

Mijn holistische visie

Voor welke massage je ook kiest. Centraal staat de uitnodiging om jezelf te ervaren tijdens de massage.

In m'n visie ga ik ervan uit, dat je mens zijn, zich afspeelt op meerdere niveaus:

- Fysiek, je lichaam zelf.
- Emotioneel, je gevoelens, hoe je de dingen beleeft.
- Mentaal, de gedachten die je hebt.
- Spiritueel, hoe je in het leven staat, de wereld ervaart.
- Sociaal, het contact met je omgeving.

En dat het één niet los staat van het ander. Het vormt een geheel.

Je lichaam slaat vanaf de geboorte alle ervaringen die je opdoet op en dan met name hoe je deze ervaringen hebt beleefd. De herinnering is er, ook al heb je hem als persoon niet in je bewustzijn. En daarom is massage zo'n mooi instrument. Door de aanraking van je lichaam tijdens de massage kun je in contact komen met deze herinneringen en ervaren wat daar op dat moment voor je is.

Bij jezelf zijn met een milde open aandacht. Hierdoor geef je ondersteuning aan het zelfhelend vermogen van je lichaam. En is er een mogelijkheid voor persoonlijke bewustwording.

Aandacht voor die lagen in jezelf, die voorbij het denken gaan.

Holistic Pulsing

Het is een methode van het zacht en vloeiend aanbieden van een wiegende en strekkende beweging. **Je kunt je kleren erbij aanhouden!**

De mens ontstaat en groeit in het water van de baarmoeder en uiteindelijk bestaan we als organisme zelf ook voor een groot deel uit water.

De basis van holistic pulsing bestaat uit ritmische beweging. Dit berust op het principe dat er leven is waar beweging is, en dat overal waar beweging ophoudt stagnatie en verval optreden.

Holistic pulsing kan voor allerlei doeleinden worden toegepast, zoals o.a. stress en fysieke pijnen.

De wieg- en tractietechniek maakt holistic pulsing tot een van de diepste en effectiefste ontspanningsmethoden op grond van de kalmerende uitwerking die het heeft op het zenuwstelsel.

Omdat Holistic pulsing zo aangenaam is, is dat op zichzelf al bevorderlijk voor genezing. En het heeft zo'n krachtige uitwerking omdat er absoluut geen kracht aan te pas komt. Wanneer er niets wordt weerstand bieden, zodat de toegangsweg vrij en open is en de genezende invloed onbelemmerd door kan dringen in de diepste lagen.

Bron: Tovi Browning – Holistic Pulsing

Focussen

Het brengt je in contact met een niveau van jezelf, dat pre-verbaal is. Het is innerlijk voeling krijgen met jezelf. Je aandacht richten op wat aanvankelijk vaag, onhelder, chaotisch verward en onbenoembaar is en alleen maar lijfelijk te voelen. Als dat binnen onze aandacht komt ontstaat daardoor al een fysiek te ervaren verandering, we komen dan werkelijk een stap vooruit.

Het tegemoet treden van je eigen innerlijke leefmilieu met respect en aandacht, maar dan op een nieuwe manier: luisteren naar wat eerst nog onhelder is en slechts lijfelijk ervaarbaar, en open staan voor de manier waarop je lijf een probleem of situatie beleeft.

Het leven vanuit iets diepers dan alleen je gedachten en gevoelens maakt veranderen niet een doel op zich, maar iets dat zich voltrekt omdat het bij het leven hoort. Immers niets blijft zoals het is – geen enkele minuut is gelijk aan de vorige of de volgende.

Bron: Eugene Gendlin - Focussen

Het focussen kan zittend in een stoel of tijdens de massage plaatsvinden. Het contact leggen met het in je lichaam te ervaren gevoel kan veelal in stilte.

Ik geef een aanzet tot het focussen, luister en ondersteun.

De diverse mogelijkheden

In overleg kiezen we een lichaamsdeel, dat de meeste aandacht vraagt. En dit deel zal ik dan masseren.

Bij de voetreflexzone massage worden de voeten als ingang gekozen om jezelf te ervaren.

Holistic Pulsing, zie het onderdeel in deze flyer.

Focussen, zie voor uitleg verderop. Is geen massage techniek, maar een mogelijkheid om de aandacht meer naar het te ervaren gevoel, in het lichaam te brengen.

Chakramassage, is een op onze levensenergie gerichte massage vorm.

Massage is breed inzetbaar, o.a. bij allerlei klachten of aandoeningen. Ik ga hier zorgvuldig mee om en zal dan ook vooraf vragen naar aandoeningen en medicijngebruik.

Denk eens aan massage wanneer je niet telkens een dieet wilt volgen, maar meer inzicht wilt krijgen in wat eten/voeding voor je betekent. En wat hierover in je lichaam te ervaren is.

Voor bedrijven maak ik graag een offerte op aanvraag.

Saskia de Groot

Aanraking

Praktijk voor Massage

Dennewitjeshof 23
3544 VN Utrecht
06-212 46 781

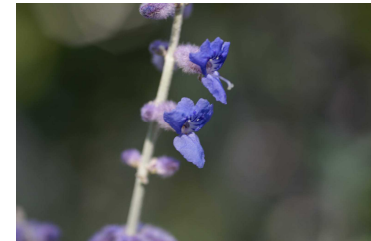
s.de.groote@aanraking.com

www.aanraking.com

Voor prijzen, voorwaarden en aanbiedingen verwijs ik je naar mijn website of je kunt telefonisch contact met me opnemen.



Praktijk voor Massage



Vanuit een holistische visie.

Met liefde en
acceptatie voor jezelf

