

Syllabus

Mindfulness Massage

Adem



Wat is mindfulness?

In deze maatschappij zijn we vaak met zoveel mogelijk dingen tegelijk bezig: sms-en, ipad'en, social media. We hebben een overvloed aan keuzemogelijkheden en vinden slechts één ding kiezen vaak armoede. Gelukkig kunnen we multi-tasken en doen we heel veel op de automatische piloot

Door deze manier van leven, doen we bijna niets meer met volle aandacht. We leven op de automatische piloot en onze aandacht is versplinterd en de momenten dat we volledig 'in het moment zijn' blijken schaars of afwezig. We leven op een onbewuste en fragmentarische manier, die zeer vermoeiend en stressvol is. En: terwijl we leven op de automatische piloot wordt onze geest overgenomen door de doe-modus.; piekeren en malen ligt dan op de loer.

Wat kan ons allemaal uit het moment halen? Hier een paar voorbeelden:

- terugdenken aan het verleden
- piekeren
- vooruit denken
- fantaseren
- dagdromen
- pijn
- stress
- onzekerheid
- twijfelen
- trauma's
- schuld
- angst
- verslaving

Mindfulness is bekend geworden door Jon Kabat-Zinn en het idee erachter komt veelal overeen met Boeddhistische filosofieën en Zenmeditatie. Mindfulness nodigt je uit om met vriendelijke aandacht aanwezig te zijn in het hier en nu, zonder te oordelen. Dat is al een pittige opgave als je je alleen terugtrekt op een berg en de hele dag in volledige rust kan mediteren. Laat staan als je snel van je werk naar huis rijdt, de kinderen moet ophalen van de dagopvang en ondertussen je partner belt om te overleggen wat er vanavond gegeten gaat worden.

Er zijn verschillende omschrijvingen van mindfulness maar het komt meestal neer op 'met volledige aandacht aanwezig zijn in het moment'.

Wat is mindfulness niet?

Misschien ken je momenten dat je bijvoorbeeld op de weg zit en opeens merk je op dat je al bij punt B bent. Je hebt zonder je bewust te zijn een heel stuk gereden. Toch was je niet in slaap gevallen of enig moment in gevaar. Die staat van zijn is het tegenovergestelde van mindfulness.

Mindfulness is ook niet zwaar geconcentreerd, je adem inhoudend, tong buiten boord, ergens helemaal in op gaan. Mindfulness gaat verder dan concentratie. Mindfulness is volledig aanwezig zijn in het moment, en opmerken wat er is aan gedachten, emoties,

lichamelijke sensaties en adem. Het wordt ook wel flow genoemd, of meditatief moment, of in het moment, of in het nu zijn.

Mindfulness is niet zweverig of spiritueel. Het is een hele nuchtere benadering om bewuster momenten te ervaren. Mindfulness is ook een proces of een project. Een weg om jezelf beter te leren kennen. Je bent onderweg in het leven, zonder je te laten bepalen door doelen en verwachtingen.



Voordelen van mindfulness

Het kan enorm opladen om even een moment je aandacht te verplaatsen vanuit je hoofd naar het ervaren. Als voorbeeld denk ik aan die avond dat ik na een drukke dag met hoofdpijn en tegenzin met mijn vrouw naar zwangerschapshaptonomie ging. Die avond ging ik me vanuit ontspanning focussen op contact met mijn kleine ongeboren kind. Naast het feit dat ik voor het eerst 'iets' voelde bewegen, was ik zelf ook helemaal ontspannen, opgeladen en stond ik weer open voor het leven.

Naast of doordat het je enorm kan opladen is Mindfulness goed voor de gezondheid. Zo kan het geven:

- minder stress of een andere manier van omgaan met stress
- betere focus en geheugen
- minder sterke emotionele uitbarstingen
- minder piekeren
- minder vermoeid
- meer energie
- betere slaap
- versterking immuunsysteem

Mindfulness kan ook helpen bij mensen met fysieke of mentale klachten. Bij pijnbestrijding worden bijvoorbeeld goede resultaten behaald door middel van mindfulnessoefeningen.

Mindfulness voor de masseur/ lichaamstherapeut

"Vanuit boeddhistisch perspectief is ons normale, dagelijkse bewustzijn zeer beperkend: het lijkt in veel opzichten meer op een voortgezette droom dan op wakker zijn. Meditatie helpt ons te ontwaken uit die slaap van automatisch en onbewust handelen en geeft ons toegang tot het volledige spectrum van onze bewuste en onbewuste mogelijkheden."

