

MASSAGE MANUAL



Rachaila Isenia

WELCOME

Hi There!



**mijn naam is Rachaila en ik ben zó blij
Dat jullie met mij willen leren masseren!**

Mijn missie in deze wereld is om mensen in beweging te zetten en om zich beter te laten voelen. Bodywork is daar een groot onderdeel van, en jij en je partner mogen nu zelf ontdekken wat precies die helende werking van aanraking is.

Naast dat (zelf)massage een heerlijke tool is ter ontspanning, is het ook een mooie manier om dichterbij elkaar te komen. Veiligheid en intimiteit zijn daarin een vereiste: onthoudt dat, ook wanneer je iemand anders dan je partner besluit te masseren.

Misschien vanzelfsprekend, maar deze manual is uitsluitend bedoeld voor **persoonlijk gebruik** en mag onder geen omstandigheden gekopieerd/gepubliceerd of doorverkocht worden aan derden.

Ready? Let's relax!

WELKOMSTWOORD	01
Copyright & stuff	
INHOUDSOPGAVE	02
Wat vind je waar - wel zo handig, toch?	
WAAROM MASSAGE	03
Gezondheidsvoordelen die je misschien niet verwachtte	
CHECKLIST	04
Voor je zelfstandig aan de slag gaat, tik eerst even al deze boxjes af!	
CATCH THESE HANDS	05
Leer over de de veelzijdigheid van het inzetten van je handen	
TECHNIEKEN, TERMEN & CONTRA-INDICATIES	06
Welke technieken pas je toe, en wanneer masseer je niet?	
MASSAGE GREPEN	07
Voorbeelden met afbeelding	
MY NECK, MY BACK	08
Anatomie van de rug	
VOLGORDE & FLOW	09
Waar begin je, en what's next?	
BINGO CHALLENGE	10
Geen inspiratie? Geen zorgen. I got you!	
DANKWOORD	11

POSITIEVE EFFECTEN MASSAGE

DE EFFECTEN VAN MASSAGE ZIJN AL NA 5 MINUTEN VOELBAAR.

Echte resultaten op lange termijn krijg je natuurlijk wanneer je regelmatig een massage ondergaat, en geeft. Veel van de onderstaande bijwerkingen, werken namelijk **BEIDE** kanten op



VERBETERT JE WEERSTAND

Je immuumsysteem krijgt een boost waardoor je minder vatbaar wordt voor verkoudheid & ziektes



BLOEDDRUK VERLAGEND

Door de ontspanning gaan zowel je hartslag als je bloeddruk omlaag, wat er tevens voor zorgt dat je minder stress hormonen (cortisol) aanmaakt.



CREËERT INTIMITEIT & VERTROUWEN

Je bouwt een betere band op met je lichaam: aanraking is één van de meest basic needs waar we veel te weinig van krijgen. Dit ontvangen van je partner zorgt voor endorfine afgifte wat weer een gelukshormoon is. Win-win!



VERMINDERT ANGST & ANXIETY

Doordat er een container wordt gebouwd van vertrouwen waarin je lichaam kan ontspannen, zal je geest dat ook doen, er ontstaat meer ruimte tussen je gedachten en meer rust in je hoofd.



CHECKLIST

SET THE MOOD

Zorg dat de ruimte verwarmd is en de ondergrond waarop degene ligt stevig is (liefst geen bed) , geen lawaai maar rustige muziek.

BOUW LANGZAAM OP

Bouw het contact met het lichaam langzaam op, zorg dat je handen ook warm zijn en adem eerst een paar keer in en rustig uit met je partner mee.

BLIJF IN CONTACT

Probeer zo min mogelijk het contact te verbreken, dit verstoort de "flow" en als het abrupt gebeurt kan het zelfs schrik opleveren.

LET OP JE EIGEN HOUDING

Let erop dat jouw handen, schouders en rug niet belast worden door je houding. Werk waar het kan met je eigen gewicht als leverage.

