

Psychosociaaltherapeut en masseur Margrit Siemerink geeft haar cliënten soms alleen een massage, maar ook wel eens een combinatie van massage, een gesprek en/of oefeningen. In alle gevallen gaat het haar erom mensen te ondersteunen en te begeleiden bij levensproblemen, persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Dat geldt niet alleen voor haar cliënten, maar ook voor haar studenten van de driejarige opleiding tot intuïtief masseur.

Intuïtieve massage

Sommige cliënten willen niet (meer) praten over hun problemen. Margrit: “Die zijn al bij allerlei therapeuten geweest, maar zijn als het ware uitgepraat. Zij willen ‘alleen nog maar’ gemasseerd worden. In het lichaam kunnen emoties worden vastgehouden. Daar kan ik ondersteuning bij bieden. Massage kan helpen om dit verdriet of eventueel aanwezige spanning los te laten waardoor het lichaam kan ontspannen.”

AANDACHT

De praktijk in Oosterhout (Gelderland) van Margrit heet Aandacht. En dat is precies de essentie van de Intuïtieve massage: masseren met aandacht. Het gaat erom dat de cliënt weer aandacht krijgt voor zijn lichaam, om daarmee (weer) in contact te komen, om (weer) te kunnen ervaren wat er gevoeld wordt en om zo te zorgen dat hij weer beter in zijn vel komt. Zo is het voor de cliënt fijn te ervaren dat verdriet er bijvoorbeeld mag zijn, dat daar geen oordeel over is. De masseur gebruikt zijn intuïtie. Margrit: “Tijdens een massage maak ik gebruik van de ingevingen die ik krijg.” Ze voegt toe dat de massage niet zweverig is. “Een ingeving zie ik als resultaat van zintuiglijke waarnemingen vanuit het nu, gecombineerd met kennis en ervaring uit het verleden.” De handgrepen die zij gebruikt en de dosering daarvan stemt ze af op de persoon en op het moment: “Zo ontstaat een ‘massage op maat’. Deze behandeling kan, al naar gelang het moment, ontspannend, troostend, ondersteunend of opwekkend zijn. En de aanraking kan afwisselend zacht of stevig zijn. Mijn handen volgen mijn intuïtie en geven, vanuit rust en aandacht, de cliënt dat wat hij nodig heeft.” Margrit gebruikt daarbij (basis)technieken, afkomstig uit verschillende tradities: “Deze technieken staan daarbij in dienst van het contact dat ik heb met de cliënt. Het gaat dus niet om een vast patroon van massagehandgrepen.”

KENNISMAKING

Margrit dekt het lichaam af met een warme handdoek en maakt eerst contact via de handdoek. Daarna legt zij haar volle handen op de voeten om zo rustig te voelen wat er nodig is (foto 1). Zij doet dit zonder druk te geven: “Hierdoor kan ik meer voelen en de cliënt ervaart dat hij er mag zijn. Door vervolgens op de voeten een lichte aanraking te geven (foto 2) kan spanning wegvloeien.” Dan gaat ze naar het hoofd. Hier maakt ze onder andere strij-

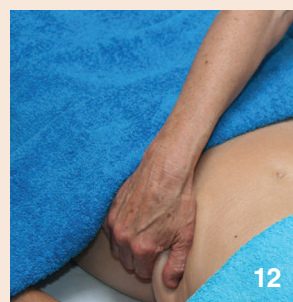
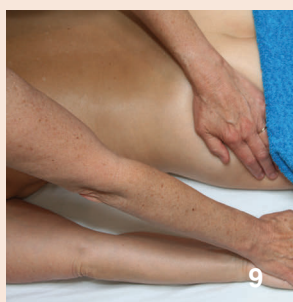
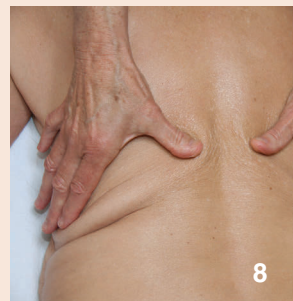
kingen door de haren (foto 3). Hoeveel stevigheid er nodig is, ervaart Margrit als zij druk geeft op de schouders (foto 4): “De diepte van de grepen komt door het geven van druk vanuit beweging, door in te leunen (foto 5), dus niet vanuit kracht. De druk mag wel pijnlijk zijn, maar het is niet zo dat de cliënt dit ‘moet uithouden’. Het gaat erom dat de pijn ‘goed’ voelt.”

