Inhoud in vogelvlucht

Over de auteurs xvii
Dankwoord xix

Inleiding 1

Deel I: Gelukkiger en gezonder worden door massage 9
Hoofdstuk 1: Meer dan een beetje wrijven: hoe massage je leven kan verbeteren 11
Hoofdstuk 2: Een korte geschiedenis van het aanraken 23
Hoofdstuk 3: Je huid: de grens tussen jou en de wereld 33
Hoofdstuk 4: Onderhuidse wetenswaardigheden 45

Deel II: De kunst om een massage te ondergaan 65
Hoofdstuk 5: Een massagelandkaart 67
Hoofdstuk 6: Raad eens wie je aan komt raken... 79
Hoofdstuk 7: De regels voor het ondergaan van een massage 89
Hoofdstuk 8: Stap voor stap naar de eerste massage 101

Deel III: De kunst om iemand te masseren 115
Hoofdstuk 9: In de stemming om te masseren: alles klopt 117
Hoofdstuk 10: Alle goede grepen op een rijtje 129
Hoofdstuk 11: Een massage opbouwen 161

Deel IV: Massage op de werkvloer 197
Hoofdstuk 12: De nieuwe koffiepauze: bedrijfsmassage voor de digitale generatie 199
Hoofdstuk 13: Ontspannen aan je eigen bureau: zelfmassage voor computerfanaten . 213
Hoofdstuk 14: Ontspan je voeten met reflexologie 229

Deel V: Het goede leven: massage voor iedereen 241
Hoofdstuk 15: De verlokkingen van de wellnesswereld: massage, jeugdigheid en schoonheid 243
Hoofdstuk 16: Hoger, sneller, sterker: sportmassage 257
Hoofdstuk 17: Zo zit je nooit zonder: massage voor onderweg 265
Hoofdstuk 18: Massage voor het hele gezin 271
Hoofdstuk 19: Liefdesspel: massage en intimiteit 283
Hoofdstuk 20: Je brood verdienen met je handen: masseren als beroep 291

Deel VI: Het deel van de tientallen 301
Hoofdstuk 21: Tien geweldige plaatsen om massage te leren 303
Hoofdstuk 22: Tien geweldige plaatsen om je te laten masseren 309
Hoofdstuk 23: Tien slimme manieren om een massage cadeau te doen 315
Hoofdstuk 24: Tien massagetechnieken waar je huisdieren helemaal plat voor gaan . 319
Hoofdstuk 25: Tien snelle en eenvoudige technieken om stress aan te pakken 323

Bijlage: Massagebronnen *327*

Index *333*

Inleiding

Diegenen die het al hebben ontdekt, weten dat massage één van de lekkerste dingen is op deze aardkloot. Lekkerder dan chocolade, ook lekkerder dan pizza. Je laten masseren is een geweldige manier om je beter te voelen, om er beter uit te zien, om liever voor anderen te zijn en om liever voor jezelf te zijn. Het is honderd procent goed voor je, er komen geen kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen aan te pas en het is nog gemakkelijk ook. Eén van de beste aspecten van massage is misschien zelfs dat je helemaal geen dure, indrukwekkende spullen nodig hebt om iemand te masseren of om gemasseerd te worden. Het enige wat je nodig hebt, is een menselijk lichaam. Oh, je heb er een? Da's boffen! Want dan ben je er al helemaal klaar voor!

Laat ik me eerst eens voorstellen en uitleggen waarom ik denk dat ik jou hier iets over mag vertellen. Ik was 23 jaar toen ik mijn geld ging verdienen met het masseren van mensen. Dat is meer dan 16 jaar of 10.000 massages geleden. Ik heb andere massagetherapeuten over de hele wereld opgeleid, in kuuroorden, tijdens workshops en in opleidingsinstituten. Ik heb er zelfs een paar boeken over geschreven.

Maar natuurlijk is dat niet het enige. Want als ik je alleen maar technische ervaring en analytische kennis kon aanbieden maar er zelf geen greintje enthousiasme voor kon opbrengen, dan zou dit boek gauw in de prullenbak belanden. En dat zou ik niet eens vreemd vinden. Dan was dit gewoon het zoveelste boek dat je wel eens even zou vertellen hoe mooi en geweldig massagegrepen zijn. Insmeren, uitwrijven, gaap...