*Waar je ook gaat daar ben je
Jon Kabat-Zinn*

Resonerende lichamen

Als therapeut kun je door middel van massage je cliënten helpen bij het volledig ervaren van een moment, of van het zelf, het eigen lichaam. Belangrijk om te weten is dat lichamen altijd met elkaar resoneren. Mensen of lichamen willen ook graag resoneren en zoeken elkaars ritmes op. Denk maar aan de menstruatiecyclus van vrouwen die samenwonen, maar ook als je twee vingers op de halsslagader van iemand legt en je eigen slagader voelt, merk je na enige tijd dat het gelijk wordt.

Continue zoekt ons lichaam naar een gezamenlijk ritme met een ander lichaam. In de NLP is er een methode genaamd 'spiegelen' waarbij je bewegingen en het ademhalingsritme van de ander volgt, waarop je vervolgens de ander kunt leiden zonder dat hij/zij door heeft 'te volgen'.

Dat resoneren betekent voor jou als masseur dat jouw spanningen, jouw stress, jouw ademhaling, jouw aanwezigheid resoneert met die van je cliënt. Het is daarom belangrijk dat je voor aanvang van de sessie de tijd neemt om alle spanningen en ervaringen die je niet mee wilt nemen in de sessie, erkent en parkeert of een plek geeft.

Mediteer, beweeg, bereid je voor zodat je 'leeg' bent en zoveel mogelijk aanwezig kunt zijn.

Ego

In de massage en lichaamstherapie zijn er drie rolpatronen mogelijk tussen jou en je cliënt. Bij ontspanningsmassage is dat vaak dat de masseur de dienaar is die de cliënt bedient. Bij een klachtgerichte aanpak is een veelvoorkomende rolverdeling dat de therapeut de expert is die iets bij de cliënt doet waardoor de cliënt weer beter wordt.

De optimale werkwijze bij mindfulness massage is de derde werkwijze waarbij je samen op gelijke basis samenwerkt.

Je kan heel makkelijk uitgedaagd worden (door je ego of je cliënten) om in de rol te stappen van de wijze goeroe of therapeut die alle antwoorden op het leven weet en in zijn onmetelijke wijsheid en verlichtheid de cliënt wel even op weg zal helpen.

Zijn in plaats van doen

Bij het uitoefenen van mindfulness massage zal het vooral in het begin moeilijk zijn om juist zo min mogelijk te doen en zoveel mogelijk te zijn; je wilt alles goed doen en in de juiste volgorde en het moet allemaal perfect. Enorme valkuilen om juist niet mindful te werk te gaan.

"Niet kunnen ophouden met denken is een afschuwelijke kwelling, maar dat beseffen we niet omdat vrijwel iedereen er onder lijdt, met als gevolg dat we het als normaal beschouwen."

"Gewone onbewustheid heeft altijd op de een of andere manier te maken met ontkenning van het Nu."

De kracht van het NU

Eckhart Tolle

In mindfulness en bij het geven van massage is het zaak om zo min mogelijk te doen en zoveel mogelijk te zijn. Probeer niet te duwen op een spier maar leun rustig in. Gebruik jezelf, je lichaam en je aanwezigheid. Masseer ook niet ten koste van jezelf of met spanning. Zodra je bij jezelf spanning ervaart, dien je direct terug te focussen op jezelf en te ontspannen. Werk zoveel mogelijk met de zwaartekracht en je lichaam, je Zelf.

Dit geldt ook buiten de massage voor het geven van geleide meditatie. Doe het vanuit jezelf en in contact met jezelf en met de ander. Het werkt het beste als je aanwezig bent en niet teveel nadenkt over hoe het overkomt. Mindfulness nodigt uit om niet hard te werken of vreselijk je best te doen; dit geldt ook voor jou als mindfulness masseur. ~~of er hard werken van maakt.~~

Bij mindfulness massage geef je niet zozeer een massage maar voer je een massage uit! Het uitoefenen hiervan moet ook absoluut niet belastend zijn of energie kosten. Dit geldt zowel fysiek als mentaal als energetisch.

Als je wel klachten of vermoeidheid ervaart, probeer te registreren waarom, waardoor en wanneer dat gebeurt. Hiermee kun je ontdekken wat er bij je aanwezig is. En ook hoe je eventueel andere keuzes kunt maken.

Wat is mindfulness massage?

Mindfulness massage is een massage die de ontvanger zo bewust mogelijk maakt.

In de mindfulness massage wordt er ook gewerkt vanuit verschillende thema's. Rond deze thema's zijn specifieke behandelingen ontwikkeld; een combinatie van massagetechnieken, etherische oliën, meditaties en oefeningen.

Zowel massage als mindfulness zorgen ervoor dat je je met je lichaam verbindt en dat je je lichaam ervaart zoals het is. Dat je voelt dat je onbewust je schouders optilt. Dat je opmerkt dat je spieren aangespannen zijn.

