

Werkboek Zwangerschapsmassage

(buik- en zijligging)

Auteur: Merel Drilling

www.mereldrilling.nl



Copyright 2021 Esoterra. Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook.

De uitgever is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg zou zijn van verkeerde vermelding van enig gegeven in deze uitgave.

Inhoud

1. INLEIDING	1
2. ZWANGERSCHAP EN HET VROUWELIJK LICHAAM	2
3. ZWANGERSCHAPSKWALEN	4
4. CONTRA INDICATIES	8
5. HOUDINGEN OP DE MASSAGETAFEL	10
6. OLIËN DIE VEILIG ZIJN EN WAARMEE JE KLACHTGERICHT KUNT WERKEN	11
7. MASSAGEVOORBEREIDINGEN VOOR MASSEUR EN DE ONTVANGER	14
8. DE MASSAGERUIMTE EN HET OPMAKEN VAN DE TAFEL	16
9. DE MASSAGE	18
BRONVERMELDING	23



1. Inleiding

In deze eendaagse cursus “zwangerschapsmassage – buik- en zijligging” gaan we samen ontdekken hoe we traditionele strijkingen afkomstig van verschillende culturen vanuit een liefdevolle, verbindende energie kunnen gaan toepassen tijdens de massage van onze zwangere cliënt.

De massage heeft tot doel verbinding tot stand te brengen. Om vanuit deze verbinding de vrouw en het kindje veilig verscholen in haar buik uit te nodigen tot liefdevolle overgave aan het moment. En te aanvaarden van datgene dat zich aandient onder en in jouw vaardige handen in dat moment.

Het ontspannen en aanvaarden kan een vreugdevolle ervaring zijn. Een verliefdheid op het leven en het wonder dat zich in het lichaam van de vrouw voltrekt. Er kunnen emoties vrijkomen. Energie komt in beweging. Maar bovenal heeft deze massage tot doel liefdevol, ondersteunend en bevestigend te zijn. Voor moeder én kind. Want zoals Frederick Leboyer zo treffend stelt:

*“It is through our hands that we speak to the child. That we communicate.
Touch is the child’s first language, understanding comes long after feeling”.*

Veel plezier!



Afbeelding 1: zie voetnoot

1 Een foto van één van de jongste cliëntjes in mijn praktijk. Ik maakte al kennis met hem tijdens de serie zwangerschapsmassages welke zijn mama tweewekelijks onderging.

2. Zwangerschap en het vrouwelijk lichaam

Er verandert van alles in het lichaam en de psyche van de zwangere vrouw. Mede onder de invloed van hormonen past het lichaam zich voortdurend aan en bereidt het zich voor op het groeiende leven binnenin de baarmoeder. Dit veranderingsproces voltrekt zich niet onopgemerkt. Uiterlijk zijn er veranderingen waar te nemen. Hieronder een overzichtje.

Week 1-12: aan de buitenkant van het lichaam is misschien nog niet veel te zien, behalve dat de borsten pijnlijk zijn en wat groter kunnen worden. Toch groeit de baarmoeder enorm in het eerste trimester. Er vindt in twaalf weken een verdubbeling van grootte plaats.

Week 13-16: vanaf maand vier wordt de baarmoeder zo groot, dat er een buik(je) zichtbaar begint te worden, al verschilt dit wel per persoon.

Week 17-30: gewone kleren passen niet meer al zit de buik nog niet in de weg. Vanaf de zesde maand zou het wel kunnen dat er bandenpijn ontstaat. Tussen maand vier en maand zes groeit de baby van zestig gram naar ongeveer een kilo.

Week 30-40: De buik is groot en er ontstaan meer pijnklachten zoals bandenpijn, (lage) rugpijn, bekkenpijn en harde buiken.

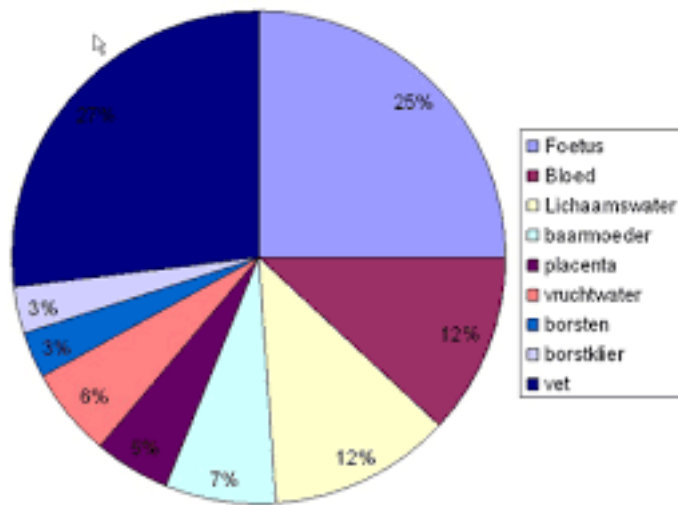
GEWICHT

Niet alleen de groeiende buik is verantwoordelijk voor het aankomen in gewicht. Ook de baby zelf, de borsten, het vruchtwater, de extra hoeveelheid bloed en de placenta (moederkoek) zorgen voor extra kilo's tijdens de zwangerschap.