Het avontuur dat massage heet

Ik wil je meer bieden dan alleen maar technieken, ik wil je meer vertellen dan hoe het moet, ik wil je zelfs meer bieden dan een grotere levenslust en een betere gezondheid in je alledaagse bestaan. Wat ik je op iedere pagina van dit boek wil proberen mee te geven, is een nieuwe manier van *zijn*. Mijn eigen leven is één groot massageavontuur geworden dat nog steeds verrassingen biedt, en ik zou me bijzonder vereerd voelen wanneer ik jouw gids mag zijn bij een soortgelijke ontdekkingsreis. Er ligt een grote, wijde wereld buiten je, terwijl binnen in je eigen lichaam en geest een nog grotere wereld valt te ontdekken. Massage is een uitstekend transportmiddel om die beide werelden te onderzoeken.

Andere mensen aanraken zodat zij zich beter voelen, ervoor zorgen dat de kwaliteit van hun leven verbetert... kun je je een waardevoller manier voorstellen om de tijd te besteden die je als mens gegeven is? Als je het zo bekijkt, is massage meer dan werk. Het is een roeping, een reden om te leven, een missie. Ik weet best dat dat een een beetje overdreven klinkt. Niet iedereen denkt er namelijk zo over, en dat is maar goed ook, want dan zou iedereen immers massagetherapeut willen worden en zou er geen mens meer zijn voor al die andere belangrijke klussen die ook moeten gebeuren – zoals bijvoorbeeld kantoormeubelen bezorgen, vliegtuigen besturen of foute beursvoorspellingen doen.

Wat ook hun echte banen zijn en of ze het nu beseffen of niet: iedereen in de hele wereld is zelf één grote, levende, ademende massagespons. Kijk maar eens naar jezelf. Voordat je de volgende alinea gaat lezen, moet je eens een paar minuutjes stilstaan bij je eigen lijf. Waar ben je nu? Wat raakt je aan? Is het een stoel waar je op zit? Een bed onder de hele achterkant van je lichaam? Een dik tapijt onder je voeten? Op de één of andere manier is er hoe dan ook iets dat jou aanraakt, tenzij je dit natuurlijk leest tijdens een vrije val die je maakt omdat je leert parachutespringen (en dan nóg raken je kleren en je harnas je aan, om nog maar te zwijgen over de lucht die er langs je heen raast). Eigenlijk is de hele wereld je 24 uur per dag aan het masseren, zeven dagen per week. De zwaartekracht voert de handgreep uit, en al het andere is dan de hand zelf.

Mensen met een wat meer spirituele inslag komen misschien in de verleiding om te zeggen dat 'God' of 'het Opperwezen' of de 'Ultieme Massagetherapeut' ons telkens aanraakt. Helemaal geen gekke gedachte, want het oude Gregoriaanse gezang *Omnis mundus in manus habeo* heeft het daar ook al over. Misschien ken je dat lied beter als 'He's got the whole world in His hands, He's got the whole wide world...'

Je bent niet de enige

Miljoenen mensen over de hele wereld zijn allang begonnen met hun eigen massageavonturen. Onderzoek naar het aantal mensen dat in Nederland en België een professionele massage hebben ondergaan is nooit gedaan, maar toch hebben veel mensen zich al eens door een paar vaardige handen laten bewerken. En het leger 'ooit gemasseerden' groeit nog steeds. Niet zo gek ook wanneer je bedenkt dat heel uitnodigende advertentiecampagnes (denk maar eens aan die blote rug waar al zwarte stenen op liggen) van bijvoorbeeld wellnesscentra steeds meer mensen ertoe verleiden het eens te proberen. Talloze anderen hebben wel eens een massage gegeven of gekregen van een vriend of een familielid. Verzekeringen beginnen massages te vergoeden, sommige artsen suggereren massage als behandeling voor aandoeningen en zelfs bij de kapper kun je genieten van een ontspannende massage. Misschien denk je bij een massage aan reality-series of sportprogramma's. Je ziet en hoort er steeds meer over, en toch is de kans groot dat je je nog nooit hebt laten masseren. Omdat je eerst wilt weten hoe het werkt en wat het voor jou kan betekenen, bijvoorbeeld. Als dat zo is, dan is dit boek geknipt voor jou.

Masseren is niet raar

Laat me je nog eens op het hart drukken dat ik je niets wil laten doen waar je je niet prettig bij voelt. Sterker nog, als jij een massage wilt hebben terwijl je een enkellange galajurk draagt of een rugbypak, dan vind ik dat best. Het kan zijn dat die massage dan niet zoveel effect heeft, natuurlijk, maar wie ben ik om je te vertellen hoe jij het moet aanpakken? Ik ben er om je je prettig te laten voelen bij het idee om je te laten masseren. En wat je dan aan wilt trekken, moet je zelf weten.

