



## **Waarom is (ayurvedische) massage goed voor je.**

Kort gezegd; "omdat het Therapeutische waarde heeft".

Massage is goed omdat wij therapeutische en helende waarde aan kunnen ontleen. Naast de voedende en vataverlagende kwaliteiten van de gebruikte kruidenoliën ( vata is de meest dominante dosha en dosha's bepalen het geestelijk en fysiek functioneren van ons zelf, binnen de ayurvedische visie), heeft massage nog andere invloeden.

Lichamelijk is massage vooral reinigend. Door het kneden en lange strijkingen worden afvalstoffen in het lichaam losgeweekt en afgevoerd via het lymfatisch systeem. Het is daarom van belang om na een massage altijd veel water te drinken. Daarnaast is massage goed voor de huid, de gewrichten en de spieren. Regelmatige massage maakt het lichaam soepel en sterk. De invloed van massage is niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk weldadig.

Massage bevordert de complete energiedoorstroming en is daardoor zowel ontspannend als opwekkend. Daarbij wordt de massage afgestemd op de overheersende dosha van dat moment. Een kapha massage is stevig en activerend, een vata of pitta meer kalmerend en rustig.

Een goede masseur stemt zich zodanig af op de cliënt dat hij/zij voelt welke mate van intensiteit wordt gevraagd: een stevige of zachte aanraking en alle gradaties daartussen.

Als hij de hand legt op een plek waar de energie geblokkeerd is, dan kan door de accepterende hand van de therapeut de cliënt worden uitgenodigd om daar los te laten. Het is voor de doorwerking van de massage dan ook wenselijk dat de cliënt met een ontspannen aandacht de masseur volgt. Als je moe bent en ontspant dan kan het natuurlijk best gebeuren dat je wegzakt en in slaap valt. Dat is heerlijk ontspannend maar juist niet de bedoeling, maar gebeurt dat wel dan is dat absoluut geen ramp, gewoon laten gebeuren.

Als de opgestapelde energie ontspant, zeg maar loskomt, wordt deze door de lange strijkingen van de ayurvedische massage over het gehele lichaam verdeeld. Opgehoopte afvalstoffen worden dan o.a. via het lymfatisch systeem afgevoerd.



Het aangeraakt worden heeft op zichzelf ook een sterke psychische invloed. Het kan een zeer weldadige ervaring zijn om gemasseerd te worden. De ervaring dat je het waard bent om zo aandachtig en liefdevol te worden behandeld, is heel koesterend. Het bevestigt je als het ware in je zijn en je bestaan.

Mede door de inwerkende invloed van de kruidenolie, ga je opnieuw of beter je eigen lichaam voelen. Door deze inwerking ga je ook beter voelen wat er **is**. Je komt door de aanraking in contact met delen van je lichaam waar je minder bewust van was dat die er ook waren. Deze ervaring is voor iedereen anders.

Voorbeeld; Je voelt normaal gesproken meer de bovenkant en de voorkant van je lichaam. Door de massage kan de achterkant ook meer in je bewuste ervaring komen. Dit gebied kan dan meer ruimte krijgen en zich openen.

Tijdens de massage leer je ook jezelf over te geven en toe te vertrouwen aan een ander. Als de masseur je vriend is, is dat natuurlijk makkelijker dan wanneer het een vreemde is. Maar het is een van de kwaliteiten van een goede masseur dat hij de juiste sfeer weet te creëren en je daartoe uitnodigt.

Samenvattend: "de therapeutische waarde van massage wordt in de ayurveda hoog aangeslagen". Zij is vataverlagend, reinigend, ontspannend, activerend, harmoniserend, grondend en het bevordert zelfacceptatie. Door haar ontspannende, vitaliserende en reinigende werking is massage ook in preventieve zin een belangrijk instrument. Zij wordt in meerdere therapievormen aangewend bij o.a. een tekort aan energie, slapeloosheid, spanningen en pijnen, gebrek aan zelfvertrouwen, gebrekkige aarding en nervositeit.

Het is daarom alleszins de moeite waard regelmatig gemasseerd te worden.

**"Je hoeft niets te mankeren om je te laten masseren".**