Gemiddeld komen vrouwen zo 12,5 kilo aan. Dit verschilt echter sterk van vrouw tot vrouw. Waar de ene vrouw maar 8 kilo aankomt, zijn er ook vrouwen die 25 kilo of meer aankomen.

GEMIDDELD²

- het kindje	3300 gram
- vruchtwater	800 gram
- de placenta	650 gram
- de baarmoeder	900 gram
- borsten	800 gram
- extra hoeveelheid bloed	1500 gram



Afbeelding: cirkeldiagram gewichtsverdeling³

3 Bron: Pinterest, een pin op onderwijs

3. Zwangerschapskwalen

Er zijn verschillende kwalen en kwaaltjes die de zwangere vrouw, het ongeboren kindje of beiden kunnen treffen. Veel klachten zijn gelukkig niet ernstig en verdwijnen na de eerste drie maanden zwangerschap of na de bevalling. Andere klachten zijn ernstiger van aard en brengen soms het leven van zowel moeder als ongeboren kindje in gevaar. Hieronder de meest voorkomende.

VERMOEIDHEID

Onder invloed van de stijging van het hormoon *progesteron* neemt vermoeidheid toe. Progesteron is verantwoordelijk voor een aantal processen tijdens de zwangerschap. Zo zorgt progesteron ervoor dat:

- de baarmoederwand in optimale conditie blijft
- het immuunsysteem het lichaamsvreemde DNA in het lichaam tolereert
- de spieren van de baarmoeder samentrekken om het embryo af te stoten;
- de ontwikkeling van de slijmprop in de baarmoedermond plaatsvindt. De slijmprop vormt een barrière naar de buitenwereld en zorgt ervoor dat er geen tweede zwangerschap kan ontstaan.
- samen met oestrogeen, prolactine en een aantal andere hormonen voor de groei van melkklieren en melkkanaaltjes in de borsten. Progesteron bereidt het lichaam voor op borstvoeding

(OCHTEND)MISSELIJKHEID

Misselijkheid wordt naar alle waarschijnlijkheid veroorzaakt door de stijging van het hormoon oestrogeen. Doorgaans is de misselijkheid na twaalf tot zestien weken verdwenen. Wanneer er echter zo veel gebraakt wordt dat er geen voedsel of vloeistof meer binnen in het lichaam blijft, dan spreken we van 'hyperemesis gravidarum'⁴. Dit kan leiden tot uitdrogingsverschijnselen en vormt een gevaar voor moeder en kind. In sommige gevallen is een ziekenhuisopname nodig waar direct wordt gezorgd voor een herstel van de vochtbalans in het lichaam.

(LAGE) RUG- EN BEKKENPIJN

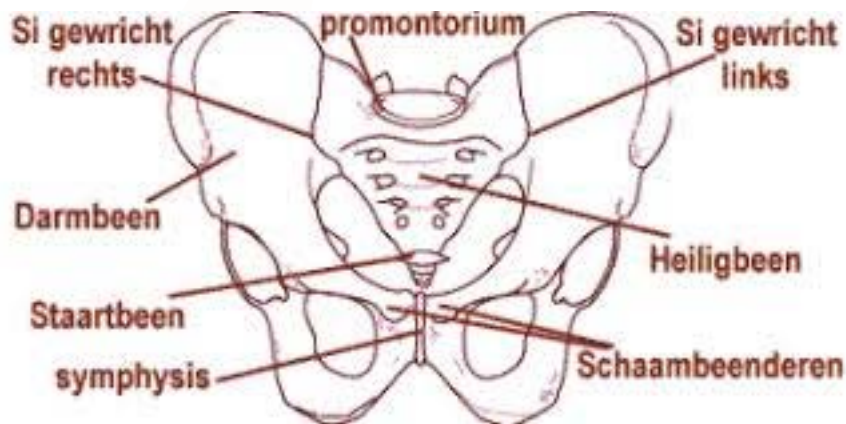
Onder invloed van de zwangerschapshormonen Relaxine⁵ en Progesteron verweken de bindweefsels die normaal gesproken het bekken stevig bij elkaar houden. Hierdoor ontstaat soms pijn in de lage rug en het bekken.

Het bekken bestaat uit vier beenderen, namelijk het heiligbeen, het staartbeen en het linker en rechter heupbeen. Het linker en rechter heupbeen zijn opgebouwd uit drie onderling in de

4 Bron: Wikipedia

5 Bron: artikel Zwangerschapshormonen, <https://www.oudersvanu.nl/>

puberteit vergroeide botten: het darmbeen, het zitbeen en het schaambeene. Deze drie botten vormen tezamen het heupbeen en de heupkom (zie afbeelding).