In dit boek reik ik je allerlei manieren aan waarop je massage kunt inpassen in je dagelijkse activiteiten, zodat het nét zo vanzelfsprekend voor je wordt als het poetsen van je tanden, autorijden of prijsstickertjes van cadeautjes afpulken. En om je te helpen zover te komen, heb ik de hulp ingeroepen van een behoorlijk indrukwekkende persoon, mijn coauteur Michel Van Welden. Michel komt uit Frankrijk, is fysiotherapeut en een naturopathisch therapeut (naturopathie is een stroming in de geneeskunde die probeert het lichaam gezond te krijgen door het zelfgenezend vermogen ervan aan te spreken, bijvoorbeeld door acupunctuur, hydrotherapie of counseling, en vermijdt bij voorkeur chirurgische ingrepen of synthetische medicijnen) en hij heeft over de hele wereld andere therapeuten en artsen de fijne kneepjes van de massage bijgebracht. Hij weet vooral veel van fysiologie en de huid en hij was er zo'n beetje persoonlijk verantwoordelijk voor dat de Amerikaanse overheid zich serieus is gaan bezighouden met de heilzame effecten van diverse massages. Dat heeft hij voor elkaar gekregen met een reeks ingewikkelde experimenten in laboratoria waarbij hij het effect bestudeerde van massage op biggetjes (echt geen grapje!). Ik vaar blind op Michels klinische expertise bij een aantal heel belangrijke onderwerpen, en ik hoop dat zijn wetenschappelijke kennis jou op je gemak kan stellen als je je begint af te vragen of massage effectief of veilig is. In de huis-, tuin- en keukenparagrafen ben ik, Steve, zelf je persoonlijke gids. Maar samen hebben Michel en ik een boek gemaakt dat verder gaat dan welk ander boek dan ook, een boek dat je alles biedt wat je nodig hebt om je leven te veranderen van een saai, deprimerend bestaan zonder massage tot één groot massageavontuur.

Dit boek is precies wat je nodig hebt als...

Ik stelde eerder al dat dit boek bedoeld is voor iedereen die zich de gelukkige bezitter van een lichaam mag noemen, en ik vermoed dat dat voor bijna alle lezers geldt. Spoken en poltergeesten krijgen het misschien wat moeilijk om tijdens een massage de juiste dosis druk toe kunnen passen, en moeten daarom misschien maar afzien van een carrière als masseur. Sommige mensen van vlees en bloed kunnen misschien een hoop van dit boek opsteken – je weet zelf wel of ik jou bedoel of niet. Dit boek is precies wat jij nodig hebt als...

- je altijd al iemand anders wilde aanraken met fijngevoeligheid, met compassie en met zorg;
- je een nieuwe manier van communicatie zoekt tussen jou en mensen die je dierbaar zijn;
- je je eigen welzijn wilt vergroten en van allerlei pijntjes af wilt;
- je diverse aspecten van je leven wilt verbeteren, bijvoorbeeld als je betere atletische prestaties wilt kunnen leveren, je werk beter wilt doen of je liefdesleven een stimulans wilt geven;
- je op één of andere manier gehandicapt bent en wilt ontdekken waarom zoveel mensen met een fysieke beperking zich graag laten masseren;
- je dit avontuur serieus neemt en misschien zelf professioneel wilt gaan masseren;
- je denkt dat goed kunnen masseren je op een leuke manier nieuwe afspraakjes oplevert.

Maar hoe begin ik dan?

Langzamerhand ben je vast op het punt aanbeland waarop je hardop denkt: 'Oké Steve, je hebt me overtuigd. Al mijn spieren doen pijn en ik ben er helemaal klaar voor. Hoe kan ik nu mijn eerste stappen zetten in die wondere wereld van de massage?'

De beste manier om dit boek daarvoor te gebruiken, is dat je het onderwerp kiest wat je het meest interesseert, en daar begint te lezen. Misschien sta je wel zó te trappelen om te beginnen dat je meteen doorstoomt naar deel III. Prima, maar ik raad je dan wel aan om de tekst goed te lezen die voorafgaat aan de instructies. Alleen de plaatjes bekijken of de aanwijzingen lezen is niet zo'n goed plan. Als je eruit wilt halen wat erin zit, kunnen je eigen houding en intenties met betrekking tot massage namelijk nogal wat verschil maken. Lees het dus allemaal maar even, dat helpt.

