



sonneveltoppleidingen

academie voor gezonde levensstijl

Proefles

Opleiding

**Therapeut Integrale
Lichaamsmassage**

Sonneveltoppleidingen

Hoofdstuk I

1.1 Wat is massage?

Bij massage pas je een aantal handgrepen toe op een lichaamsdeel, dat al dan niet bedekt is, met het doel om de lichamelijke en psychische conditie te verbeteren of in balans te houden. Dit is slechts een definitie, want in de praktijk is massage veel uitgebreider dan dat. Bij massage geef je mechanische prikkels op het lichaam. Deze prikkels geven een reactie op het hele wezen die kunnen leiden tot een nieuw evenwicht in het gehele menselijke organisme. Je raakt iemand op elk niveau.

- lichamenlijk
- mentaal
- emotioneel
- spiritueel

1.2 Evenwicht

De balans kan verstoord zijn, doordat men de neiging heeft om steeds nieuwe grenzen op te zoeken en één van de belangrijkste levenswetten, die van ontvangen en loslaten te overtreden. Om te kunnen ontvangen moet je namelijk eerst overtollige zaken loslaten waardoor ruimte ontstaat, maar dit wordt gemakshalve vaak vergeten. Mensen zijn vooral gefocust op consumeren (ontvangen) en veel minder op loslaten. We 'potten' van alles op: te veel voedsel, fout voedsel, ...te veel van alles.

Een zelfde verhaal kunnen we bedenken voor het oppotten van emoties, denkbeelden en (voor)oordelen. Het leidt natuurlijk geen twijfel dat 'oppotten' niet goed is. Overgewicht kan leiden tot allerlei vervelende ziektes van bijvoorbeeld het hart en de bloedvaten, En opgepotte emoties tot neuroses, te veel denken tot een zwaar hoofd en hoofdpijn, ...etc. Het zal ook onmiddellijk duidelijk zijn dat de oplossing voor het verstoorde evenwicht betekent dat we minder tot ons moeten nemen of beter moeten leren loslaten. Maar... we hebben juist moeite met beide.

Massage kan helpen om met behulp van aanraking letterlijk weer in contact te komen met onszelf. Het is voor de massagetherapeut belangrijk om de individuele reacties op deze onbalans te (h)erkennen. De vormen van massage moeten worden afgestemd op de behoeften van de cliënt. Als massagetherapeut dien je dan ook voortdurend je kennis, vaardigheden, gevoeligheden en technieken te ontwikkelen.

1.3 Geschiedenis van de massage

Sinds mensenheugenis worden vormen van massage gebruikt om te kalmeren, te genezen en te stimuleren. Men zal een kind dat gevallen is intuïtief wrijven op de pijnlijke plek van het lichaam en zo zonder dat men het beseft het teveel aan energie verdelen over de rest van het lichaam.

In het verre Oosten zijn massagetechnieken volledig geaccepteerde vormen van behandeling. Er zijn boeken en geschriften gevonden waaruit blijkt dat massage en drukpunttechnieken al meer dan 3000 jaar geleden werden toegepast. We kennen dat tegenwoordig als de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) waarvan vooral de acupunctuur in het westen een geaccepteerd begrip is geworden. Vanuit Japan is een vergelijkbare stroming op gang gekomen in de vorm van drukpuntmassage die Shiatsu wordt genoemd.

De grondlegger van de traditionele natuurgeneeswijzen in Europa is de Griekse geneesheer Hippocrates. Hij schreef dat in de 5e eeuw v Chr. een geneesheer naast kennis over kruiden en voeding beslist ook de vaardigheden moest hebben om te kunnen masseren. Een tijdgenoot van Hippocrates was de arts Herodicus die zich ook bezig hield met medische gymnastiek.

In de 5e eeuw na christus was er in Europa op medisch gebied nauwelijks enige ontwikkeling. Het waren de Arabieren die zich bezighielden met het bestuderen van technieken van de oude Grieken en Romeinen. Avicenna was een Arabische filosoof en geneesheer uit de 11e eeuw die ontdekte dat massage kon helpen om in de spieren aanwezige afvalstoffen te verspreiden en af te drijven. In de middeleeuwen had de kerk in West-Europa een sterke invloed op de uitoefening van de geneeskunde. Massage werd gezien als onrein en het was verboden om je over te geven aan “vleselijke genoegens”.

Pas in de 16e eeuw kwam er weer wat meer belangstelling voor de helende werking van massage. Dit was vooral te danken aan de Franse arts Ambroise Paré.

In de 18e eeuw was het de Fransman Tissot die in duidelijke bewoordingen beschrijft hoe massagehandgrepen uitgevoerd moeten worden.

In 1810 ontstaat de Zweedse massage die ontwikkeld is door Per Hendrik Ling. Hij zocht een vervanging voor gymnastische oefeningen en vond deze in de vorm van therapeutische massages. Ling integreerde zijn kennis van gymnastiek en fysiologie in zijn massagemethode en liet zich daarbij inspireren door de Chinese, Egyptische, Griekse en Romeinse technieken.