Samen zijn ze een ideale combinatie om te helpen het hier, het nu te ervaren.

Massage brengt opmerkzaamheid en bewustzijn naar het lichaam. Onthoud dat mindfulness een weg is. Er is geen doel, je bent op weg in aandacht; mocht je aandacht afgeleid worden, dan kun je steeds weer opnieuw beginnen. Dat geldt voor de masseur en voor degene die gemasseerd wordt.

Mindfulness, of het Nederlandse woord opmerkzaamheid, is voor een masseur een prachtig medium om te gebruiken. Als je opmerkzaam bent en aandachtig in het moment wordt je niet afgeleid door onzekerheden, ideeën, of zaken die je nog moet doen. Je bent volledig aanwezig. Iets wat je contact met je cliënt en dus je massage een enorme meerwaarde zal geven.

Een massage is toch altijd mindful?

Sommige masseurs zullen zeggen dat ze altijd mindfulness massages geven. Toch is er een verschil in een sport- of een ontspanningsmassage en een mindfulness massage. Je kunt in een staat van mindfulness elke massagetechniek uitvoeren. Deze cursus is toegespitst op je

mindfulness als masseur te vergroten/verdiepen en om deze ervaring middels massage te delen.

Dit boek is een uitnodiging om je massages mindful te maken of je mindfulness te verdiepen. Een proces wat altijd tot verdieping en oefening uitnodigt.

Het doel van een mindfulness massage is dus niet om je cliënt lekker ontspannen te maken en te laten wegdoezelen. Een mindfulness massage houdt de masseur en de cliënt er bewust bij. Dreigt je cliënt in slaap te vallen, benoem het of maak de cliënt er non-verbaal op attent. Heb je het idee dat de cliënt veel moeite moet doen om erbij te blijven, benoem dat mindfulness massage niet vraagt om je best te doen; je hoeft alleen maar je aandacht te richten en als je afdwaalt het opmerken en opnieuw je aandacht richten. Je hoeft ook niets bijzonders te ervaren of op te merken. Dat wat aanwezig is, is aanwezig. Merk je niets op, dan is dat ook oké. Een mindfulness massage kan worden gestart of beëindigd met een ontspannende massage. 10 minuten masseren, waarin helemaal niets meer hoeft dan aanwezig te zijn.

Vorbereiding

- Neem de tijd om uit je dagelijkse beslommeringen te stappen.
- Bereid alles goed voor zodat je tijdens de massage niet ergens door uit balans wordt gebracht (telefoon vergeten uit te zetten, verwarming te laag, etc.).
- Focus op je ademhaling.
- Mediteer.
- Zorg ervoor dat je cliënt in een ruimte komt die volledig uitnodigt om helemaal aanwezig te zijn.

Randvoorwaarden

De sfeer van je massageruimte nodigt de cliënt uit om aanwezig te zijn in het moment met vriendelijke aandacht.

Als je cliënt is gearriveerd houdt je samen een intakegesprek. Zorg dat duidelijk is wat de klant verwacht en wat jij kan bieden. Daarnaast vraag je de gebruikelijke zaken en vermeld je de intentie van deze mindfulness massage:

‘Mindfulness massage heeft de intentie je zoveel mogelijk bewust te maken van jou. Je lichaam, je adem, je gevoel, je denken. Het effect van deze massage is dus niet in de eerste plaats ontspanning of spieren losmaken maar bewust worden en bewust zijn. Het resultaat hiervan kan uiteraard een diep ontspannen en prettig gevoel geven. Als er gevoelens of gedachten boven komen, ervaar ze. Emoties en gedachten kun je opmerken, en ze laten zijn, je hoeft er niets mee te doen, je hoeft er niets van te vinden. Merk het op en als het gaat, laat je het daar bij.’

Reserveer tijdens de intake voor een mindfulness massage ook ruimte/tijd om de cliënt te laten ventileren wat hem/haar op dat moment dwars zit. Luister aandachtig maar ga er niet al teveel op in. De bedoeling is dat de cliënt het uitspreekt zodat het minder aanwezig is tijdens de sessie.

Benoem eventueel de mindfulness thema's en nodig je cliënt uit om niet te oordelen, niet vast te houden, te laten gaan, te accepteren wat er gebeurt en zoveel mogelijk aanwezig te zijn in vertrouwen.

- Niet oordelen (Voel dat je spanning hebt in een spier, veroordeel het niet. Ervaar dat je onzeker wordt als ik je been aanraak, etc.).
- Niet vasthouden (Adem door en houd je gedachten, emoties, spanning, gevoel niet vast, laat het gaan.).
- Acceptatie (Accepteer je lichaam, en dat je gedachten en gevoelens hebt over je lichaam.
- Vertrouwen (Vertrouw dat het gaat zoals het gaat.).