HERHAAL, HERHAAL, HERHAAL

Doe een beweging of greep niet 1 x, maar herhaal die een paar keer. Zo went je partner eraan, wordt het (spier)weefsel steeds zachter en ritmische herhaling werkt ontspannend.

VRAAG FEEDBACK

Ieder lichaam is anders, en voelt op verschillende dagen ook anders. Vraag altijd feedback op de druk, op de plek, zodat je dat kan bijsturen en aanpassen.

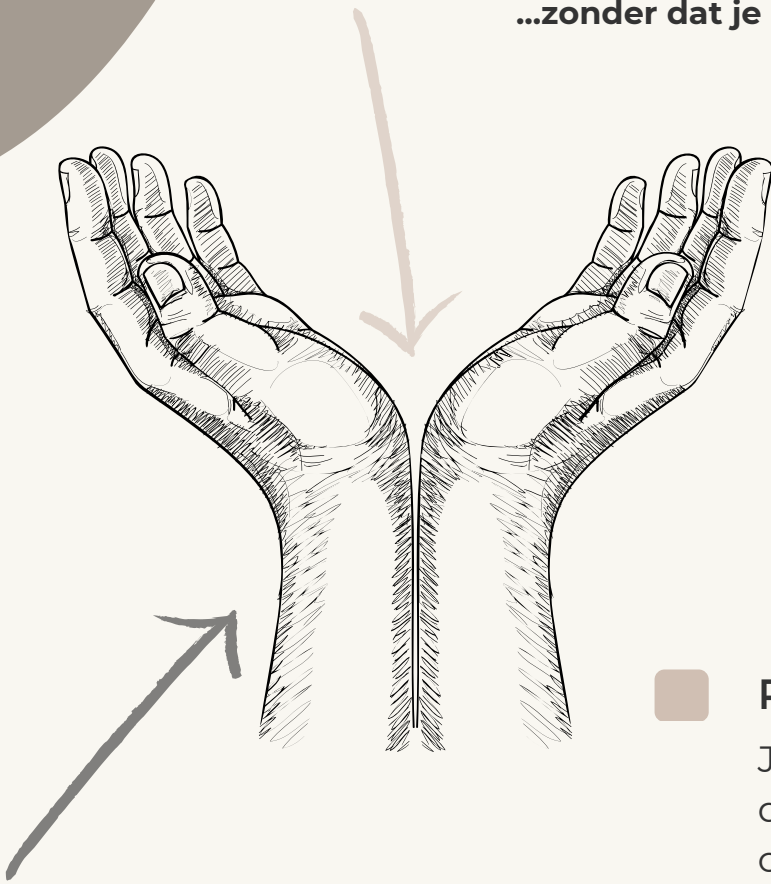
BIED NAZORG

Bied altijd een glaasje water aan, check-in met hoe de ervaring voor hen was.

CATCH THESE HANDS

Hoe gebruik je je handen..

...zonder dat je na vijf minuten moe bent of kramp hebt.



VINGERS

Dit zijn de meest `precieze` en puntige delen van de hand die we kunnen gebruiken om wat exacter een specifieke plek te behandelen. Belast ze zo min mogelijk.

PALMEN

Je handpalmen kun je veel kracht - druk mee zetten, mits je polsen zijn opgewarmd. Met je palmen `lopen` over de rug of benen is hemels.

KNOKKELS

Als je vuisten maakt, houdt dan altijd je duimen aan de buitenkant van je knokkels en maak draaiende, vloeiende bewegingen met je knokkels.

VOORARMEN

Het vlezige stuk tussen pols en elleboog kun je heel goed gebruiken om een groter oppervlak mee te bereiken, te strijken wrijven en af te rollen.

ELLEBOGEN

Hoe meer je je elleboog buigt, hoe meer druk en hoe dieper de massage. Niet alle plekken én niet alle mensen vinden veel druk fijn. Check altijd eerst of je de druk kan opvoeren op die spot, voor je iemand elleboogt!