De Nederlander Metzger bracht rond 1868 de massage in West-Europa onder de aandacht. Zijn patiënten werden met een laken toegedekt en met zijn handen onder het laken voerde hij massagegrepen uit.

Tegenwoordig zien we een enorme ontwikkeling van allerlei massagevormen. Dit komt vooral door dat de communicatie wereldwijd sterk is toegenomen. Zo worden er massages aangeboden in Hawaï, brengen toeristen hun massage-ervaring mee terug uit Indonesië en ontdekken ze de werking van acupunctuur bij de Chinese arts in hun eigen woonplaats.

Het woord massage komt waarschijnlijk uit het Arabisch, want het Arabische woord *Mass* betekent drukken. Het Hebreeuwse woord *Maschesch* betekent betasten. Voor kneden gebruiken de Grieken het woord *Massein*.

1.4 Voordelen van massage

1. Helpt om je spieren te ontspannen

Als gevolg van stress en spanning kunnen er knopen in je spieren komen. Om die knopen of verkrampingen uit je spieren te krijgen, zijn er verschillende mogelijkheden:

- door druk toe te passen op de knoop in de spieren gaat er via de zenuwbanen een prikkel naar de hersenen. Deze zullen de prikkel interpreteren als extra spanning in de spier en vervolgens “toestemming” geven om de spanning los te laten.
- door te frictioneren (wrijven) op het gespannen gebied van de spier, ontstaat er warmte die ervoor zorgt dat het harde en gespannen weefsel zachter wordt.
- door het stimuleren van trigger-points, zullen lokale zenuwbanen eveneens het signaal geven om de samengetrokken spieren te ontspannen.

2. Het verbetert de circulatie

Massage heeft een zeer positief effect op zowel het stimuleren van de doorbloeding, als ook het in beweging houden van het lymfesysteem. We hebben meer lymfevocht in ons lichaam dan bloed. Maar lymfe heeft geen eigen pomp en kan daardoor alleen maar circuleren met behulp van beweging of een buikademhaling. Massage is een derde manier om het lymfevocht in beweging te krijgen. Ook het bloed in voornamelijk de (haar)vaten krijgt een positieve prikkel om te gaan stromen.

3. Activeert de genezing van weefsel

Het grote voordeel van massage is voornamelijk het resultaat van de voorgaande twee. Massage helpt om zuurstofrijk bloed, samen met de noodzakelijke voedingsstoffen, naar de weefsels en organen te transporteren. Daarnaast worden de weefsels en organen gereinigd van giftige stoffen. Dit zorgt ervoor dat massage een snellere genezing in de hand werkt. Door middel van strekkingen en het zachter maken van weefsels gebieden, kunnen deze sneller hun oorspronkelijke kracht hervinden.

4. Biedt emotioneel evenwicht

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat aanraking één van de meest belangrijke factoren is die ertoe bijdraagt dat we ons emotioneel op ons gemak voelen. Massage biedt de constante positieve stimulatie, die het gevoel geeft dat er voor ons gezorgd wordt. Het geeft ons zelfvertrouwen en bestaansrecht.

5. Verhoogt het gezond functioneren van de huid

Later in deze opleiding zullen we nog uitgebreider ingaan op de functies van de huid. Maar op dit moment is het al van belang om positieve effecten van massage op de huid te noemen. Massage helpt de huid te laten ademen, het stimuleert de dode huidcellen af te voeren en prikkelt de voedingsstoffen en vitamines op te nemen.

6. Massage geeft een respons tot diepe ontspanning

Op de universiteit van Harvard is ontdekt dat de herhaling van ademhaling- en concentratie-oefeningen mensen kan helpen om hun stress te verminderen. Maar massage heeft van nature al een ontspannende werking. Zo bleek dat, met behulp van aanraking, hetzelfde effect wordt bereikt.

7. Verbetert de uitstraling

Uit de combinatie van alle voorgaande effecten, kun je concluderen dat een regelmatige massage positief werkt op je hele gezondheid. Het zorgt ervoor dat je een zachte, ademende huid hebt, zelfverzekerd en emotioneel in balans bent, snel herstelt van blessures, een goede doorbloeding en lymfedoorstroming hebt en spanningsvrij door het leven kunt gaan.

Oefening: Aanraking: de sleutel tot contact

- Kies een persoon uit en ga tegenover elkaar zitten
- Wrijf je handen warm en leg dan allebei de linkerhand open op je knie
- Leg nu jouw rechter duim in de linkerhand van de ander
- Sluit allebei de ogen en concentreer je op je eigen ademhaling
- Bij een uitademing, druk je heel zachtjes met je rechterduim in de linkerhand van de ander
- Bij een uitademing ontspan je weer.
- Laat deze oefening ongeveer vijf tot 10 minuten duren
- Kijk wat er tussen jullie gebeurt met de ademhaling, ontspanning, gedachten, contact, ...etc.

1.5 Anatomie

1.5.1 Anatomische houding

De mens staat rechtop, kijkt recht voor zich uit, de armen hangen langs het lichaam af. De handpalmen zijn naar voren gericht, de voeten staan naar voren, evenwijdig aan het middenvlak.