Onder invloed van zwangerschapshormonen worden de banden slapper waardoor de bekken-delen ten opzichte van elkaar wat meer beweeglijkheid kunnen vertonen. Deze toegenomen beweeglijkheid kan pijn veroorzaken aan de voorzijde in de schaamvoege links en rechts aan de achterzijde in het gewricht tussen heiligbeen en heupbeen.

Er mag onderscheid gemaakt worden tussen⁶

- pijn in het bekken;
- bekkeninstabiliteit (ernstiger pijn met uitstraling waardoor de zwangere vrouw gehinderd wordt in haar functioneren);
- Symfyiolysis⁷, waarbij de schaamvoege (de ruimte tussen de beide schaambeenderen) groter is geworden. Er is dan onvoldoende ondersteuning waardoor de zwangere vrouw een 'waggelende gang' krijgt met veel pijn in de schaamstreek.

VAKER PLASSEN

Doordat de buik zwaarder wordt komt ook de blaas wat in het gedrang. Omdat er naar het einde van de zwangerschap minder ruimte in de blaas is voor inhoud, zal men vaker moeten plassen. Spontaan urineverlies is dan mogelijk doordat het hoofdje van de baby druk uitoefent op de blaas.

RESTLESS LEGS

De benen eenvoudigweg niet kunnen stilhouden in bed. Het onprettige gevoel ontstaat doordat de wanden van de bloedvaten verslappen onder invloed van progesteron en er tegelijkertijd meer

⁶ Bron: <https://patientenfolders.erasmusmc.nl/folders/bekkenpijn-bekkeninstabiliteit-en-zwangerschap.html>

⁷ Bron en leestip: https://bekkenbodem4all.nl/wp-content/uploads/2016/12/0000000076_bekkenpijn.pdf

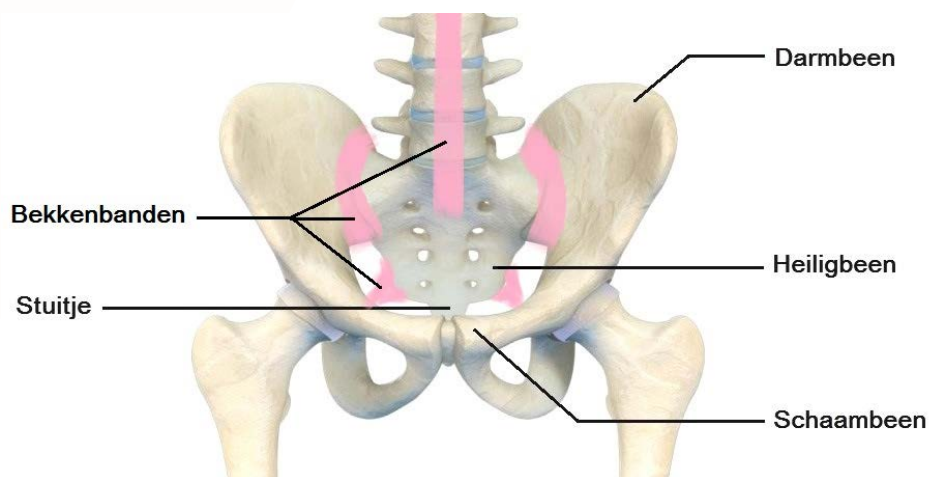
bloedvolume in het lichaam aanwezig is⁸. Hierdoor kunnen ook spataderen ontstaan (in de benen, maar ook rond de vagina).

HARTKLOPPINGEN

Tijdens de zwangerschap is er een toegenomen bloedvolume van zo 1,5 liter. Hierdoor moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. De hartslag kan hoger liggen en er kan sprake zijn van extrasystolen en/of hartjagen. Beide hinderlijk maar gelukkig in de meeste gevallen ongevaarlijk.

BANDENPIJN

Door de groei van de baarmoeder komt er spanning op de banden die aan de baarmoeder vastzitten. Dit kan een drukkende of plots optredende scherpe pijn geven (bijvoorbeeld bij een onverhoedse beweging of bij het draaien in bed 's nachts). Het is een onschuldige klacht die vanzelf weer overgaat.



PIGMENTVLEKKEN

Hyperpigmentatie (een teveel aan pigment) ontstaat onder invloed van zonnestralen op de huid en een veranderde hormoonhuishouding. Hyperpigmentatie vind je ook terug in de streep op de buik (van schaam- richting borstbeen). Het is een onschuldig verschijnsel.

SPATADEREN

In de zwangerschap kun je last krijgen van spataderen onder invloed van het verslappen en hierdoor verwijden van de aderen. (Zie ook onder "Restless legs").