Pro tip: gebruik je lichaamsgewicht om druk te zetten

MASSAGE TECHNIEKEN EN TERMEN

Er zijn zoveel verschillende soorten massage, van klassieke Zweedse, tot hollistic pulsing, bindweefsel en deep-tissue, bamboe, Lomi-Lomi. Ze hebben gemeen dat er altijd aanraking plaatsvindt. Hieronder vind je de meest gebruikte technieken & grepen.

01 EFFLEURAGE
Lange strijkende bewegingen met de hele handpalm - meestal over de lengte van de rug. Een goede starter, ook om olie te verspreiden.

02 FRICTIE
Frictie is om dieperliggende spieren en triggerpoints te behandelen. Komen meestal niet aan bod in een ontspaningsmassage, meer deep-tissue en herstellende behandelingen.

03 PÉTRISAGE
Een duur woord voor kneden. Kneden, wringen, huidrollen en oppakken en knijpen zijn allemaal bedoeld om de spanning in dieper liggende spieren aan te pakken.

04 VIBRATIE/TAPORTAGE
Kloppen, hakken en losschudden van de spieren wat voor een energizing effect zorgt. Meestal aan het eind van een massage om iemand weer "bij" te brengen.

01 SPIERSPANNING
Onze spieren dienen te ontspannen om soepel te blijven. Stijfheid / hardheid is een indicatie van spierspanning.

03 CONTRA INDICATIES
Dit zijn gevallen waarin je geen massage geeft.

Contra indicaties zijn

- hernia
- kanker (in overleg met arts)
- hartaandoeningen, ritmestoornissen
- steenpuisten / open wonden
- zwangerschap (niet in eerste trimester)

02 BINDWEEFSEL
Ook wel fascia genoemd, is wat onze spiervezels omhult. en samenhoudt en heeft o.a. vocht nodig om soepel te blijven.

04 TRIGGERPOINT
Dit ken je misschien wel als een "spierknoop", een pijnlijke verharding in een spier die vaak verkleefd is.

CONTRA INDICATIES

- spataderen, proriasis
- vaatontstekingen
- griep - zware verkoudheid

MASSAGE

grepen

tapotage - hakkende beweging



frictie - huid oppakken en dieper met duimen



stretchen en oprekken



effleurage - butterfly greep



knokkels & duimen combinatie



effleurage met onderarm



MY NECK, MY BACK...