Plaatsbepaling

- Craniaal = boven
- Caudaal = onder
- Dorsaal = achter
- Ventraal = voor

Vlakken

- Transversaal
(Horizontaal, evenwijdig aan de vloer waarop je staat)
- Mediaal
(deelt het lichaam in een linker en een rechterhelft)
- Saggitaal
(links en rechts, evenwijdig aan het mediale vlak)
- Frontaal
(daar kijk je tegenaan)

Assen

- Transversaal
(van links naar rechts)
- Saggitaal
(van voor naar achter)
- Longitudinaal
(van boven naar beneden)

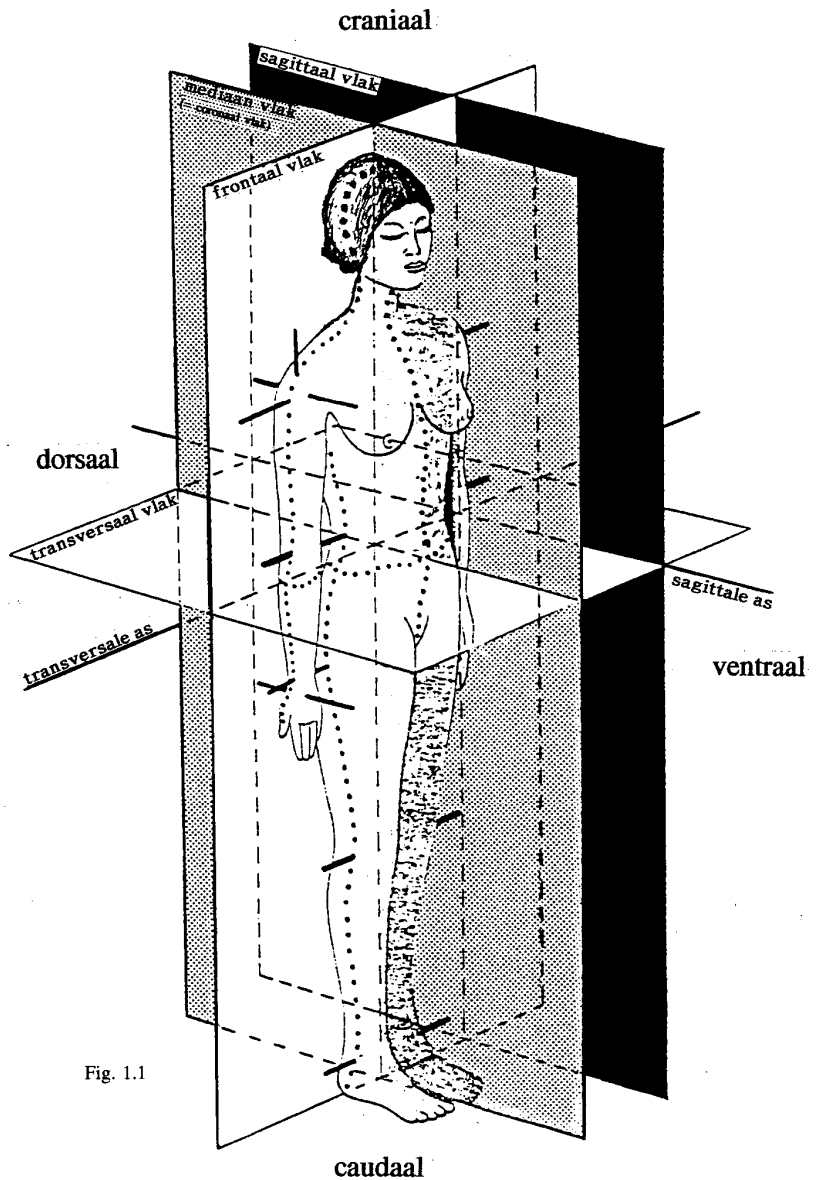


Fig. 1.1

1.5.2 Bewegingen

Vlakken en assen worden gebruikt om bewegingen te beschrijven. Als een ledemaat beweegt, dan wordt er altijd een draaiing gemaakt om een as. Net zo als een fietswiel om zijn as draait, draait bijvoorbeeld de arm om de transversale as als je die arm recht naar voren of naar achteren beweegt.

Stel dat die bewegende arm een spoor achter zou laten, dan zou je zien dat hij in een vlak beweegt, namelijk het saggitale vlak.

Bewegingen kun je dus altijd beschrijven door aan te geven rond welke as er gedraaid wordt en in welk vlak er bewogen wordt. Vanuit de anatomische houding kunnen de volgende bewegingen uitgevoerd worden

om de transversale as

- anteversie in voorwaartse richting, naar ventraal.
- retroversie in achterwaartse richting, naar dorsaal.
- flexie buigen, bijvoorbeeld in de elleboog en de knie.
- extensie strekken.

om de sagitale as

- abductie (afvoeren) van het lichaam af bewegen.
- adductie (aanvoeren) naar het lichaam toe bewegen. Deze termen kunnen ook gebruikt worden voor het spreiden en sluiten van bijvoorbeeld de vingers.

om de longitudinale as

- exorotatie draaiing waarbij een aan de voorzijde gelegen punt naar buiten beweegt.
- endorotatie draaiing waarbij een aan de voorzijde gelegen punt naar binnen beweegt.

