

## Herboren na een boeddhistische massage

# ZACHTE KRACHT

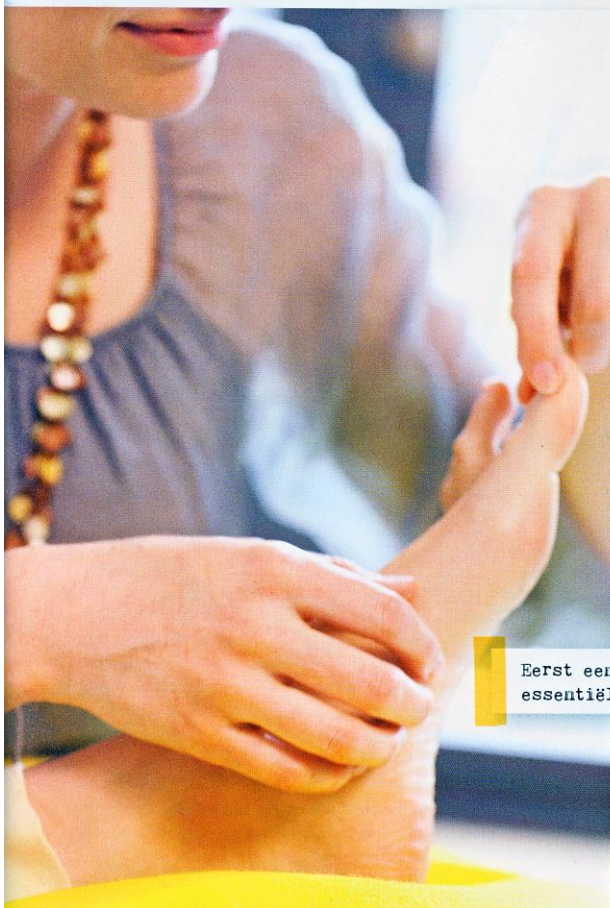
Diep ontspannen, de stroom van creativiteit opwekken, blokkades overwinnen en opbloeien... Dat is het effect van een metamorfosemassage. Een heel eenvoudige techniek, die je gemakkelijk zelf kunt aanleren

Zachte aanrakingen op de voeten, de handen en het hoofd. Dat klinkt heel prettig, maar ook heel simpel. Hoe kan het effect hiervan zo groot zijn als de mensen die het uitvoeren, beweren? Het geheim zit 'm in de specifieke punten die bij deze massage worden aangeraakt en gestimuleerd. Volgens de leer van de reflexologie bevinden zich op onze handen en voeten en ons hoofd reflexpunten die de wervelkolom weerspiegelen. Wanneer je de reflexpunten op deze lijn stimuleert, stimuleer je daarmee in feite de wervelkolom en de klieren en organen die daar in de buurt liggen. En volgens reflexzonetherapeut Robert St. John (1914-1996) gebeurt er nog veel meer. Hij 'ontdekte' in de jaren zeventig dat de energie die door en om de wervelkolom stroomt herinneringen bevat uit de tijd vóór de geboorte. In de negen maanden tussen conceptie en geboorte wordt niet alleen een compleet lichaampje opgebouwd, in de baarmoeder doe je ook al ervaringen op: je ervaart de emoties van je moeder, voelt het als ze gespannen is of blij. Al die ervaringen sla je op en ze bepalen deels hoe je later in het leven staat. Of je al je talenten en eigenschappen gebruikt of ze wegstopt, bijvoorbeeld. Wanneer de reflexpunten van de ruggengraat worden aangeraakt, worden volgens Robert St. John ook die prenatale indrukken in beweging gezet.

worden volgens Robert St. John ook die prenatale indrukken in beweging gezet. En dat zet een ontwikkeling in gang die zo diepgaand is dat hij zijn techniek metamorphosis noemde. Zijn leerling Gaston Saint-Pierre (1940-2011) werkte deze verder uit onder de naam metamorfosetechniek of-massage.

### Ruimte maken

Waar een stevige lichaamsmassage diep in je lichaam kan doorwerken, werkt metamorfosemassage diep in op een subtiel niveau van je bewustzijn, ook wel je spiritueel lichaam genoemd. Door de voeten, handen en het hoofd heel zacht en met volledige aandacht aan te raken, wordt je bewustzijn wakker gemaakt. Wie je van nature bent, kan daardoor de ruimte krijgen. 'Het is zo mooi om te zien wat de massage doet,' zeggen Annie Dijkstra en Tea van 't Leven. Ze zijn verbonden aan de boeddhistische stichting Bodhisattva, die bekendheid wil geven aan de massage omdat deze zo goed aansluit bij de principes van het boeddhisme. Allebei geven ze met veel liefde metamorfosemassages. Baby's, kinderen, volwassenen, gezonde of zieke mensen, zwangere vrouwen: metamorfosemassage is voor iedereen geschikt. Bij zwangere vrouwen doen ze het pas vanaf vijf of zes



Eerst een voetenbadje, eventueel met een paar druppels essentiële olie, om de voeten lekker warm te maken



Aan weerszijden van de nagel op de duim en de grote teen liggen de reflexpunten van twee belangrijke klieren

