

‘Mensen die vaak worden aangeraakt
zijn gezonder én gelukkiger.’

Intuïtieve massage

Volgens massagetherapeute San Mistral is aanraking van levensbelang. "Lichamelijk contact behoort tot onze primaire levensbehoeften. Dat is al merkbaar bij baby's. Als die niet voldoende worden geknuffeld en liefdevol worden aangeraakt, raken ze emotioneel ondervoed, met alle gevolgen van dien. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die vaak worden aangeraakt gezonder én gelukkiger zijn. Dat is voor mij de drijfveer om dit werk te doen. Ik ervaar iedere keer dat mensen hier opener en gelukkiger de deur uit gaan." Het geven van een massage is voor haar meer dan iets puur lichamelijks. "Onze binnenwereld zit vol met onontdekte plekken die tot leven komen door bewuste aanraking."

Maar hoe gaat ze nu te werk? "Ter voorbereiding op de massage mogen de voeten in een warm bruisend bad met essentiële oliën, terwijl schouders en rug - de plek waar zich vaak de meeste spanning ophoopt - een korte massage krijgt. Deze combinatie zorgt voor een directe ontspanning, een goede voorbereiding op de rest van de behandeling." Ook San hanteert diverse technieken met de nadruk op 'deep-tissue'. Daarbij werkt zij met *reiki*, een methode waarmee universele energie via de handen wordt doorgegeven. Deze energie werkt helend op zowel lichaam als geest en zorgt voor een diepe ontspanning. Tijdens de massage stemt ze zich volledig af op de ander en haar intuïtie doet de rest. "Automatisch gaan mijn handen dan naar de plekken die de meeste aandacht nodig hebben. Ook voel ik of ik daar zacht of juist stevig te werk moet gaan. Ik word als het ware geleid. Het blijkt altijd te kloppen. Een *intuïtieve massage* is daarom ook iedere keer anders. Vooral rondom het bekken, het gebied van de seksualiteit, bevinden zich vaak blokkades. Dat bekkengebied is onze basis, daar zit onze levensenergie. Door daar op een respectvolle manier op te werken, gaat de energie weer stromen." Respect en koestering zijn overigens voelbaar in alles wat ze doet, zonder enige vorm van betutteling. Twee uur lang kun je even helemaal zijn wie je bent en je volledig overgeven. Twéé uur!? "Ja, soms zelfs langer. Dat is dan de tijd die nodig is." En inderdaad; alles komt aan bod, niets wordt aan het toeval overgelaten en de tijd speelt - eindelijk een keer - geen enkele rol.