Sommige bewegingen worden nog verduidelijkt door er een aanduiding aan toe te voegen bijvoorbeeld:

- palmairflexie (palma Manus) een beweging van de hand in de richting van de handpalm
- plantairflexie een beweging in de richting van de voetzool (planta pedis)
- dorsaalflexie voetrug (resp. dorsum manus, dorsum pedis) een beweging van de hand en voet richting de hand- en

Ook worden sommige bewegingsassen benoemd naar de bewegingen die om die as kunnen worden uitgevoerd bijvoorbeeld de pronatie- en supinatie-as van de hand. Deze aanduidingen worden verder behandeld bij de afzonderlijke gewrichten.

Door het gelijktijdig plaats vinden van bewegingen om twee assen kan bijvoorbeeld de arm een kegelmantel beschrijven. Deze resulterende beweging noemt men **circumductie**. Dit kan zowel in twee- als in drie-assige gewrichten worden uitgevoerd, zonder dat daarbij een duidelijke rotatie optreedt.

In twee- of drie-assige gewrichten zijn in theorie bewegingen mogelijk om een oneindig aantal assen welke echter, om het niet te complex te maken, altijd herleid worden tot een drietal assen. Denk eraan dat alle aangegeven assen en vlakken slechts technische hulpmiddelen zijn voor het bestuderen van de bewegingen.

1.5.3 Richting- en plaatsbepaling

- Anterior voor
- Posterior achter
- Superior boven
- Inferior onder

De volgende vier termen betekenen hetzelfde maar kunnen relatief gebruikt worden.

- Ventraal aan de voorzijde (venter = buik)
- Dorsaal aan de achterzijde (dorsum = rug)
- Craniaal aan de bovenzijde (cranium = schedel)
- Caudaal aan de onderzijde (cauda = staart)

De navel ligt bijvoorbeeld ventraal ten opzichte van de darmen.

- Mediaal naar het mediaanvlak toe
- Lateraal van het mediaanvlak weg (buitenzijde)
- Internus binnen
- Externus buiten
- Profundus diep
- Superficiaal oppervlakkig

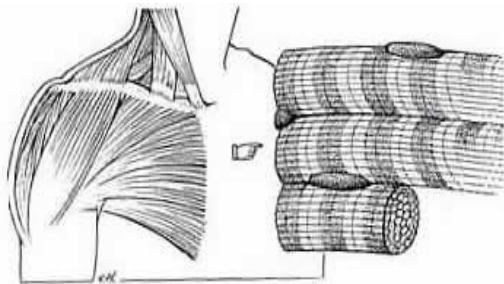
Bij de extremiteiten (armen en benen) worden de volgende termen gebruikt:

- Proximaal aan de oorsprong (dit is de romp)
- Distaal aan het uiteinde (richting voeten of handen)

De volgende termen zijn afgeleid van de namen van beenderen

- Ulnair richting de Ulna (bot in de onderarm)
- Radiaal richting de Radius (bot in de onderarm)
- Fibulair richting de Fibula (bot in het onderbeen)
- Tibiaal richting de Tibia (bot in het onderbeen)

1.5.4 Spierweefsel



1. Dwarsgestreept spierweefsel

Dwarsgestreept spierweefsel vind je in de skeletspieren en de huidspieren. Het is opgebouwd uit langgerekte vezels die zijn ontstaan door versmelting van vele spiercellen. Deze hebben dan ook meerdere kernen. Met een microscoop is bij deze spiervezels een dwarse streping te zien. Voorbeelden van huidspieren zijn spieren in het gezicht en de spieren in de tong. Voorbeelden van skeletspieren vind je in benen en armen.

Dwarsgestreept spierweefsel is met de wil te besturen en kan zeer snel samentrekken al is het wel snel vermoeid in vergelijking met de andere types.

2. Glad spierweefsel

Het is opgebouwd uit langgerekte cellen, die dus elk ook maar één kern hebben.

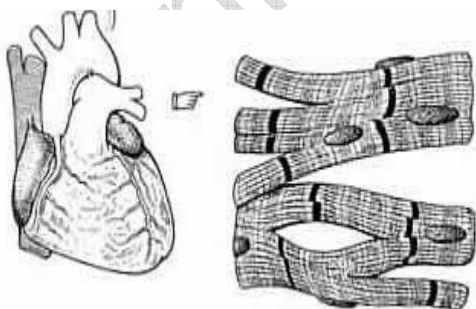
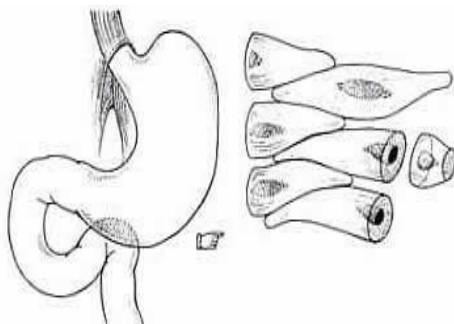
Je vindt dit spierweefsel in de wand van veel organen, zoals het maagdarmkanaal waar ze de darminhoud transporteren, de slagaders waar ze bij de bloeddrukregeling en de doorbloedingsregeling betrokken zijn, de baarmoeder, de blaas en de bronchiën. Ook de pupil wordt door glad spierweefsel aangestuurd.