DE KATJESGREEP

Tussendoor verplaatst Margrit regelmatig haar handen naar de nek om te voelen of zich daar geen spanning ophoopt. Ze pakt de cliënt als het ware in zijn nekvel (foto 6) om de opgebouwde spanning af te voeren. Datzelfde laat ze zien op de monnikskapspier (foto 7). Een andere techniek die Margrit zeer regelmatig toepast is de Indiase strijking: “Dat is een effleurage met de volle hand. Het is een ronde beweging waarin ik strijk en waarmee ik de verschillende lichaamsdelen met elkaar verbind. Bij de armen en benen strijk ik van boven naar beneden. Op de rug effleureer ik vanaf de schouders (foto 8) naar het heiligbeen en via de zijkanten terug. In deze strijking met de volle hand kunnen de vingers en duimen daar waar nodig knedingen geven. De intentie van de Indiase strijking is om te bevestigen, te verbinden en af te voeren.

DE HANDEN

Margrit besteedt regelmatig aandacht aan de handen van de cliënt: “Door de handpalm aan te raken, ervaart de cliënt mijn aanwezigheid. Het is fijn als zijn handen kunnen ontspannen. Bovendien beïnvloed ik zo de energie in de handchakra's, waardoor die weer kan stromen.” Tijdens diverse fasen in de behandeling pakt zij daarom de handen mee. Zo is op foto 9 te zien dat zij zowel contact maakt op de heup als op de linkerhand van de cliënt. De handen van Margrit blijven daar geruime tijd liggen om zo te voelen wat er nodig is. “Ik merk dat mijn studenten dat wel eens lastig vinden. Maar durf traag en saai te zijn. Juist dat brengt ontspanning en helpt bij het voelen. Veel masseurs zijn gewend om continu actie te nemen, om verschillende technieken toe te passen. Door rust in te bouwen, kom je meer toe aan werkelijk contact en aan het volgen van je intuïtie.” Die rust neemt Margrit ook als zij, nadat ze de benen heeft gemasseerd, contact maakt met zowel de voet als de hand en dat even vasthoudt (foto 10).



Margrit Siemerink volgde sinds 1978 verschillende therapie- en massageopleidingen, zoals onder meer psychomassage, gestalttherapie, shiatsu, polariteitsmassage en transpersoonlijke psychotherapie. Margrit werkt vanuit de overtuiging dat ieder mens een liefdevolle en bevestigende aanraking broodnodig heeft. In haar praktijk en tijdens haar trainingen komen die ervaringen, technieken en vaardigheden aan bod waar haar cliënten baat bij hebben.

MOEDERENERGIE

De voorzijde masseert Margrit ook: "Daarbij past wel enige schroom. Het is van belang om hierbij stil te staan om zo niet over de grens van jezelf en/of die van de cliënt te gaan. Masseer vanuit de 'moederenergie'. Dat wil zeggen, maak liefdevol en met gepaste afstand contact." Nadat ze weer rustige aandacht aan de voeten heeft besteed, komt het hoofd opnieuw aan bod. De liefdevolle aandacht en de ontspanning die dat geeft is mooi op foto 11 te zien. Ook nu worden de handen weer gemasseerd waarbij gelijktijdig de buik wordt meegenomen (foto 12). Op foto's 13 en 14 is respectievelijk een stevige en een zachte techniek op de handen te zien. De behandeling van anderhalf uur wordt afgesloten doordat Margrit op het - door een warme handdoek afgedekte - lichaam weer zacht contact maakt. Terwijl de cliënt met een kopje thee bijkomt bespreekt zij de massage na.

Voor meer informatie: www.intuitiivemassage.nl.

LEZERSAANBIEDING

De student kan bij de School voor Intuïtieve Massage kiezen voor diverse cursussen en voor de driejarige Intuïtieve Massageopleiding (sinds 1988). Deze biedt een basisjaartraining en daarna twee jaren waarin meditatie en oefening regelmatig terugkomen. Er is onder andere aandacht voor de verschillende chakra's, het ontwikkelen van de intuïtie en ook voor de eigen persoonlijke groei en bewustwording van de student. Speciaal voor de lezers van Massage Magazine biedt Margrit Siemerink een dagworkshop inleiding Intuïtieve massage, een uitgebreide introductie in basisprincipes en technieken. Mensen die belangstelling hebben voor het basisjaar van de opleiding krijgen in deze workshop een goede indruk van wat ze kunnen verwachten. Op het programma staan onder andere meditatie, oefeningen, demonstratie en het uitwisselen van een Intuïtieve massage. Als je je voor 31 juni opgeeft, betaal je geen €100 maar slechts €75. Wil je daarvoor in aanmerking komen? Stuur dan een mailtje met je naam en adres naar redactie@massage-magazine.nl.