

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 lichaamje 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. 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 metamorfose-techniek 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



De massage werkt heel ontspannend, waardoor je emoties beter kunt loslaten

> maanden zwangerschap. 'De eerste maanden is de baby zich zo aan het ontwikkelen, dat proces laat je met rust.' Bij kinderen werkt het ook heel goed. Drukke kinderen worden er rustiger van en kunnen zich beter concentreren, in zichzelf gekeerde kinderen durven juist meer naar buiten te treden. 'Je kunt de massage gebruiken om oude emoties of vers verdriet mee te verwerken, inzicht te krijgen in problemen of het zelfgenezende vermogen van je lichaam te stimuleren. En bovenal raak je er heel ontspannen van, waardoor je beter kunt loslaten.' Eerst komen de voeten aan bod: die zetten in beweging wat vastzat, wat losgelaten wil worden. Gestagneerde energie gaat weer stromen. Daarna worden de handen aangeraakt, die staan voor voelen: dat wat bij de voeten in beweging is gebracht, je wil, zet je om in een gevoel. Tot slot het hoofd, waar wil en gevoel samenkomen en geestelijk worden verwerkt. Zo kom je tot nieuwe inzichten, waardoor je handelingen in harmonie zijn met je denken, voelen en willen.

Met volle aandacht

Heel belangrijk bij het geven van de massage is je intentie. Als behandelaar houd je je niet bezig met wat je fysiek tegenkomt. Je bent niet bezig spierknopen weg te masseren, je bent alleen maar aanwezig, met volle aandacht voor wat je doet: steeds zachte cirkelvormige en strijkende bewegingen maken over de huid. Op een gegeven moment weten je handen vanzelf wat ze moeten doen. Dat werkt heel meditatief, zowel voor de gever als voor de ontvanger. Merk je dat degene die de massage ontvangt zo ontspannen raakt dat hij bijna in slaap valt, dan is het goed om even iets te zeggen of te vragen om hem wakker te houden. Tea: 'Het is de bedoeling dat iemand voelt wat er in hemzelf gebeurt door de aanrakingen. We zijn zo gewend gericht te zijn op de buitenwereld, en niet op onze binnenwereld. De massage leert je weer voelen.' Metamorfosemassage kun je inzetten als een manier om de focus even te richten op wat er zich vanbinnen in je afspeelt, en gewoon als verwenmoment. Het kan ook meer 'therapeutisch' worden gebruikt. Tea houdt, voor mensen die er echt mee aan de slag willen, een ritme aan van drie weken lang een behandeling per week, dan drie weken rust waarin je alles wat is losgekomen kunt verwerken, en dan weer drie weken elke week een behandeling. 'Na zo'n periode zie je de verandering. Mensen zijn opener geworden, ze durven meer, ze zijn meer zichzelf.'

Zelf proberen?

Als je je geliefde, kind, moeder of wie dan ook een metamorfosemassage cadeau wilt doen, ga je zo te werk.

- * **Creëer een prettige sfeer:** zacht licht, een ontspannend muziekje erbij bijvoorbeeld, een aangename omgevingstemperatuur. Neem de tijd - bij de Bodhisattva stichting gaan ze uit van 20 minuten massage per voet, 10 minuten per hand en 5 minuten voor het hoofd. Dit is de uitgebreide versie, je kunt deze tijden ook met de helft inkorten, maar zorg wel dat je ongehaast en met volle aandacht kunt masseren. Het kan gebeuren dat er emoties loskomen. Je kunt hierover praten, maar dat hoeft niet, je kunt het ook gewoon laten zijn. De focus moet gericht blijven op het aanraken, de bewegingen, en op het voelen van de aanraking.
- * **Start met een voetenbadje,** zodat de voeten van de ontvanger lekker warm worden. Ga dan allebei in een aangename houding zitten en zorg dat je het warm genoeg hebt. De ontvanger zit op een bank of stoel, de gever op een stoel. Leg als gever een dun kussen of een dekentje op schoot om te voorkomen dat je de energie van de ontvanger opneemt via je buik. Wrijf even in je handen om ze warm te maken en de chakrapunten in de handen te openen.
- * **Ga recht voor een van de voeten van de ontvanger zitten** - welke maakt niet uit - en leg de voet op je schoot. Bij de voeten vertegenwoordigt de nagel van de grote teen de schedel, en als je dan langs de binnenkant van de voet de lijn van de teen naar de hiel volgt, 'loop' je de hele wervelkolom af tot aan het bekken. Met de duim en wijsvinger van je ene hand pak je de grote teen vast, aan weerszijden van de nagel. Hier liggen reflexpunten van de hypofyse en de epifyse (pijnappelklier), twee belangrijke hormoonproducerende klieren. Tijdens het masseren van de voet met de andere hand blijf je de teen vasthouden, af en toe kun je die even tussen je vingers bewegen om de reflexpunten te stimuleren. De massage bestaat uit heel >

‘Metamorfose heelt op het meest primaire niveau, dat van het levensprincipe in ons. Metamorfose ‘geneest’ niet, het brengt ons in staat een andere houding tegenover het leven aan te nemen, en dát is wat onze problemen verandert’

ROBERT ST. JOHN

> zachte, licht strijkende en draaiende bewegingen over de rand van de voet, van de teen naar het enkelgewricht (oftewel van de schedel naar het bekken), via de voorkant van de voet ook naar de andere kant van de enkel, terug en weer omhoog, enzovoort. Af en toe kun je met een vingertop cirkeltjes maken op de top van de grote teen. Als je klaar bent met de voet, strijk je deze af met een ononderbroken lange, strijkende beweging met beide handen van enkel naar tenen - en schud je je handen even uit. Verschuif je stoel naar de andere voet en geef die dezelfde massage. Was na het masseren even je handen; zo voorkom je dat je de energie van de voeten overbrengt naar de handen van de ontvanger, die nu aan de beurt zijn.