8 Artikel: "Restless legs": <https://www.oudersvannu.nl/zwanger/zwangerschapssymptomen/rusteloze-benen-tijdens-zwangerschap/>

AAMBEIEN

Aambeien zijn gezwollen zwellichamen rond de anus. Deze zwellichaampjes hebben als functie de endeldarm af te sluiten en op deze manier ontlasting maar ook windjes te kunnen ophouden. Als het slijmvlies opzwellt en zorgt voor pijn en/of jeuk, dan spreken we van 'aambeien' maar in feite heeft iedereen dus aambeien.

Aambeien ontstaan onder invloed van verschillende factoren:

- toename gewicht
- trager werkende darmen
- verslappen van de wanden van de bloedvaten.

VERSTOPPING (CONSTIPATIE)

Onder invloed van hormonen werken de darmen iets trager. Hierdoor kun je last krijgen van verstoppingen.

4. Contra indicaties

Een contra indicatie is een reden of omstandigheid om een bepaalde behandeling niet toe te passen. Hieronder volgt een opsomming van (plaatselijke) contra indicaties.

ABSOLUTE CONTRA INDICATIES

1. Koorts, griep en andere infectieziekten
2. Ernstig oedeem
3. Hoge bloeddruk die niet onder controle is door middel van medicatie (Pre-eclampsie, Hellp syndroom, eclampsie en zwangerschapshypertensie)⁹
4. Hartaandoeningen, diabetes, astma en andere ernstige aandoeningen zonder goedkeuring van behandelend arts
5. Hernia
6. Te veel fysieke pijn
7. Zwangerschap in de eerste drie maanden¹⁰
8. Een slechte algemene gezondheid
9. Een te grote vermoeidheid. Massageprikkelers kunnen dan het lichaam-geest-systeem overbelasten (bij voorbeeld burn-out)
10. Besmettelijke huidaandoeningen

ABSOLUTE PLAATSELIJKE CONTRA INDICATIES

1. Plaatselijke ontstekingen
2. Vaataandoeningen
3. Spataderen
4. Wratten
5. Trombose
6. Fracturen
7. Kneuzingen
8. Nekhernia
9. Whiplash
10. Blauwe plekken
11. Zwemmerseczeem (schimmelinfectie)
12. Kalknagels

⁹ Bron: <https://www.zwangerenportaal.nl/zwanger/kwaaltjes-en-klachten/zwangerschapsvergiftiging>

¹⁰ Artikel "Veel gestelde vragen" van Partners in verloskunde - <http://www.partnersinverloskunde.nl/veelgestelde-vragen>

BIJ TWIJFEL

Bij twijfel is het niet verstandig tot behandelen/masseren over te gaan. Vraag je cliënt navraag te doen bij de behandeld verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Neem dit op in het dossier voorzien van handtekening van de behandelaar en/of handtekening van je cliënt.

5. Houdingen op de massagetafel

BUIKLIGGING

Masseren in buikligging kan soms nog tot 20 weken. Leidend hierin is de ervaring van de zwangere vrouw zelf. Voelt het niet prettig meer, dan is rugligging of zijligging een goed alternatief. Liggen op de buik kan natuurlijk wel als je werkt met een zogenaamde 'zwangerschapsmassagetafel' met uitsparing voor buik en borsten.

RUGLIGGING

Vlak liggen op de rug is vanaf 25 weken niet echt prettig meer (ook hier is de vrouw leidend). Je kunt eventueel gebruik maken van een voedingskussen waarop de vrouw het bovenlichaam schikt (armen op het voedingskussen en hoofd en nek rustend eveneens rustend op voedingskussen). Of, als je in een delen opklapbare tafel hebt, kun je het hoofdeinde omhoog zetten zodat je cliënt kan zitten.

Je voorkomt hiermee dat de *Vena cava* (onderste holle ader van het hart) wordt dichtgedrukt door het gewicht van het kindje in de baarmoeder. Als de het bloed in de *Vena cava* te weinig doorstroming heeft en er stuwning plaatsvindt, dan uit zich dat in duizeligheid, een onaangename druk op het hoofd en een benauwd gevoel. Niet gevaarlijk voor het kindje, wel erg onaangenaam voor de moeder.

ZIJLIGGING

De Lomi hapai (Hawaiiaanse zwangerschapsmassage) wordt in zijn geheel uitgevoerd terwijl de cliënt ontspannen in zijligging op tafel ligt. Hierbij maak je gebruik van een voedingskussen dat tussen de benen gelegd wordt, langs de buik en de borsten. Hiermee ondersteun je het bekken.

Een combinatie van bovenstaande houdingen mag natuurlijk ook!

6. Oliën die veilig zijn en waarmee je klachtgericht kunt werken

Tijdens een massage is het fijn als je gebruik maakt van een natuurlijke (eventueel verwarmde) massageolie. Hier kun je als je wil een aantal druppels etherische olie aan toevoegen. Iedere etherische olie heeft zijn eigen eigenschappen en uitwerking(en). Het is wel goed je te realiseren dat een aantal etherische oliën *afgeraden* wordt of zelfs *gevaarlijk* kunnen zijn voor de zwangere vrouw en het ongeboren kindje.

