

Thaise handmassage

Hands up!

Handreflexologie is een zeer oude massagetechniek die zijn oorsprong heeft in China, India en Thailand. Ook de oude Egyptenaren maakten gebruik van deze techniek. De handreflexologie gaat er vanuit dat de handen (net als de voeten) een weerspiegeling zijn van alle weefsels van het lichaam. Wanneer je een bepaalde plek behandelt, kun je volgens de reflexologie invloed uitoefenen op de daarmee verbonden weefsels of organen.

Het masseren van de reflexzones op de handen heeft positieve invloed op het zenuwstelsel, de bloedsomloop en het lymfatische systeem. Doel is om deze functies te herstellen en zo de energiebalans in het lichaam te herstellen. De massagetechniek biedt niet alleen ontspanning, maar kan ook heel doelgericht worden ingezet bij klachten als hoofdpijn, slapeloosheid of problemen met de spijsvertering. Handreflexologie kan tevens preventief worden ingezet om klachten te voorkomen.

Blokkades

Sinds kort biedt opleidingsinstituut ITM Thai Hand de opleiding Handreflexologie aan. De massage wordt voornamelijk gegeven met de duimen, en bestaat uit knedingen, rotaties, drukken en knijpen. Ook de onderarm en elleboog worden in de behandeling meegenomen.

Nicole van Zurk van ITM Thai Hand Amsterdam: "Door handreflexologie-punten te stimuleren die overeenkomen met de organen in het lichaam, kun je blokkades opheffen en stress verminderen. Het is makkelijk voor schoonheidsspecialisten om toe te passen op hun cliënten, maar cliënten kunnen de techniek ook thuis gebruiken, zodat ze kunnen werken aan hun eigen herstel."

Ander voordeel van handreflexologie is dat voor veel mensen de handen toegankelijker zijn dan de voeten. De behandeling kan in korte tijd worden gegeven, bijvoorbeeld tijdens het masker, of als volwaardige behandeling van een uur. Oudere mensen hebben vaak de voorkeur voor een handmassage boven een voetmassage.

Kijk op www.thai-hand.com voor meer informatie en opleidingsdata.

- 1 De massage begint met een warming up van de eigen handen. Dat is belangrijk om overbelasting en blessures aan de handen te voorkomen. Een goede voorbereiding is het kneden van een stressballetje, het stretchen van de vlakke hand tegen een muur en het ineenstrengelen van de vingers van beide handen.
- 2 Handreflexologie begint altijd met de linkerhand. Als deze klaar is komt de rechterhand aan de beurt. De massage wordt gegeven met een bodymilk of -lotion. Is de huid erg droog, dan kan er een beetje olijfolie aan worden toegevoegd.





1

- 3 De masseur drukt over de meridianen van de hand om de bloedcirculatie te verbeteren. Nicole: "Onderzoek heeft onlangs aangetoond dat ziekte wordt veroorzaakt als informatieoverdracht van de ene naar de andere cel niet goed kan plaatsvinden. Dit is bijvoorbeeld het geval bij Alzheimer, diabetes, Parkinson en immuunziekten. Als je je bloedcirculatie verbetert met regelmatige diepe acupressuur massage, kun je het risico op bepaalde ziektes voorkomen. Een goede bloedcirculatie is het geheim van een goede gezondheid!"
- 4 Eigenlijk gek, een auto of fiets geef je een opknabbeurt maar onze handen, die we de hele dag gebruiken, niet. Door middel van massage ontspannen de handen en armen. Hierdoor vermindert het cortisolniveau in het lichaam, het hormoon dat vrijkomt bij stress. Daarnaast maakt je lichaam meer lymfocyten aan, witte bloedcellen die zorgen voor een beter immuunsysteem. Bovendien heeft massage effect op de activiteit van een aantal genen dat de ontsteking van

spieren remt – hetzelfde resultaat dat je krijgt bij het innemen van aspirine of ibuprofen – en herstelt de spier sneller na inspanning. Deze foto laat zien hoe je het lymfatisch systeem kan draineren.

- 5 Een veel voorkomende kwaal van bijvoorbeeld overmatig computergebruik is het carpaal tunnel syndroom. Deze pijnlijke aandoening ontstaat doordat steeds dezelfde beweging wordt gemaakt, waardoor de cellen te weinig zuurstof krijgen. Het beste om dit tegen te gaan is te masseren, zodat de cellen weer zo snel mogelijk genoeg zuurstof krijgen. In Aziatische ziekenhuizen gebruiken ze deze acupressuur technieken (zie foto) om een medische operatie te voorkomen. Dit is een van de vier therapeutische punten op de pols die je kunt indrukken om de bloedcirculatie te verbeteren en sneller te herstellen van pijnklachten.

>>



4



5

6



6 Dit is het acupressuurpunt van de finger sprain (vinger verstui-king).

7 Vooral oudere mensen krijgen vaak te maken met artritis in de handen. Door deze techniek kun je deze kwaal tegengaan. Nicole: "Op een bepaalde manier 'kraakt' de masseur de vingers om de vloeistof op het synoviale weefsel vrij te laten (als je hier te veel van hebt, dan krijg je pijn aan je handen, en daardoor kan je op de lange termijn artritis krijgen). Vooral in Azië zie je deze techniek veel op straat."

8 Handreflexologie is ook makkelijk zelf toe te passen. Nicole: "Zo zou je dit acupressuurpunt zelf thuis kunnen indrukken om sinus ontstekingen voor te zijn, bijvoorbeeld voorhoofdsholte-ontstekingen. Handreflexologie werkt zo: als je drukt, dan stuurt het zenuwstelsel een boodschap naar de hersenen die op hun beurt het hart harder laten pompen zodat er extra bloed naar het betreffende gebied wordt gestuurd. Hierdoor komt er ook extra bloed in alle tussengelegen gebieden in het lichaam."

9 "Je kunt zelf ook thuis de zenuw van de hand stimuleren door op de uiteinden van de vingers te knijpen om de spier van de hand te verbeteren."



Actie!

Speciale korting voor de lezers van de *Schoonheidsspecialist* met deze voucher. ITM Thai Hand Amsterdam geeft in 2015 een speciale korting op de professionele Hand Reflexologie Cursus. Je krijgt 40 procent korting bij inschrijving met twee personen tegelijk en 25 procent korting bij inschrijving van één persoon. E-mail ons via info@thai-hand.com of schrijf je vandaag nog in via: www.thai-hand.com/courses.