* Zet je stoel naast die van de ontvanger en leg een hand op je schoot. Bij de handen vertegenwoordigt de nagel van de duim de schedel, en de pols het bekken. Pak met je ene hand de duim aan weerszijden van de nagel vast - ook hier liggen de reflexpunten van de hypofyse en de epifyse. Beweeg de hormoonpuntjes af en toe, en beweeg met je andere hand lichtjes cirkelvormig over de duim en de buitenkant van de muis van de hand naar de pols. Hier maak je cirkeltjes van links naar rechts en weer terug. Dan beweeg je weer via de muis van de hand naar de duim, en weer terug. Af en toe maak je cirkeltjes over het topje van de duim. Strijk de hand af na de massage, schud je handen uit en was ze voordat je met het hoofd verdergaat.

* Bij het hoofd start de lijn van de wervelkolom middenbovenop, de plek van de fontanel, recht naar beneden tot aan de schedelrand en die rand volgend naar boven, tot boven de oren. Ga achter de stoel van de ontvanger staan. Leg een hand op het voorhoofd en vraag de ontvanger zijn hoofd in je hand te leggen. Met je andere hand maak je subtiele, ruime cirkels over de middellijn van het hoofd, van de fontanel tot aan het kuiltje bij de schedelrand. Bestrijk het gebied van onder aan de schedel over de schedelrand tot boven het oor en weer terug, eerst de ene kant, dan de andere, dan weer omhoog over het midden van het hoofd. Doe dit drie à vier keer.

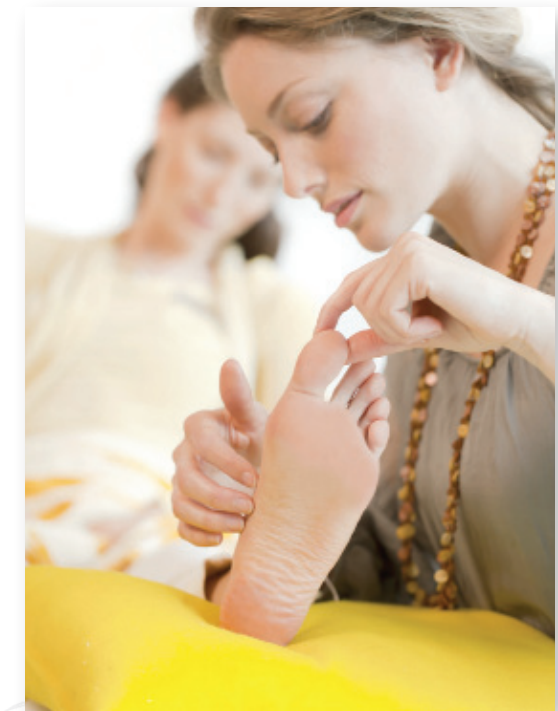
* Als afsluiting vraag je de ontvanger op te staan en strijk je hem helemaal af, met lange bewegingen van hoofd naar voeten, van schouders naar handen. Vraag hem daarbij de aandacht op de voeten te richten om weer te ‘landen’.

TEKST INGRID MELENBERG FOTOGRAFIE MIRJAM BLEEKER
STYLING BERTIEN MINNIGH VISAGIE BIANCA FABRIE VOOR AVEDA
MET DANK AAN KOSMIKA, SUKHA, DEMM, NIJHOF, POLS POTTEN,
IKEA, HOUSEHOLD HARDWARE, DR. HAUSCHKA, RAW MATERIALS

Wil je graag een professionele metamorfosemassage ontvangen, of een cursus volgen? In Nederland zijn meerdere behandelaars werkzaam.

Stichting Bodhisattva verzorgt cursussen metamorfosemassage en ook een speciale cursus voor ouders en kinderen. Bij deze stichting is de massage heel meditatief gemaakt, zodat die perfect aansluit bij de boeddhistische filosofie, als een manier om naast meditatie contact te krijgen met je lichaam en de daarbij horende emoties. De netto-opbrengsten van de cursussen komen ten goede aan kansarme kinderen in Cambodja en Oost-Tibet.
www.stichtingbodhisattva.eu

Op www.metamorfosemassage.nl vind je informatie en adressen van andere behandelaars.



Steeds opnieuw maak je kleine, zachte cirkels en strijkende bewegingen, van boven naar onder, opzij en weer terug



Laat als ontvanger je hoofd ontspannen 'hangen' in de hand van de gever: als je je helemaal kunt overgeven, gaat het effect nog dieper