Daarom adviseer ik je je te verdiepen in de eigenschappen van de etherische oliën. Een goed naslagwerk is ten eerste aan te raden ¹¹.

Ook is het aan te bevelen bij twijfel om advies te vragen bij een gediplomeerd aromatherapeut en eventueel behandeld arts als er sprake is van complicaties (te denken valt aan oedeem, miskramen tijdens eerdere zwangerschappen, een te hoge bloeddruk, duizeligheid, flauwvallen, hartkloppingen etc.).

BASISOLIËN

Als basisolie kun je gebruiken:

- Amandelolie (verkoelend)
- Olijfolie (verwarmend)
- Kokosolie (verwarmend)
- Jojoba-olie (is eigenlijk geen olie maar een was)
- Sesamolie (verwarmend)
- Avocado-olie (neutraal)
- Zonnebloemolie (neutraal)
- Perzikolie (neutraal)
- Rijstkiemolie (verkoelend)

¹¹ Een gedegen naslagwerk over etherische oliën en hun werking is het boek "Het complete handboek etherische oliën" van Julia Lawless. Soms verkrijgbaar via Marktplaats.

VEILIGE ETHERISCHE OLIËN

De volgende oliën kun je inzetten voor een (zwangerschaps)massage:

- sandelhout
- oranjebloesem
- mandarijn
- citroen
- geranium
- sinaasappel
- bergamot
- grapefruit
- mirte
- mimosa
- absolue
- patchouli
- lavendel
- eucalyptus
- niaouli
- den
- rozenhout
- palmarosa
- kamille
- wierook
- vetiver
- petitgrain
- vanille

De volgende oliën worden echter afgeraden:

- Roos¹²
- Jasmijn
- Ylang-ylang¹³
- Zoete marjolein
- scharlei
- engelwortel
- Salie
- lemongras
- kaneel
- basilicum
- kruidnagel
- hysop
- tijm
- bonenkruid
- mirre
- oregano
- berk
- kaneelschors

KLACHTGERICHTE OLIËN

Sommige etherische oliën kun je inzetten om klachtgericht te werken.

- *Zere borsten*
Grapefruit en lavendel (voorzichtig de borsten mee masseren).
- *Verstopping*
Citroen, pepermunt of venkel, sinaasappel en cyprus (voorzichtig de buik masseren).
- *Vochtophoping*
Citrus, bliss, cypres, lavendel, citroen en gember (masseer voeten, enkels en benen).
- *Vermoeidheid*
Citroen, wilde sinaasappel, grapefruit en pepermunt worden hiervoor ingezet (opsnuiven van een druppeltje in de handpalm of vermengen met basisolie en schouders en nek masseren).

12 Hier verschillen de aromatherapeuten van mening

13 Hier verschillen de aromatherapeuten van mening

- *Hoofdpijn en/of duizeligheid*
Lavendelolie
- *Maagzuur*
Verse gember (of een druppeltje eetbare olie) vermengen met een kop thee.
- *Spierverkramping*
Marjoleinolie waarmee je de kuiten kunt masseren.
- *Ochtendmisselijkheid*
Buik masseren met een mengsel van lavendel, sandelhout, gember en kamille.

VERDUNNING¹⁴

Een normale verdunning is 2%; dat wil zeggen 2 druppels essentiële olie op 5 ml basisolie.
Nogmaals: essentiële oliën mogen *tijdens de zwangerschap uitsluitend gebruikt worden na raadplegen van gedegen naslagwerk, arts of aromatherapeut.*

Aanbevolen wordt uitsluitend zwakke oplossingen (1% of minder) van oliën te gebruiken die geschikt zijn om tijdens de zwangerschap te gebruiken.