Glad spierweefsel is niet onder invloed van de wil te besturen, het trekt veel langzamer samen dan dwarsgestreepte weefsel, maar het is vrijwel onvermoeibaar.

3. Hartspierweefsel

Hartspierweefsel heeft kenmerken van glad en van dwarsgestreept spierweefsel. Onder de microscoop is een dwarsgestreept patroon zichtbaar, maar in tegenstelling tot dwarsgestreept spierweefsel heeft hartspierweefsel maar één tot twee kernen per cel.

Ook dit weefsel wordt autonoom bestuurd en is vrijwel onvermoeibaar.



1.5.5 Skeletspieren

Skeletspieren vormen het actieve bewegingsapparaat. Zij lopen van één botstuk naar een ander, dus altijd over één of meer gewrichten. Door samen te trekken (contractie) verkorten ze en zorgen zo voor beweging.

Benaming

Skeletspieren hebben een Latijnse benaming die vaak gebaseerd is op basis van hun bouw, ligging en/of functie.

- Musculus biceps femoris is letterlijk vertaald “Tweekoppige (biceps) spier (musculus) van het bovenbeen (femoris)”.
- Musculus adductor magnus betekent: “Grote (magnus) aanvoerende (adductor) spier (musculus)”.

Algemene bouw

Een skeletspier heeft altijd een origo, een spierbuik en een insertie. Origo en insertie zijn de plaatsen op het skelet waar de spieren door middel van pezen aanhechten.

Origo = aanhechtingspunt aan het onbeweeglijke bot.

Insertie = aanhechtingspunt aan het beweeglijke bot.

Spierbuik = dat deel van de spier dat zich kan samentrekken.

1.5.6 Vormen van skeletspieren



In de afbeelding zien we:

1. spoelvormig - voorbeeld: m. sartorius (kleermakersspier)
2. enkelvoudig geveerd- voorbeeld: m. rectus femoris (vierhoofdige dijspier)
3. dubbel geveerd
4. twee- of meerhoofdig - voorbeeld: m. biceps brachii
5. meerbuikig - voorbeeld: m. rectus abdominis (de rechte buikspier)
6. tweebuikig
7. spier met groot peesblad

1.5.7 Functies van skeletspieren

Als we kijken naar het aantal gewrichten waar een spier over loopt, onderscheiden we:

mono-articulaire spieren	spieren die over één gewricht lopen, de m. gluteus maximus (grote bilspier) loopt alleen over het heupgewricht en trekt het bovenbeen naar achter
bi-articulaire spieren	spieren die over twee gewrichten lopen, de rectus femoris (dijbeen) loopt over het heupgewricht en de knie, en buigt het bovenbeen in de heup en strekt het onderbeen in de knie
poly-articulaire spieren	spieren die over meer dan twee gewrichten lopen, bijvoorbeeld de spieren die de vingers buigen of strekken

We kunnen spieren die op dezelfde gewrichten werken ook ten opzichte van elkaar bekijken. We onderscheiden dan:

de agonist	de spier die primair verantwoordelijk is voor de beweging, bijvoorbeeld de m. biceps brachii bij buiging van de arm in de elleboog
de antagonist	de spier die verantwoordelijk is voor het uitvoeren van de tegenovergestelde beweging, in geval van bovenstaand voorbeeld is de m. triceps brachii (drie hoofdig armstrekker) de antagonist
de synergist	de spier die meewerkt bij het tot stand komen van de beweging, in geval van bovenstaand voorbeeld is de m. brachialis (bovenarmspier zie les 3) een synergist

Spiergroei

Spieren hebben de eigenschap zich aan te passen aan de omstandigheden. Indien er met regelmaat wordt hardgelopen, dan zullen de spieren zich na verloop van tijd zo aanpassen, dat ze beter in staat zijn om zuurstof op te nemen en energie te leveren. Bij krachttraining wordt de maximale kracht vergroot doordat de spiervezels groter worden. Dit effect wordt hypertrofie genoemd.

Als de omstandigheden er juist voor zorgen dat de spieren minder gebruikt worden, dan zal het omgekeerde gebeuren. De spiervezels worden kleiner en verliezen aan kracht. Dit heet atrofie en vindt bijvoorbeeld plaats bij astronauten in een gewichtsloze omgeving, en bij mensen bij wie ledematen na een botbreuk door gips zijn geïmmobiliseerd.

Sommige spierziekten kunnen leiden tot spierafbraak, vet- en bindweefselvorming in de spieren. Dit noemt men ook wel dystrofie.