Natuurlijk zijn er ook lezers die graag systematisch werken. Die boffen, want ieder deel van dit boek borduurt voort op het deel dat eraan vooraf ging. Logisch dus, hoop ik. Het zou je dan zomaar kunnen overkomen dat je aan het eind van de rit zowat alles over massage weet wat je er altijd al over wilde weten. Tenzij je er natuurlijk – net als ik – zó aan verslingerd raakt dat je er je werk van wilt gaan maken. In dat geval raakt je honger naar meer massagekennis nooit gestild.

Hoe dit boek is opgebouwd

Hier doe ik je alvast uit de doeken wat je waar in dit boek zult aantreffen, zodat je gretige oogjes kunnen lezen wat je wilt weten en je je handjes kunt laten wapperen.

Deel I: Gelukkiger en gezonder worden door massage

In dit deel vind je de achtergrondinformatie die je nodig hebt om te begrijpen hoe massagetechnieken werken en waar ze ooit zijn ontstaan. Je ontdekt hier interessante weetjes over je huid en wat eronder zit, maar je leest hier ook hoe het eigenlijk komt dat je hele lijf zich door een massage zoveel beter voelt. Een speciaal samengestelde quiz verklapt hoe gevoelig jij bent en je maakt kennis met belangrijke woorden die je in de wereld van de massage vaak tegenkomt. Het belangrijkste is misschien wel dat dit deel je vertelt wat al die *massagegadgets* die je steeds vaker in winkels ziet liggen nu eigenlijk doen.

Deel II: De kunst om een massage te ondergaan

Wat krijgen we nou? Is het een kunst om gemasseerd te worden? Dus gewoon gaan liggen en een ander al het werk laten opknappen, dat is er niet bij? Dat klopt precies. Stel je een massage maar eens voor als een tango... voor die dans zijn er twee mensen nodig!

In dit deel leg ik je uit hoe je jezelf zo goed mogelijk open kunt stellen voor het masseren, want alleen dan haal je er alle voordeel en plezier uit die je eruit kunt halen. Ik vertel je hoe je in jouw leven een plaatsje in kunt ruimen voor dit gezonde vertier, hoe je een massage kiest die bij jou en je lijf past, hoe je aan een goede masseur komt en hoe je je als een echte professional aan een massage kunt overgeven – bijvoorbeeld door goed te ademen, je een soort meditatief bewustzijn aan te leren en allerlei andere handige vaardigheden om gewoon lekker te kunnen genieten.

Deel III: De kunst om iemand te masseren

Dit deel is het 'vlezige deel' van het boek, zogezegd. Er staan prachtige plaatjes in die je natuurlijk meteen wilt bewonderen en daardoor bestaat het gevaar dat je nooit meer aan lezen toekomt... Wees sterk, gij lustzoekende lezer! Nou ja, als je nu alvast even naar de foto's wilt kijken (alsof je dat niet allang had gedaan!) vind ik dat best, maar kom dan wel weer terug naar deze pagina om verder te lezen. Ik wacht zo lang wel even.

En, ben je tevreden? Beloof me dan één ding: dat je ook de rest van deel III goed zult bekijken. Want vergis je niet: een goede massage geven vergt

wel wat inspanning en energie van jouw kant, en daar kun je maar beter goed op voorbereid zijn. Daarmee voorkom je dat je zelf uitgeput raakt. Verder staan er belangrijke aanwijzingen in dit deel over hoe je vooral níét moet masseren, en wanneer het beslist niet mag. Ook handig om te weten als je zelf gemasseerd wilt worden, trouwens!

Deel IV: Massage op de werkvloer

Als je ook van die typische pijnklachten hebt, zoals zoveel kantoorpersoneel en computergebruikers, moet je maar meteen naar deel IV gaan. In dat deel breng ik je wat eenvoudige massagehandgrepen bij die je op je eigen pijnlijke lijf kunt toepassen terwijl je aan je bureau blijft zitten. Maar ik wijd ook een heel hoofdstuk aan het vertroetelen van pijnlijke, vermoeide voeten. De technieken die je daarvoor kunt gebruiken, komen uit de reflexologie (maak je geen zorgen, dat gekke woord leg ik nog wel uit). En, misschien ook heel handig: je kunt dit deel zelfs gebruiken om je baas ervan te overtuigen dat hij er goed aan doet te investeren in professionele stoelmassages op de werkvloer. Je zult wel zien wat ik daarmee bedoel.