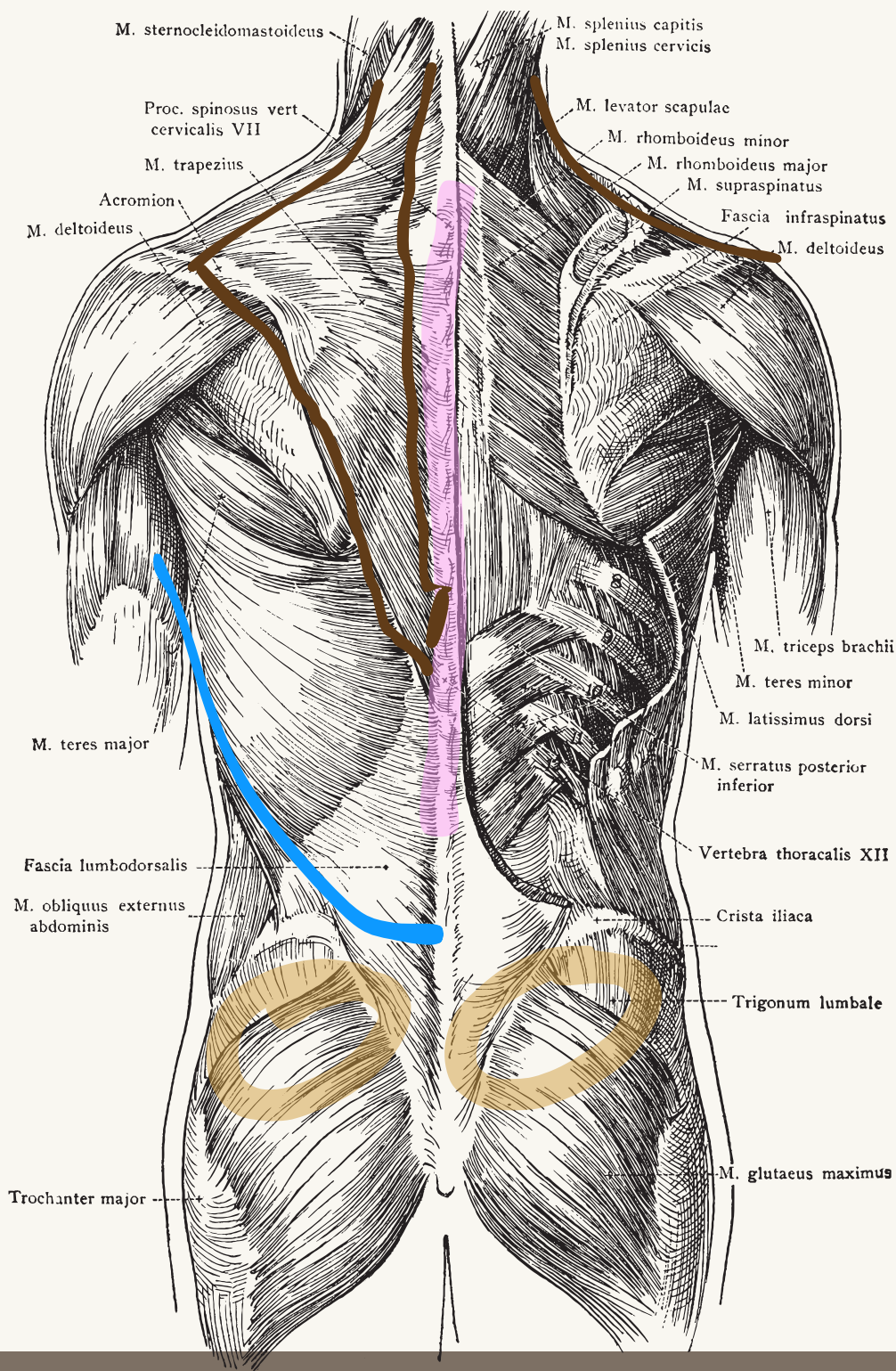
In onze rug bevinden zich spieren, botten, en pezen die zich verbinden met onze armen, schouders, nek, ribbenkast, core en via de onderrug naar de heupen.

Dit is een ingenieus stelsel van o.a. gewrichten en pezen dat zorgt dat we kunnen strekken, tillen, bukken en draaien (roteren).

De flexibiliteit en kwaliteit van onze spieren hangt af van veel factoren, zoals leeftijd, leefstijl, of iemand regelmatig sport, zittend werk doet, of vaak stress heeft, ect ect.

In een ontspanningsmassage richt je meestal op de grote rugspieren, en blijf je weg van de ruggengraat / wervelkolom.

Dit zijn gebieden die een chiropractor of fysiotherapeut beter kan behandelen.



Spina - ruggengraat

Trapezius - Monnikskapsspier

Latissimus dorsi,
of brede rugspier

Vierzijdige lendenspier

De gehighlighte zones zijn plekken waar zich vaak verkrampte of stramme spieren bevinden en meeste mensen triggerpoints* / spierknopen hebben.

MASSAGE

flow & volgorde

Natuurlijk kun je zelf een volgorde creëren, just make sure dat je om en om, beide kanten van het lichaam behandelt. Start bijv. bij de linkerschouder, dan rechts. Terug naar midden, en nek.

Bepaal de plek

Als je masseert op een massagetafel, zorg anders dat je partner en jij beide comfy zijn met de plek waar je werkt (grond kan ook, let op je eigen houding!)

Verbind je met je adem

Let daarbij ook op de ademhaling van de ander. Beweeg mee en pas je druk aan, geef een gentle pressure over de lengte van het lichaam om te ontdekken hoe het weefsel aanvoelt.

