rukjes aan en schudt hem wat los. Net op het moment dat ik denk: Ja, dit voelt goed, strijkt Arno van boven naar beneden over mijn lichaam en rondt hij de massage af. Het uur is voorbijgevlogen. Ik houd mijn ogen nog even dicht en probeer het gevoel van ontspanning zo lang mogelijk vast te houden. Wanneer het ronde kussen wat drukkend tegen mijn voorhoofd begint te voelen, open ik mijn ogen.

Arno verlaat de kamer en als hij even later met twee glazen thee terugkomt ben ik weer aangekleed. We praten kort na. Hij heeft gemerkt dat mijn schouders wel wat vastzitten. 'De volgende keer zal ik ze iets steviger behandelen', zegt hij met een rustige stem. Arno vraagt of ik me goed voel en geeft aan dat ik dadelijk voorzichtig moet rijden. Het is sowieso verstandig om thuis nog wat rust te pakken. Op die manier kan de behandeling verder beklijven. We nemen afscheid en als ik naar de auto loop merk ik dat ik me nog steeds heel relaxt voel. Thuis blijft dit gevoel nog lang hangen. Deze behandeling heeft me echt goed gedaan.

Integrale massage

Vooraf

Thuis denk ik na over wat een 'integrale massage' bij me oproept. Integraal betekent volgens mij volledig en in zijn geheel. Het kan dus zijn dat mijn hele lichaam wordt gemasseerd, maar dit geldt ook voor een ontspanningsmassage. Al is mijn lichaam veel meer dan alleen mijn huid en mijn spieren. Mijn vermoeden is dat deze massage dieper gaat. Ook het bindweefsel aanspreekt, maar zelfs nog dieper en verder gaat dan dat. Ik zal het zo gaan meemaken.

Door de laatste restjes sneeuw loop ik naar het voor mij inmiddels vertrouwde adres. Arno maakt de deur open en schenkt me een warme glimlach. Ik doe mijn schoenen uit en hang mijn jas op de kapstok. Dan ga ik de trap op en loop rechtdoor de massagekamer in. Buiten was het koud en ik ril nog wat na. Arno legt een kussentje op de grond, zodat ik mijn voeten beter neer kan zetten.

Gedurende de thee bespreken we kort de vorige behandeling. Na een paar keer te hebben genoten van een ontspanningsmassage krijg ik vandaag voor het eerst de integrale variant. Ik ben heel benieuwd. Om mij zo min mogelijk te beïnvloeden vertelt Arno eigenlijk niks over wat er komen gaat. 'Onderga het maar gewoon,' zegt hij.

Door eerdere gesprekken weet Arno dat ik bepaalde aanrakingen als spannend kan ervaren. Dit was eigenlijk vooral de eerste keer zo, omdat ik toen niet wist wat er komen ging. Door het te benoemen en het vertrouwen dat ik in hem heb, heb ik me eigenlijk nog geen een keer onprettig gevoeld. Desondanks vindt Arno het verstandig om hierover een afspraak te maken. Zodra hij me ergens aanraakt waardoor ik verstijf of in mijn hoofd schiet zal ik zeggen: 'Arno, dit vind ik spannend.'

'Dit is belangrijk, Sandy. Hiermee geef je aan wat jouw grenzen zijn.' Hij kijkt me bemoedigend aan.

Voordat we van start gaan bespreken we nog kort mijn pijnklachten. Tussen mijn schouderbladen blijft een zeurende hardnekkige pijn bestaan. Deze staat ook in verband met een verkramping in mijn nek. Dan heb ik voldoende verteld. Arno verlaat de kamer. Zodra hij terugkomt lig ik op de tafel onder een hamamdoek en kan de behandeling beginnen.

Nieuwe ervaring

'Heb je het warm genoeg? Anders zet ik de verwarming nog wat hoger.' Zonder op mijn antwoord te liggen.' Terwijl hij het doek wat voor me ophoudt draait hij zijn hoofd van me weg en kijkt even opzij. 'Lig je zo goed?' Ik knik. 'Oké, span nu je rechterhand eens aan. Doe dat nog een keer. Goed zo. Nu je linkerhand. Span 'm helemaal aan, maak er een goede vuist van. Goed zo. Adem in, houdt vast, aanspannen, aanspannen en laat maar los. Helemaal goed.' Na de handen komen de armen, mijn nek, schouders en mijn buik aan de beurt. Eerst alles apart en dan mag ik mijn hele romp in één keer aanspannen. Daarna doen we hetzelfde bij mijn voeten, benen en billen. Arno gaat aan de achterkant van de tafel staan. Hij pakt mijn voeten vast. 'Druk mij maar weg.' Het duurt even voordat mijn lichaam door heeft hoe ik voldoende kracht in mijn benen krijg om hem weg te kunnen drukken. Door niet te denken maar het gewoon te doen lukt het uiteindelijk. We herhalen het nog een paar keer en ronden dit gedeelte af.

Na deze eerste behandelingsvorm worden mijn schouders en armen losgemaakt. Ik merk dat ik moeite heb om te ontspannen. Ik denk dat ik het doe, maar dan hoor ik Arno zeggen: 'Laat maar los.' Ik weet dat ik hier naar mezelf toe niet over mag oordelen, maar stiekem voelt dit nog als falen. Ik ben altijd behoorlijk perfectionistisch geweest. Goed is niet snel goed genoeg. Het laatste jaar ben ik, mede dankzij de hulp van anderen, iets milder geworden voor mezelf. Het beeld dat ik van mezelf heb wordt realistischer. Desondanks baal ik er nu van dat het me moeite kost om me te ontspannen. Aan de andere kant roept het ook een glimlach op. Ik denk namelijk met mijn hoofd dat ik ontspannen ben, maar mijn lichaam verraadt dat dit niet zo is. Dit bewijst maar weer eens dat mijn denken er soms helemaal naast kan zitten. Tegelijkertijd besef ik ook dat het bewust leren voelen nog wel wat aandacht vergt.