De recordhouders

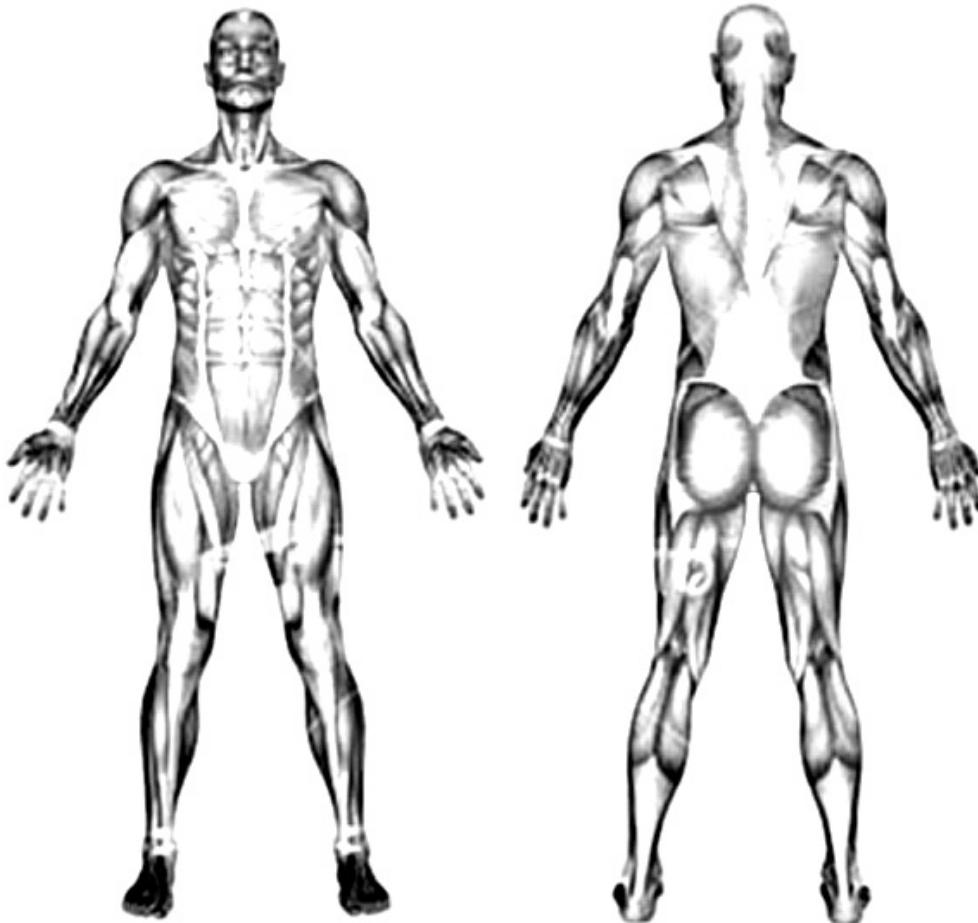
- De sterkste spier is de m. masseter, of kaakspier waarmee de onderkaak beweegt.
- De dikste spier is de m. gluteus maximus, de grote bilspier.
- De langste spier is de m. sartorius (kleermakerspier) in het bovenbeen.
- De grootste spier qua oppervlakte is de m. latissimus dorsi (de grote rugspier).

1.5.8 Spieren voorkant been

Opdracht

Zoek de volgende spieren in je atlas op en schrijf de Nederlandse namen eronder. Zoek ook de functie van de spieren op en vul de tabel in. Teken de spieren vervolgens in de tekening op de plek waar ze thuishoren en zet het juiste nummer erbij.

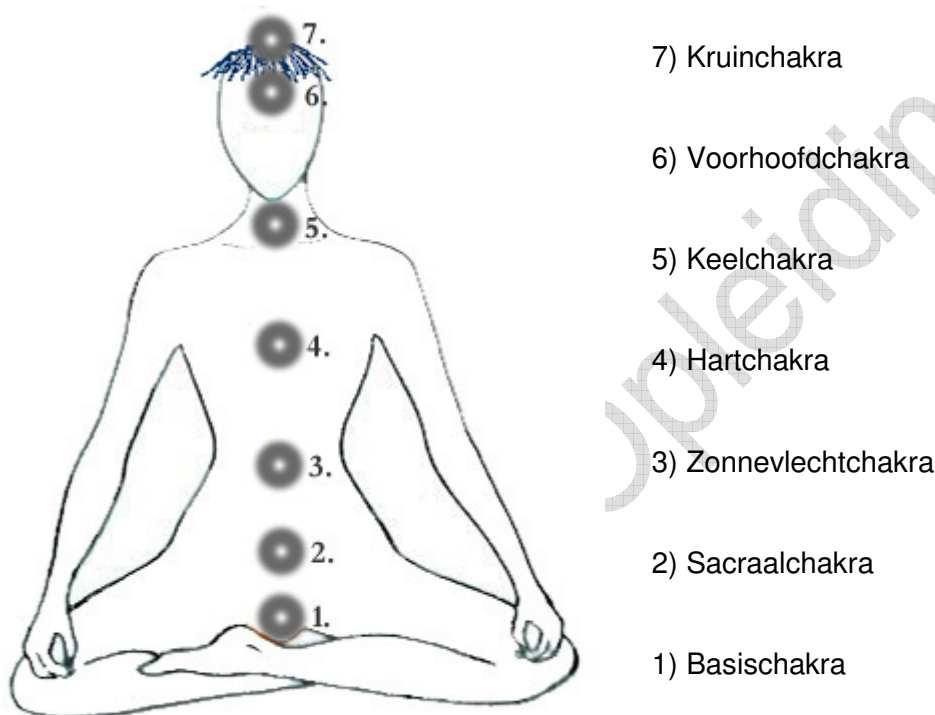
Spiernaam – Latijn ..nederlands.....	functie
1. <i>Musculus quadriceps femoris</i>	
2. <i>Musculus sartorius</i>	
3. Musculus tibialis anterior	