Start with strokes

Uitgestrekte langzame bewegingen (effleurage) over de gehele rug om de opgewarmde olie goed te verspreiden en te wennen aan huid op huid contact.

Nek

Ga met je vingers richting de schedelbasis, en geef wat druk. Maak draaiende bewegingen met je duimen, en duw het hoofd naar boven om de nekwervels ruimte te geven. Je kunt ook met twee vuisten ruimte creëren tussen nek & schouder.

Schouderbladen / trapezius

Beweeg rustig naar de bovenkant van de schouders, betrek de ronding van de boven armen erbij. Glijdt schuin naar beneden, waar de ruitvormige spier loopt.

Schouder & armen

Leg de arm van je partner met de palm naar boven op hun onderrug, ondersteun aan dezelfde kant hun arm. Neem de vlakke zijkant van je hand om nder het scouderblad los te schudden/shaken.

Midden & onderrug

Gebruik dan je palmen (butterfly) om medium druk uit te oefenen op de onderrug, herhaal met steeds toenemende druk. Dit kan ook met vuisten/knokkels of je onderarm.

Billen en benen

Begin in de lengte met effleurage, van de enkel naar de bilrand. Palmen + butterfly combi. Eindig met de voeten.

MASSAGE

Bingo Challenge

Mocht je inspiratie nodig hebben om meer momenten van bewuste aanraking te hebben, denk eens aan:

Lavendel
olie

Verwarmd
kussentje

Scalp
massage

Geblind-
doekt
de ander
masseren

Gua-sha
zelfmassage
voor
het slapen

Maak samen
een relax
playlist

Voeten
badje + voet
massage

Get creative !

Massage gun

Supported
Stretch

Gezichts
masker

Hand
massage

MY PERSONAL FAVES

Die zeker ook bij jullie goed zullen vallen!

OLIE

De rustgevende Lavendel massage olie van Kneipp is mijn favoriet voor een ontspanningsmassage. Als geurloze en budget friendly optie kun je ook de massageolie van de Etos gebruiken.



TAFEL

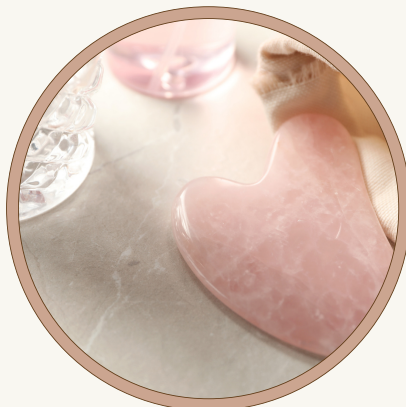
Als je wilt investeren in een opklapbare massagetafel voor thuis, reken dan op prijzen tussen de 100 en 300 euro. Let op de gewichtslimiet bij aanschaf, de afmeting, en het soort bekleding. Hier vind je een hele geschikte tafel: **beginners massagetafel zwart**.

TOOLS

Er zijn zooveel hulpmiddelen voor tijdens het masseren. Zorg dat je ze na ieder gebruik goed reinigt en opruimt. Mijn absolute top 3:



siliconen cups om
bindweefsel los te maken



Gua-sha steen voor
het gezicht



hoofdmassagespin



THANK YOU!

Mijn hoop is dat jullie ontspannen en geïnspireerd zijn na de workshop, en natuurlijk veel vaker thuis aan de slag gaan met het ontwikkelen van een flow en oefenen op elkaar.

Ook ontvang ik heel graag *feedback* op hoe jullie onze tijd samen hebben ervaren en wat écht handig of leuk was, en als je ideeën hebt wat de ervaring nog prettiger zou maken: laat het vooral weten.

Veel liefs en let's keep in touch,

Big love,
Rachaila.

Contact



Stories, Keizersgracht 394



info@rachailaa.nl



www.rachailaa.nl



+31-612585852