Dan gaat Arno op zoek naar de pijnlijke plek tussen mijn schouderbladen. 'Probeer je te ontspannen, maar doe niet al teveel je best. Adem diep in door je neus en adem uit door je mond.' Met zijn handen drukt hij op de spier en houdt dit punt enkele seconde vast. Mijn adem stukt in mijn keel. Het doet veel pijn. Ik span al mijn spieren aan en direct laat hij los. Al snel volgt de tweede keer. In gedachte tel ik de seconden en probeer op die manier afleiding te zoeken. De pijn is zo allesomvattend. Inwendig verzet ik me enorm. Ik voel een druk op mijn keel en het lijkt wel alsof ik door het bed word gedrukt. De pijn lijkt nog heviger dan zojuist. Arno moedigt me zachtjes aan. 'Houdt vol Sandy. Ja, je doet het heel goed.' Een derde keer volgt. Ik ben bang dat mijn lichaam deze pijn niet kan verdragen. Uit het verleden weet ik dat ik door hevige pijn flauw kan vallen en even voel ik dat de pijn me verlamd. Dan denk ik aan mijn yoga-oefeningen. Ik besef dat ik door het verzet de pijn vererger en laat los. Na deze eureka-ervaring neemt de angst direct af, waardoor ik me veel beter kan overgeven.

'Sandy, hoe gaat het met je?' Arno hurkt bij me neer en maakt oogcontact. Ik probeer te omschrijven wat ik nu voel. Het is niet gemakkelijk onder woorden te brengen. Ik vertel hem over de pijn die ik heb gevoeld, maar ook over de angst om flauw te vallen. Ik vertel hem dat de pijn me overviel en ik me ertegen verzette, maar dat het beter ging zodra ik weer vertrouwen kreeg in mijn lichaam. Door mezelf eraan over te geven werd de pijn dragelijker en nam de angst af.

Arno weet voor een laatste keer het punt feilloos te vinden Ik adem naar de pijn toe en dit helpt heel goed. Nu lukt het daadwerkelijk om me over te geven. Ik ervaar een enorm gevoel van opluchting, alsof een blokkade is opgeheven en er weer ruimte in mijn lichaam is ontstaan.

Na enige tijd maakt hij weer contact. Ik vertel hem dat het fijn was om tussendoor zijn stem te horen. Dit zorgde ervoor dat ik in het hier en nu bleef en het stelde me gerust. Arno wrijft nog een paar keer over de bewuste plek. Dit voelt heel prettig aan. 'Denk je dat het voor nu genoeg is nu?' Hij vraagt het en ik denk het. Opgelucht haal ik adem en zak iets dieper in het matras.

Ter afsluiting worden mijn nek en hoofd gemasseerd. Langzaam strijkt Arno met zijn vingertoppen van mijn schouders tot aan mijn kruin. Na de heftige ervaring van zojuist voelt dit erg lekker. Ik geef me over aan zijn handen en voor heel even laat ik al mijn gedachtes varen. Waar ik me de vorige keer nog druk kon maken over olie in mijn haar en er toch een bepaalde alertheid bleef bestaan, laat ik het nu helemaal los. Morgen gewoon mijn haar wassen en je ziet er niks meer van. Inwendig voel ik een glimlach opkomen bij mijn eigen gedachte.

Napraten

Nadat ik weer ben aangekleed nemen we plaats aan het kleine tafeltje in de hoek. 'Hoe voel jij je nu?' vraagt hij op een rustige toon. Hij kijkt me hierbij nauwlettend aan. 'Nou, bij de eerste oefening, het aanspannen van mijn lichaam, begreep ik in eerste instantie niet wat je bedoelde.' Arno legt uit dat je een emotie als boosheid heel goed kunt gebruiken bij een dergelijke oefening. Door je een beetje kwaad te maken kun je kracht ontwikkelen waardoor je soms makkelijker een doel kunt bereiken. Nu begrijp ik waarom het even duurde voordat ik doorhad wat de bedoeling was. Boosheid is voor mij een emotie waar ik moeite mee heb. Ik heb niet geleerd hoe ik met deze emotie om kan gaan en blijf er daarom uit de buurt. Arno knikt. 'Dat komt vaker voor. Dit is een mooie manier om daarmee te oefenen. Daarnaast werkt het telkens samentrekken en weer loslaten heel ontspannend.'

Vlak voor het afscheid vraag ik Arno waarom hij voor dit vak heeft gekozen. Zijn antwoord klinkt warm en oprecht. 'De reden waarom ik ben gaan masseren is vooral het heel directe contact met mensen. Ik ben iemand die een ander graag iets geeft. Met mijn massages kan ik echt iets voor een ander betekenen en mijn bijdrage leveren.'

Bij thuiskomst, maar zeker ook een dag later voel ik dat de zeurende pijn in mijn schouder is afgenomen. Ik denk terug aan de gesprekken die ik tot nu toe met Arno heb gehad. Het zet me aan het denken. Het vergroot mijn bewustwording. In de afgelopen jaren ben ik er al van overtuigd geraakt dat lichaam en geest nauw met elkaar verbonden zijn. Door eerdere gesprekken en de behandeling van gisteren heb ik dit ook aan den lijve mogen ervaren. Het voelt goed en voorlopig ga ik hier ook dan graag mee door.



Sandy Theunissen

jouwtekstschrijven.nl
hetportretvan.nl