1.6 Chakra's

1.6.1 Inleiding

De chakra's vormen de openingen tussen de mentale en emotionele lagen van het bewustzijn. Ze creëren de wisselwerking tussen de bewustzijnslagen en ons fysieke lichaam. Als we bijvoorbeeld angst ervaren, werkt dat door op verschillende manieren in ons lichaam. We kunnen dat voelen als de adem stopt, als trillende handen etc. Ook onverwerkte ervaringen uit het verleden liggen opgeslagen in de chakra's en kunnen als een belemmering werken in ons huidige functioneren. De chakra's zijn op hun manier weer verbonden met de belangrijkste zenuwknoppunten van ons lichaam, daarnaast beïnvloeden ze de endocriene klieren, die o.a. verantwoordelijk zijn voor de hormoonhuishouding. Er zijn zeven hoofdchakra's.



Een chakra kent grofweg drie toestanden: in balans, te open of te gesloten. In de komende hoofdstukken zullen alle chakra's uitgebreid aan bod komen. In deze eerste les beperken we ons tot de eerste chakra: de basischakra.

1.6.2 Chakra 1: Basischakra (Muladhara = wortel)

De basischakra kun je vinden aan de voet van de ruggengraat bij het stuitbeen.

In balans

- in het hier en nu leven
- veilig voelen en zelfvertrouwen hebben
- genieten van het aardse en lichamelijke

Te veel ontwikkeld of te open

- te gericht zijn op de eigen lichamelijke verlangens zoals eten, drinken, seks op een dierlijk niveau
- vooral geïnteresseerd zijn in het materiële.
- beheerst worden door primitieve gevoelens zoals agressie, haat, afgunst, jaloezie, hebzucht

Te weinig ontwikkeld of te gesloten

- tekort komen aan levenskracht
- onveilig voelen en weinig zelfvertrouwen hebben
- zweverig zijn

Kleur

De kleur die bij het basischakra hoort is rood. De helderrode kleur heeft een positieve betekenis, geeft kracht, energie, aard, activeert en maakt het lichaam gezonder. De donkerrode kleur heeft de laagste (trilling), de kleur van de woede, van bloed en staat in verbinding met de materiële wereld.

Element

Het element dat hoort bij dit chakra is aarde. Dit chakra regelt op natuurlijke wijze alles dat vast is in het lichaam, zoals beenderen, tanden en nagels. Het element aarde wordt gekenmerkt door overleven, veiligheid, materiële, zinnelijke en lichamelijke prikkels. Men voelt zich goed in de toestand waarin men zich bevindt en men heeft geen behoefte aan verandering, men voelt zich 'geworteld', vaak wordt het basischakra dan ook het wortelchakra genoemd.

Oefening Aarden of gronden

- Doe je schoenen uit
- Ga schouderbreed staan
- Zak een stukje door de knieën
- Leg je linkerhand op je heiligbeen en de rechterhand op je buik
- Bij een inademing kom je een stukje omhoog
- Bij een uitademing zak je een stukje omlaag
- Houdt dit een tijdje vol en voel wat dit met je doet.

De basischakra heeft een directe verbinding met de bijnieren. Ziektes die hierbij horen zijn: ziektes van de bijnieren, het stuitje, geslachtsziekten en fistels. Ontstekingen mogen echter nooit gemasseerd worden omdat het risico aanwezig is dat je de ontsteking verder verspreid over het lichaam. Vaker zal het echter voorkomen dat je iemand in je praktijk krijgt met vage klachten zoals een gebrek aan levenslust of levensenergie wat uitgebreid in de vorige paragraaf beschreven is. Juist dan kun je als massagetherapeut het nodige betekenen voor je cliënt.

1.7 Pathologie

1.7.1 Homotoxicoseleer

Homotoxicoseleer betekent leer van de zelfvergiftiging en wordt ook wel het systeem van Reckeweg genoemd.