14 Bron: volatile - https://www.framo.nl/media/attachment/file/d/o/dosering_volatile_essenti_le_oli_n_framo.pdf

7. Massagevoorbereidingen voor masseur en de ontvanger

VOOR DE GEVER

1. Creëer een veilige en rustige ruimte. Zowel binnen in jezelf als ook letterlijk, in je behandelruimte.
2. Het doel van de massage is om met hart en ziel (met inachtneming van eigen grenzen) in dienst te staan van de ontvanger. Dit kan natuurlijk niet op het moment dat je boos en/of gestrest je praktijkruimte betreedt. Neem dan van tevoren de tijd jezelf te aarden en eventueel wat te mediteren om negatieve spanning op die manier wat te laten wegvloeien.
3. Het is fijn als je je vrij rond de tafel/stoel kunt bewegen. Draag daarom loszittende kleding, zodat je niet wordt belemmerd in je bewegingen. Zwarte kleding is een pré omdat olie hierop niet of nauwelijks te zien is.
4. Was voor de massage altijd goed je handen en zorg dat je nagels kort geknipt zijn.
5. Lange haren bind je op in een staart of knot.
6. Leer te werken met een dunne doek (laken) of sarong en leg (hand)doeken en een 'voedingskussen' klaar.
7. Begin de massage altijd met warme handen. Koude handen zijn onaangenaam voor je cliënt en kunnen leiden tot het ontstaan van spanning in het lichaam van de klant doordat spieren zich samentrekken.
8. Voor de massage kun je vragen naar de *intentie* zodat er gemasseerd kan vanuit de juiste, op elkaar afgestemde energie.
9. Vraag altijd naar de voorgaande zwangerschappen en bevallingen van de ontvanger. Ook vraag je naar eventuele complicaties en klachten die spelen op dat moment of eerder gespeeld hebben. Bij eventuele twijfel: masseer niet en vraag je cliënt eerst te overleggen met de verloskundige/arts voordat je overgaat tot het geven van een massage (zie ook de contra indicaties).
10. Vraag voorafgaand aan de massage of je de buik mag aanraken en masseren. Zo ja, neem dan vooral ook de tijd contact te maken met het kindje in de buik ❤️

VOOR DE ONTVANGER

1. Trek oude, gemakkelijke en loszittende kleding aan die 'vettig' mag worden.
2. Omdat het fijn is als je bekken gemasseerd wordt en/of je billen en je misschien liever niet naakt op tafel ligt, is een string fijn.
3. Je kunt je vooraf baden in een bad waaraan zeetzout is toegevoegd. Dit reinigt, ook op energetisch niveau.
4. Draag zo min mogelijk of liever geen make-up.
5. Je haren worden ook wat vettig. Wassen vooraf hoeft dus niet.
6. Neem zowel voor als na de behandeling voldoende rust.
7. Eet niet te veel van tevoren.
8. Blijf tijdens de massage contact houden met je kindje.
9. Geef aan wanneer iets onprettig voelt.

8. De massageruimte en het opmaken van de tafel

Hier volgen wat suggesties met betrekking tot je praktijkruimte

1. Ontspanning is alleen mogelijk in een ruimte die lekker warm is. Zorg voor een warme omgeving (zo tussen de 22°C en 24°C is normaal gesproken ideaal). Overleg vooral met je zwangere cliënt. Vaak is er namelijk een andere warmtebeleving tijdens zwangerschap en kan de ruimte snel wat te warm zijn.
2. Je moet als geveer rond de tafel kunnen lopen. Ruimte rond de tafel is daarom een must.
3. Zorg voor een prettig liggende, goed schoon te maken massagetafel.
4. Overtrek je massagetafel met een katoenen badstof onderlaken en zorg voor een soepel voedingskussen. Onder het hoofd kun je een kussentje of een stapeltje gevouwen handdoekjes leggen.
5. Je kunt gebruik maken van een zogenaamde 'warmtedeken' op de massagetafel.
6. Leg een aantal grote (hammam-)doeken klaar om je cliënt mee af te dekken. Je kunt ook gebruik maken van sarongs. De laatstgenoemde hebben als voordeel dat je nergens grote 'proppen' gevouwen stof tegenkomt. Dit geeft je als masseur/therapeut meer bewegingsvrijheid.
7. Overleg met je cliënt of muziek gewenst is. Zo ja, dan is het misschien een idee te kiezen voor passende, rustgevende muziek.
8. Indirect licht is prettiger dan direct licht.
9. Veel mensen ervaren wierook als hinderlijk. Het inademen van wierook lijkt niet zo gezond te zijn.¹⁵ Een aroma diffuser daarentegen zorgt voor een hogere luchtvochtigheid en een prettige geur in de praktijkruimte. Je kunt namelijk een aantal druppels etherische olie toevoegen aan het water in de diffuser al dan niet afgestemd en in overleg met de cliënt. Let wel op dat je een gedegen naslagwerk met betrekking tot etherische oliën in huis hebt. Niet alle oliën zijn geschikt voor zwangere vrouwen en soms zelf ronduit gevaarlijk, ook bij inademen.¹⁶

15 Bron: <https://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/item/schadelijk-wierook/>

16 Tip: <https://www.bol.com/nl/p/encyclopedie-van-de-etherische-oliën/666791630/>

10. Geef je cliënt de mogelijkheid voor de behandeling te plassen. Ook tussentijds (bijvoorbeeld na het omdraaien) is het raadzaam de mogelijkheid te bieden tot plassen en eventueel wat water drinken. Een badjas en een paar slippers in de praktijk zijn handig.
11. Voorkom dat je gehinderd wordt tijdens een massage.
12. Zorg voor olie binnen handbereik en breng olie aan met spirituele aandacht.
13. De massage duurt zo lang als passend, dat wil zeggen, tussen de 60 en de 90 minuten. Voel je vrij streken over te slaan of aan te passen vanuit je eigen repertoire.

