

## stap-voor-stap

tekst: Lizet van Triet

Buikpijn komt veel voor. Dat merkt de mede-oprichter van de International Training Massage (ITM) School Thai Hand Amsterdam en Berlijn Manuel Luque Aguilera: "Dat komt doordat de buik een belangrijke plek in ons lichaam is waar zowel voeding als ook emoties worden verwerkt. Thaise buikmassage kan helpen de symptomen als pijn en spanning te verlichten."

# Thaise buikmassage

Na een uitgebreide intake en anamnese voelt Manuel met de handen hoe de conditie van de huid en het onderliggende weefsel is. Hij ontbloot daarvoor alleen de buik: "Het gaat erom je cliënt op een respectvolle manier te masseren. Vandaar dat handdoeken het bekken en het borstgedeelte bedekken." Voor de behandeling heeft hij een therapeutische olie klaargezet. Deze bestaat uit een mix van een ontstekingsremmende gembersoort, zwarte peper en sinaasappel. Die schenkt hij via zijn hand op de buik (foto 1). Manuel: "Een belangrijk doel van een buikmassage is het vrijmaken van spanningen en blokkades in de buik. Hierdoor kan eveneens de spijsvertering verbeteren." Daartoe maakt hij met de klok mee cirkels over de buik om de darmen meer te ontspannen en zo de doorgang van voedsel in de dunne en dikke darm te vergemakkelijken (foto 2).

### FLEXIBELER

Met beide handen maakt de masseur vervolgens duwen- en trekbewegingen (foto 3) om het weefsel van de buik flexibeler te maken. Hij let er bij elke handeling op dat de

druk die hij geeft niet te groot wordt, want dan zal de cliënt eerder spieren aanspannen om pijn te vermijden. "En ik wil juist ontspanning bewerkstelligen." Op foto 4 laat Manuel een soort golfbeweging zien waarbij zijn linkerhand de rechter ondersteunt om zo invloed te hebben op alle zes de delen van het colon (de karteldarm). Om de ontlasting te helpen verplaatsen pakt hij het weefsel door middel van zogenaamde trektechnieken (foto 5) aan. Hierbij ondersteunt dezelfde hand de onderliggende om stevige trek te kunnen geven.

### ADEMHALING VERBETEREN

Als iemand gespannen is dan vind je vaak alleen de ondiepere borstademhaling, zo is de ervaring van Manuel: "Om de ademhaling te verdiepen waardoor de zogenaamde buikademhaling kan ontstaan, masseer ik het diafragma om de flexibiliteit ervan te verbeteren." Dat doet hij door met zijn duimen stevige petrissages te geven (foto 6).

### STOELGANG VERBETEREN

Om de stoelgang nog verder te verbeteren past Manuel acupressuur toe. Zijn rechterduim beweegt over de darmen (foto 7) om de peristaltische beweging te imiteren. Hierdoor verplaatst hij de ontlasting in de richting van de endeldarm (het rectum): "Dit werkt goed tegen verstopping." Datzelfde doel heeft hij als hij op foto 8 met de vingertoppen van beide handen drukt op het gebied van het zogenaamde sigmoïd (het deel van de S-vormige kanteldarm dat overgaat in de endeldarm).

### ACUPRESSUUR

Om de doorstroom van de brei (die in een later stadium de ontlasting wordt) door de dunne darm te bevorderen geeft Manuel met zijn duim acupressuur (foto 9) langs de navel van de kronkeldarm (ofwel het ileum) en langs het laatste deel van de dunne darm (het jejunum). Ook vergroot hij daarmee de flexibiliteit van het buitenste bindweefselvlies van de darmspier (het epimysium).

### WANDELEN

Al wandelend met de toppen van zijn vingers (foto 10) vergroot Manuel de soepelheid van de buikwand verder. En op foto 11 laat hij zien hoe hij met zijn vingertoppen over de lijn van de maag en lever druk geeft om de flexibiliteit

### GEZONDE LIFESTYLE

Manuel benadrukt dat een gezonde lifestyle buikklachten kan voorkomen. "Allereerst helpt het om voor voldoende ontspanning te zorgen. Spanning slaat vaak op de darmen die daarvoor hun werk minder goed kunnen uitvoeren. Een adequaat slaappatroon is daarbij ook van groot belang. En als dat niet lukt, biedt een powernap vaak uitkomst." Daarnaast benadrukt de massagedeskundige dat (meer) bewegen van invloed is op de werking van de darmen: "Dat ontspant dit orgaan ook en zorgt ervoor dat de darmpéristaltiek verbetert. Uiteraard is gezonde voeding een must: groenten, fruit en peulvruchten zijn belangrijk en met name veel vezels en gevarieerd eten is het devies. Zorg er wel voor dat je minder vlees nuttigt, vooral de rode variant. En bewerkte producten zijn ook niet echt gezond." Het is zelfs zijn advies is om minimaal zo'n 350 gram groenten per dag te eten. "Het is het best om dat over de dag te spreiden, dus begin bij je ontbijt. Of neem een gezond tussendoortje." Hij is geen voorstander van sappen: "Fruit moet je eten en niet drinken. Het geldt eveneens voor groentesappen: je maakt alle vezels kapot die als voedingsbodemp nodig zijn voor je darmen."

## About our Abdominal Therapy Massage



#### GRATIS VIDEO'S

Om zoveel mogelijk mensen de voordelen van Thaise buikmassage te leren staan gratis video's op de site [www.thai-hand.com](http://www.thai-hand.com) (kies FREE en dan Advanced massage therapy videos). De in het Engels opgenomen instructies zijn makkelijk te volgen, zeker voor mensen die massage-ervaring hebben en de Thaise buikmassage willen leren.

van het weefsel in twee richtingen te verbeteren. En om constipatie te helpen verlichten wandelt hij met zijn vingers over het sigmoid (foto 12). Cirkelen boven de navel (foto 13) en rond de twaalfvingerige darm (het duodenum) zorgt eveneens voor een betere stoelgang. Dan volgt de zogenaamde huiddetox. Manuel: "Met de vingertoppen van de linkerhand maak ik cirkels om zo de bloedcirculatie in de capillairen van het abdomen te verbeteren."

#### ELLEBOOG

Tot slot laat Manuel nog een bijzondere greep zien die hij met zijn elleboog geeft (foto 15). "Door de soepelheid van de spieren in de buik te vergroten kun je rugpijn verminderen en het immuunsysteem versterken." Na afloop van de massage biedt hij zijn cliënt een kopje warme kruidenthee aan en hij geeft tips over een gezondere lifestyle (zie kader).



Op de ITM School Thai Hand Amsterdam en Berlin doceert Manuel als enige Thaise handgrepen met westerse uitleg. Manuel: "De uitleg van de effecten van massage - ook van de Thaise buikmassage - moet wel kloppen en wetenschappelijk onderbouwd zijn."

**Benefits and positions... Read more in  
Massage Magazine**