Deel V: Het goede leven: massage voor iedereen

In het vijfde deel schuifelen we samen langs een soort buffet vol met de lekkerste massages. Hier lees je wat je het meest interesseert, in de volgorde die je zelf kiest. Of je nu een atleet bent, een zwangere vrouw, een wereldreiziger of iets heel anders: in dit deel doe je een schat aan bruikbare informatie op die je kunt gebruiken om van massage een deel van je leven te maken.

Deel VI: Het deel van de tientallen

Het laatste deel bevat lijsten met tien snelle manieren om je leven fijner te maken met massage, plaatsen waar je zelf kunt leren geweldige massages te geven, plaatsen waar masseurs je fantastisch kunnen masseren, snelle massagetips om minder gestrest te raken en, speciaal voor de dierenliefhebbers onder ons, massagetechnieken waarmee je je hond of kat helemaal uitzinnig kunt maken.

Wat betekenen de pictogrammen?

In het hele boek staan in de kantlijn allemaal van die ronde symbooltjes, die continu je aandacht trekken. Deze pictogrammen heb ik erin gezet om je de fijne kneepjes van de massagewereld nóg beter te leren kennen. Ik zal ze even op een rijtje zetten:



Dit pictogram wijst erop dat het verhaal in de bijbehorende alinea echt is gebeurd. De anekdotes kunnen je blij maken, weg laten dromen of tot nadenken stemmen, afhankelijk van het onderwerp. Eén ding hebben al die verhaaltjes gemeen: ze onderstrepen stuk voor stuk hoeveel effect een goede massage op je leven kan hebben.



Dit pictogram betekent dat een heel geleerd en misschien zelfs beroemd persoon jou nóg verder inwijdt in het massageonderwerp waar we het opdat moment over hebben. Het zal je niet verbazen dat de opmerkingen van zo'n wijs persoon mijn eigen geweldige betoog nog eens onderstrepen.



Bij de tips vind je bijzonder belangrijke informatie. Het zou maar zo kunnen gebeuren dat ik je bij zo'n pictogram een geheime techniek uitleg waarmee je de sollicitatiecommissie bij je droombaan in één klap helemaal voor je weet te winnen. Maar misschien vertel ik ook wel wat anders. Je zult zo'n tip echt moeten lezen om te weten wat ik je precies wil vertellen. Maar je zult er op z'n minst aanwijzingen vinden waardoor het lezen van dit boekwerk zo aangenaam mogelijk wordt.



Het geven van een massage is niet helemaal zonder gevaar. Zelf heb ik me bijvoorbeeld op één dag maar liefst drie keer laten masseren, omdat deze masseurs alle drie bij me hadden gesolliciteerd naar een baan in mijn kuuroord, en ik moest een van hen kiezen. Maar door al die heerlijke massages raakte ik zó ontspannen dat ik telkens als een plumpudding in elkaar zakte, waardoor ik me overal aan ging stoten.

Maar nu even zonder gekheid: je moet écht je verstand gebruiken wanneer je anderen masseert, en er zijn ook omstandigheden waarin je iemand níét mag masseren. Professionele masseurs noemen die omstandigheden *contra-indicaties*. Je vindt ze bij deze pictogrammen.



Ik wil natuurlijk niet dat je volkomen verbijsterd en lamgeslagen in je stoel blijft hangen omdat ik je overrompel met allerlei ingewikkelde woorden. Ik doe mijn best om in gewone mensentaal uit te leggen wat je allemaal moet weten. Maar soms kan ik er ook niet omheen en gebruik ik vaktermen die je volkomen vreemd zijn. Met dit pictogram kan ik je op tijd waarschuwen.