9. De massage

ZIJLIGGING

Laat de ontvanger zelf kiezen op welke zijde er gelegen wordt bij aanvang van de massage. Gebruik het voedingskussen om tussen de benen en armen neer te leggen. Let erop dat je het bovenliggende been niet te ver en te ruw omhoogtilt in verband met eventueel aanwezige bekkenklachten.

Het hoofd kun je neerleggen op wat gevouwen handdoekjes of een klein kussentje. De beide armen rusten voor de borst op de tafel.

De sarong wordt over het lichaam heen gelegd. Zorg dat er een extra handdoekje binnen bereik ligt. Deze handdoek hebben we later nodig om de billen af te dekken. Als we contact hebben met de ontvanger, laten we in principe niet meer los tot aan het einde van de massage op deze zijde. Zorg daarom dat ook de olie binnen bereik op - of bij de tafel - aanwezig is.

Begin nu met het aarden van jezelf en de ontvanger door het lichaam aan te raken en intermitterende druk te geven van hoofd naar voeten. Eindig bij de voeten (aardende energie). Je kunt als je wilt samen een aantal keer diep in- en uitademen. Dat geeft direct rust en verbinding.

1. We starten aan het hoofdeinde. Leg beide handen op het hoofd van de ontvanger. Maak rustige en ritmische bewegingen met de handen en de vingers. Je kunt de nek masseren door middel van de snuitgreep.
2. Neem nu de sarong van de rug en vouw deze rond de slip.
3. Olie dan de handen en de onderarmen goed in. Blijf contact houden (onderarm).
4. Olie nu met aandacht de rug in. Gebruik waar je kunt eventueel je onderarmen. Werk langzaam en ritmisch en probeer zoveel mogelijk rechtop te blijven staan.
5. Voer een aantal maal met de vingertoppen van de beide handen hartvormige strijkingen uit, waarbij de punt van het hartje zich bij de nek bevindt. Werk vanuit deze punt en maak het hart steeds groter. Je keert iedere keer weer terug naar de basis van de nek.
6. Nu volgen er onderarm-strijkingen over de hals en de schouder. Neem hierbij de bovenarm van de cliënt mee met je beide onderarmen. Een voor één vertrekken je

armen of beide armen vertrekken tegelijk over de schouder. Olie ruim in want het is de bedoeling dat je ertussen heen en weer glijdt.

7. Verplaats je richting de billen en draai met de beide handen een 8'tje rond het bekken. (Beweeg mee met de heupen).
8. Ontbloot dan nu voorzichtig het bovenbeen en de voet. Gebruik eventueel de handdoek om de billen wat extra af te dekken.
9. Olie het been richting de voeten met cirkelvormige effleurages. Werk ritmisch en ononderbroken vanuit de heupen.
10. Keer, als het been ingeolied is, terug naar de billen en masseer het bekken/bil/bovenbeen met beide onderarmen tegelijk. Je staat met je buik dicht tegen de tafel.
11. Verbind dan het onder- en het bovenlichaam met elkaar door middel van een 'krab-achtige, scharende'-strijking met beide handen. De beide duimen wijzen naar beneden, de linkerhand start bij het schouderblad, de rechterhand bij de enkel. Je werkt met de beide duimen boven de ruggenwervels. Werk van buiten naar binnen. Herhaal een aantal keer.
12. Al cirkelend verplaats je je richting de voet. Verplaats je nu langs de voeten en tenen van je cliënt naar de voorkant van het lichaam.
13. Cirkel over het been met langzame, ritmische strijkingen (cirkels naar elkaar toe).
14. Glijd dan nu voorzichtig met beide ingeoliede handen en onderarmen onder het been, lift het been en wieg het been voorzichtig in je armen heen en weer (als een baby). *Til het been niet omhoog richting plafond in verband met eventueel aanwezige bekkenklachten.*
15. Heupwiegend en ritmisch verplaats je nu je eigen lichaam waarbij je het been meeneemt richting de neus (stretch). Blijf contact houden met de ontvanger. Respecteer de grens van de ontvanger en keer rustig terug als de grens bereikt is. Leg het been weer terug.¹⁷
16. Verbind het boven- met het onderlichaam door opnieuw de 'krab-achtige, scharende'-effleurage met beide armen uit te voeren. Herhaal een aantal maal. Nu liggen de vingertoppen boven de ruggenwervels.
17. Maak contact over het lichaam heen op de rug door opnieuw de rug te effleureren met onderarmstrijkingen (om en om) tot dat je uitkomt bij de schouder. Maak ook nu

17 Alleen als er geen sprake is van ernstige bekkenpijn

omarmende stretchende strijkingen over de rug en de zijde van de ontvanger langs de schouder en de nek.

18. Loop om het hoofd heen onder contact naar de rugzijde van de ontvanger en eindig de massage van deze zijde door de effleurage met de hartjes toe te passen, alleen bevindt de punt van het hartje zich nu bij het staartbeen.
19. Hierna mag de ontvanger draaien en op de buik liggen. Leg de sarong over de billen en benen. Vouw het randje om het ondergoed heen.