Tussenstof

Je kunt elke basisolie gebruiken. Zorg dat de olie niet te warm of te koud is en als je een etherische olie toevoegt, gebruik dan een olie die naar binnen focust en niet afleidt.

Aromatische Mindfulness oliën

De volgende etherische oliën kunnen worden toegepast:

- Cipres voor innerlijke structuur, bescherming en innerlijke zekerheid
- Sandelhout voor verbinding en innerlijke ruimte
- Atlas ceder voor de kracht en vertrouwen
- Sering voor het versterken van je intuïtie
- Roos voor het volgen van je hart
- Jasmijn voor bewustwording en ontvangen

Mindfulness voor je cliënt

Tijd

Nodig je cliënt uit ruim genoeg de tijd te nemen voor en na de massage om alles te laten bezinken en een plek te geven. De massage kan heel mindful zijn; tijd nemen om na te voelen in het lichaam kan inzicht geven in het eigen proces.

Mindfulness; een hele klus

Als je iets nieuws wil leren of doen, kost het vaak meer energie dan als je ergens routine in hebt. Mindfulness kan in het begin een hele (confronterende) klus zijn. Als je merkt dat je cliënt het veel moeite kost, houdt dan het mindfulness-gedeelte wat korter en 'beloon' je cliënt met een lekkere ontspanningsmassage aan het einde.

Valkuilen

Je cliënt heeft je hulp nodig om niet in de valkuil te vallen van het in slaap vallen of van het gaan kletsen. Beiden zorgen ze er namelijk voor dat jullie afgeleid worden. Als je cliënt in slaap valt kun je hem/haar wakker houden door dit (luid genoeg) te benoemen.

Als de cliënt blijft kletsen, benoem het of vraag je cliënt om de stilte te bewaren, zodat er ruimte ontstaat om aandacht aanwezig te zijn in het moment.



Aanspannen

Je zult voelen dat sommige (veel) cliënten bepaalde gebieden of het hele lichaam aangespannen houden. Veroordeel het niet. Maak ze bewust van de spanning en nodig ze uit om er met aandacht naar toe te gaan, en op te merken wat er is. Benoem dat er niets veranderd hoeft te worden. Nodig uit tot bewust ervaren van moment tot moment, niet vasthouden, laten gaan in vriendelijkheid. ~~het los te laten. Lukt dat niet, laat ze dan focussen op wat ze vasthouden.~~ Is de cliënt zich niet bewust van het aanspannen, dan kan een bewustzijnsoefening worden gedaan: span alle spieren 100% aan, vervolgens 70%, dan 30%, 60% en 10%. Zo ontstaat er ruimte om te ervaren dat er spanning is, en ook hoe het is om de spanning te laten gaan.

Emoties

Het kan heel goed dat je cliënt emotioneel wordt. Dit kan verdriet zijn maar ook boosheid, ongeduld, irritatie of de slappe lach krijgen.

Mindfulness brengt je dichterbij jezelf en dat kan behoorlijk confronterend zijn. Zo kom je meer in aanraking met wat je continue met je gedachtes probeert te overschreeuwen.

Hoe je omgaat met deze emoties als begeleider in mindfulness is een hele uitdaging. Heel simpel gezegd gaat het erom de klant ruimte te geven om deze emoties te ervaren. Blijf aanwezig en begeleidt het.



Visualisaties en geleide meditaties

Het geven van geleide meditatie en visualisatie

Een absolute meerwaarde van de mindfulness massage is dat de massage gecombineerd kan worden met geleide meditatie. Zo breng je de cliënt niet alleen met je handen maar ook met je stem in focus. Probeer net als met je massage 'rapport' op te bouwen met je stem, je verhaal. Rapport is een staat van (non) verbale betrokkenheid tussen mensen.

Als je iemand wilt begeleiden met een meditatie of visualisatie is het belangrijk op de volgende zaken te letten:

Gebruik niet-specifieke taal

Gebruik taal die voor iedereen op zijn/haar eigen manier interpreteerbaar is. Dus niet: "je voelt de koude lucht op je rug" maar "je ervaart wellicht een bepaalde gewaarwording."

Hoe abstracter je het houdt, hoe meer de cliënt het naar eigen ervaren kan invullen. Als jij het over koude lucht hebt, kan het best zijn dat de cliënt dit helemaal niet als koud ervaart. Op zo'n moment raak je van elkaar 'verwijderd'. Heb je het over een bepaalde temperatuur dan kan het koud, lauw, warm of alles er tussen in zijn.