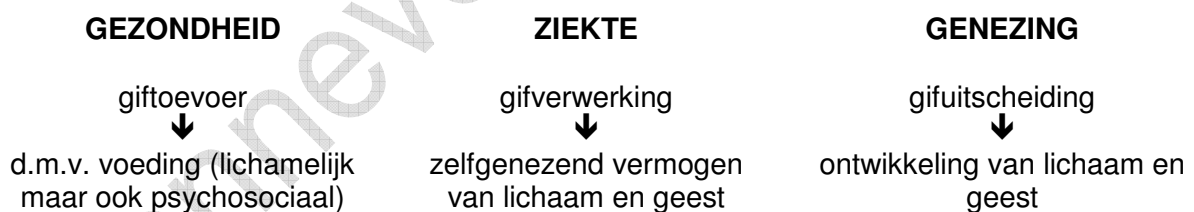
Hans Heinrich Reckeweg (1905-1985) was een Duitse arts die wetenschap en homeopathie met elkaar wilde verbinden. Hij begon met het ontwikkelen van homeopatische medicijnen voor gebruik in zijn eigen praktijk. Later stichtte hij het farmaceutische bedrijf Heel GmbH om zijn producten op grotere schaal onder de aandacht te brengen en te verkopen. In 1975 publiceerde hij een artikel waarin hij zijn ideeën beschreef over de oorzaak van ziektes: de homotoxicoseleer.

Deze leer is de basisfilosofie van alle natuurgeneeskundige therapieën. Ze zijn er op gericht om de levenskracht te versterken en het lichaam te ontdoen van gifstoffen.

1.7.2 Zelfgenezend vermogen

Het menselijk lichaam heeft als het gezond is in principe geen hulp van buitenaf nodig in de vorm van pijnstillers, antibiotica of andere medicijnen. Er zijn namelijk een groot aantal mechanismes aanwezig die samen ook wel 'het zelfgenezend vermogen' worden genoemd. Zo is het lichaam in staat om zelf pijnstillers aan te maken bij hevige pijn in de vorm van endorfines. Ook is er gezorgd voor organen om stoffen af te voeren, zoals zweetklieren, maar ook de nieren. En tenslotte zijn er allerlei andere oplossingen om indringers van buitenaf onschadelijk te maken zoals witte bloedlichaampjes.

Normaal gesproken krijgen we van alles binnen in de vorm van stoffen, gassen en organismes, maar is het lichaam dus heel goed in staat om zich hier zelf weer van te ontdoen. Als er toch teveel van iets is binnengekomen dan voelen we ons ziek. Zouden we ons hieraan over geven en zorgen voor een goede ontwikkeling van lichaam en geest, dan volgt vanzelf weer genezing.



Uiteraard zijn er grenzen aan dit zelfgenezend vermogen zoals we later in de cursus zullen zien. Een bezoekje aan je huisarts is in geval van twijfel dan ook altijd aan te raden.

1.8 Massage voorkant been

Intermitterend drukken op huid

Geef druk met beide handen op het been. Verplaats je handen van boven naar beneden tot en met de voeten. (geef weinig druk op de knie).

Beenlift en draai

Til het been op, ondersteun het bij de knie met een hand, buig het been, draai de heup naar binnen en strek het been weer, om zo het heupgewricht te stimuleren.

Inleidende effleurage

Strijk van boven tot en met de voeten. Met deze techniek kan je meteen de tussenstof (olie) aanbrengen.

Lengtestrijking bovenbeen tweehandig

Zet beide handen net boven de knie op de huid en strijk met gebruik van de zwaartekracht richting de heup.

Lengtestrijking bovenbeen éénhandig

Strijk nu met één hand van de knie richting de heup. Doe dit in drie banen.

Duim over duim Quadriceps

Strijk duim over duim in drie banen van de knie naar de heup.

Lengtekneding bovenbeen

Omvat de spier (duimmuizen tegen elkaar) pak deze op en duw hem uit tussen je handen en tegen het bot. Een scheppende duwende kneding. Van beneden naar boven.

Dwarskneding

Plaats je handen aan weerszijden van de quadriceps van het bovenbeen. Pak deze op en kneed tussen beide handen om en om van beneden naar boven. Let hierbij op dat je de vingers zoveel mogelijk gestrekt houdt.

Scheppende strijking patella

Strijk boven en onder langs de knieschijf door middel van een om en om scheppende beweging.

Lengtestrijking onderbeen

Strijk met gebruik van de zwaartekracht het onderbeen.

De nadruk ligt hierbij op de laterale zijde. (net naast de kam van het scheenbeen)

Duim over duim onderbeen

Strijk duim over duim over de spieren (net naast de kam van het scheenbeen).

Kneding onderbeen

Kneed de spieren aan de laterale zijde van het scheenbeen. Leg een hand tegen de binnenzijde van de tibia. De vingers van je andere hand rusten hier dwars op, zodat je met je handpalm een druk en draai beweging kan maken op de spieren.

Effleurage voet

Strijk met je handen over de voeten (dorsale en plantaire zijde).

Effleurage hele been

Strijk licht af over het hele been van boven naar beneden, tot en met de voet.

Dek het been toe, loop onder contact naar het andere been en herhaal

Eind effleurage

Bij de eind-effleurage is je cliënt toegedekt en strijk je over beide benen en eindigt bij de voeten waarbij je deze nog even vast houdt.

Sonnevelt Opleidingen