BUIKLIkking

1. Masseer de hoofdhuid met 'spinnenpoten'. Trek zachtjes aan het haar.
2. Neem opnieuw olie in de handen, ook op de onderarmen. Twee handen vertrekken vervolgens van de basis van de nek over het midden van de rug heen, en twee handen keren via de zijkanten weer terug. Je mag de bovenarmen meenemen met je eigen ingeoliede onderarmen.
3. Zet dan nu je beide onderarmen in. Onthoud: als je de rechterkant van de rug masseert, is je rechterbeen daar ook. Je masseert de rechterkant van de rug met je rechteronderarm, de linkerkant van de rug met je linker onderarm. Aandachtspunt: *houd zowel pols als de onderarm geheel ontspannen.*
4. Verplaats je dan naar de linkerkant van het lichaam van de ontvanger waarbij je gaat masseren op de rechterzijde van het lichaam (tegenoverliggende zijde). Je werk vanaf bekken naar schouder en nek met de beide handen om en om van tafel tot aan het midden van de rug (je stopt voor de M. Erector Spinae). De strijkingen zijn cirkelvormig en ritmisch.
5. Stretch nu vanuit het midden richting het bekken en de schouder door de handen in het midden van de rug boven de Erector Spinae naast elkaar te leggen en elkaar te trekken. De linkerhand vertrekt richting schouder, de rechterhand richting de bil. Een aantal keer herhalen.
6. Leg nu je beide armen plat neer naast elkaar op de onderrug, onderkant van je armen naar beneden op de rug. Laat je rechterarm liggen en geef wat druk naar beneden richting de billen. De linkerhand vertrekt langs Erector Spinae richting nek, om de rechterschouder, over de nek, om de linkerschouder en dan met de vingertoppen terug langs de M. Erector Spinae aan de overzijde richting het bekken.

7. Keer terug naar het hoofdeinde en herhaal de strijking zoals beschreven onder nummer 21 of 22.
8. Verplaats je nu (onder contact) naar de rechterkant van het lichaam van je cliënt. Leg je linker onderarm op de rug boven het bekken (dwars). Glijd dan nu voorzichtig met enige druk langs de ruggenwervels richting de rechterschouder langs de nek richting de vloer. Je vingertoppen wijzen naar beneden. Kom terug met de linker onderarm via de flank richting het bekken en haak dan de handen in elkaar en zet de strijking opnieuw in. Dit is een strijking zonder einde en begin.
9. Herhaal dan de strijking zoals genoemd onder punt 21 of 22.
10. Herhaal dan nu strijkingen zoals genoemd onder 23, 24, 25, 26 en 27 maar dan nu aan de andere kant van het lichaam.
11. Ontbloot het linkerbeen van de cliënt.
12. Pak het been vast bij de enkel, til het even op en schud het voorzichtig los. Leg het been weer terug.
13. Olie het been in van voet naar bovenbeen.
14. Kneed het hele been in drie banen van buiten naar binnen.
15. Nogmaals een effleurage van het hele been van voet naar bovenbeen.
16. Neem in een vloeiende beweging het onderbeen op en masseer de kuit met de beide handen ('bidhanden'). Werk naar de voet toe.
17. Wrik de pezen tussen de tenen (pak de voorvoet stevig vast tussen de beide handen) werk van links naar rechts en van rechts naar links.
18. Neem de voet in de hand en geef een stretch midden op de voet van tenen richting hiel.
19. Puncteren (energetisch, dus geen fysieke druk)¹⁸ punten op de vijf (denkbeeldige) lijnen die het midden van de hiel als uitgangspunt hebben en dan richting de vijf afzonderlijke tenen lopen. Je begint bij de grote teen en eindigt bij de kleine.

18 Drukpunten komen tijdens de zwangerschap te vervallen. Er zijn drukpunten die contracties van de baarmoeder teweeg kunnen brengen.

20. Leg het been voorzichtig terug en dek het af.
21. Herhaal de grepen 31 tot en met 39 maar nu werk je aan - en op - de andere kant van het lichaam.
22. Rond de massage af door het lichaam af te strijken. Eindig bij de voeten.

Na de massage help je de ontvanger via de zijde rechtop te gaan zitten en kun je wat water aanbieden. Let op dat je de voeten goed afdroogt of een handdoekje op de grond legt om valpartijen te voorkomen.

Vraag of je cliënt niet duizelig is. Neem alle rust en tijd om de ontvanger op een veilige manier van de tafel af te helpen.

Bronvermelding

1. Hawaiian Lomilomi – Big Island Massage, Nancy S. Kahalewai
2. Wise Secrets of Aloha, Kahuna Harry Uhane Jim and Garnette Arledge
3. Werkboek 'Lomilomi Hapai' – Merel Drilling
4. Alle verdere gebruikte onlinebronnen staan vermeld in de voetnoten