



Massage op haptonomische basis

Massage op haptonomische basis komt tegemoet aan een van de meest fundamentele behoeften van de mens: warm, met respect en liefdevol aangesproken worden. Een massage met de juiste gevoelslading voor jou zet aan tot een positieve beleving van jezelf. Het kan je raken in je beleving dat je mag zijn wie je bent. Als zodanig heeft aanraken een betekenis voor onze ontplooiing als mens, voor onze ontwikkeling van veiligheid, intimiteit en zelfstandigheid. Een afgestemde aanraking zet aan tot bewegen vanuit jezelf.

Als de stroom stagneert

Vaak reageren we op voor ons moeilijke situaties en pijnlijke gevoelens door ons terug te trekken, af te sluiten of vol te houden. We proberen onszelf onder controle te houden. Daarmee sluiten we ons af voor de beleving en voor de intelligentie die ons lichaam heeft. Daardoor kunnen we belangrijke signalen in onszelf niet meer voelen, herkennen en verstaan. Onze eigen gevoels- en energiestroom stagneert. Dit kan tal van klachten veroorzaken, zoals fysieke spanning, verkillig, pijn voelen, vermoeidheid en vermindering van vitaliteit.

Spanning: vasthouden of loslaten?

De hele mens staat centraal, als voelend en belevend wezen. Deze massage biedt je de mogelijkheid om bewuster in contact te komen met datgene wat in je leeft. Daarbij richt het zich op de huid als tastzintuig. Ik nodig je uit om aanwezig te zijn, voelend en luisterend naar jezelf. Je kunt ontdekken waar en hoe je spanning vasthoudt en hoe je deze kunt loslaten. (Spanningen kunnen vrijkomen, mogelijk leidend tot gedachten, beelden en gevoelens, die de samenhang en mogelijke achtergronden van je klachten kunnen verhelderen). De massage verzacht, vitaliseert en kan je helpen gevoelens, signalen en grenzen beter en eerder te herkennen.

De haptonomische benadering vormt samen met een of meerdere massagevormen, afgestemd op jouw persoonlijke vraag en behoefte, de basis van de behandeling. De behandeling richt zich op de totale mens en niet op één specifieke klacht.

Wanneer is deze massage zinvol?

// Kan ondersteunen in moeilijke periodes en het vrijkomen van vastgehouden gevoelens vergemakkelijken.

// Als je weinig vertrouwd bent met aanraking of hierin nare ervaringen hebt opgedaan.

// Als je beter wilt leren ontvangen.

// Als je teveel in je hoofd zit, het contact met je lichamelijke verloren bent.

// Bij lichamelijke en/of psychische overbelasting.

// Bij lichamelijke en psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, slecht slapen, koude handen en voeten, vermoeidheid, pijnlijke en gespannen spieren, pijn in nek en schouders.

Massage op haptonomische basis is wezenlijk anders dan haptotherapie

Massage op haptonomische basis richt zich op het herkennen van signalen die klachten veroorzaken. Herstel van klachten en anders omgaan met pijn. Leren om spanningsreacties te herkennen en deze dan te verzachten en ontspannen. Haptotherapie richt zich op persoonlijke groei (affectieve gevoelsontwikkeling).