Deel met anderen wat je ontdekt

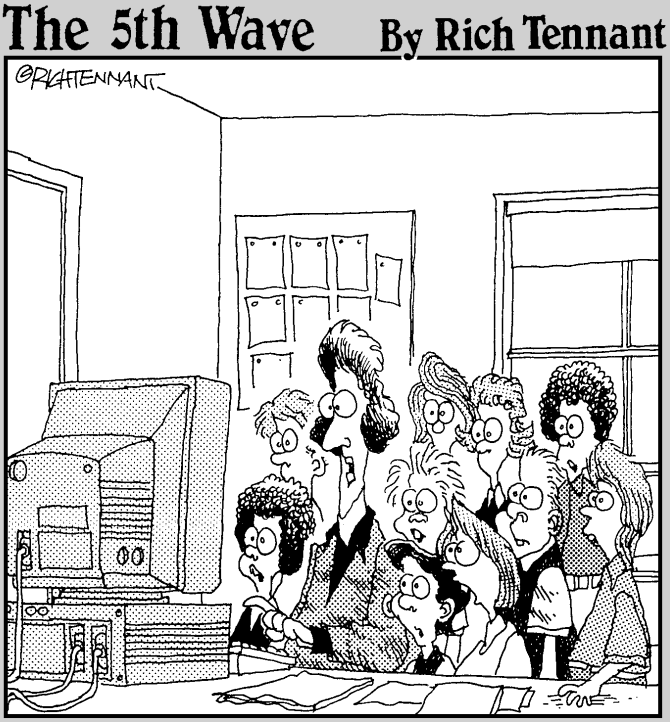
Massage is een uitgelezen manier om anderen met behulp van jouw handen mooie dingen te laten ervaren, en ook om het goede van het leven met anderen te delen. Ik hoop dat dit boek je helpt dat te ontdekken. Als je met mij wilt delen wat je tijdens jóúw massageavonturen allemaal meemaakt, kun je me dat laten weten via mijn website www.royaltreatment.com; of je stuurt een (Engelstalig) emailtje naar steve@royaltreatment.com. Ik zou het geweldig vinden om te horen hoe het jou vergaat.

En wat nu?

Ja, ik weet heus wel dat je ongeduldig wordt! Je staat te popelen om iemand onder handen te nemen, toch? Gelukkig had ik eerder al gezegd dat je best even wat hoofdstukken mag overslaan. Dus als je niet meer kunt wachten, is dit misschien een heel goed moment om alvast even een kijkje te nemen in deel III. Verwen jezelf door één of twee technieken uit te proberen op jezelf of op een partner. Besteed daar een uurtje aan, en neem daarna de eerste paar hoofdstukken eens grondig door. In die hoofdstukken vind je antwoorden op brandende vragen, zoals: Welke beroemde psycho-analyticus gebuikte masage in zijn praktijk om zijn patiënten te kalmeren? Hint: zijn voornaam is Sigmund...

Deel I

Gelukkiger en gezonder worden door massage



'Kijk, hier zie je waarom je altijd goed moet kijken of je filmpjes over massagetherapeuten of over massagesalons van het internet downloadt.'

In dit deel...

Het eerste deel van dit boek geeft je misschien wel het gevoel dat je op het punt staat iets heel *groots* te ontdekken wat je tot nu toe nog nooit was opgevallen. Alsof er al jaren een olifant in je achtertuintje rondstapte, net achter de waslijn, en je had hem nog nooit gezien. Nou, dat klopt ook wel. Want het parallelle universum waarin je massage vindt is er altijd al geweest, pal voor je neus, en miljoenen mensen over de hele wereld hebben daar al jaren (Wát? Al eeuwen!) van genoten.

Maar als massage dan zo populair is en iedereen er zo van houdt, waarom heeft niemand jou er dan over verteld?

Wees maar niet al te beteuterd. Jij hoort bij de meerderheid. De meeste mensen hebben geen idee welke rijke tradities de massagewereld heeft te bieden. En dat komt gewoon omdat hun ouders ze het nooit hebben geleerd, de mensen met wie ze omgingen ook niet en leraren op school óók al niet. Massage onder de knie krijgen, is alsof je leert lezen of rekenen. Als niemand het je bijbrengt, hoe krijg je het dan in je vingers?

Verder hangt er vaak een waas van controversiële ideeën om het onderwerp massage, waarvan het grootste deel stamt uit het Victoriaanse tijdperk. In dit eerste deel wil ik daarom grondig afrekenen met alle bedenkingen die je misschien over massage hebt, zodat je helemaal open durft te staan voor de geweldige voordelen die massage jou kan bieden, en met jou óók je familie en vrienden.

Of je nu al wat schreden hebt gezet in de wondere wereld van het masseren en niet kunt wachten tot je uit de startblokken kunt, of je bent nog een angstig afwachtende nieuweling op dit gebied die helemaal onder de indruk raakt van het idee dat jij een ander aan gaat raken of dat die ander jou aanraakt: deel I zal je snel inwijden in een nieuwe wereld, de wereld waar miljoenen je zijn voorgegaan en de zegeningen van massage aan den lijve hebben ondervonden.

Welkom bij de club.