

Verdiepende massagedag (3)

met speelse aandacht voor anatomie
en liefdevolle aandacht voor de hele mens
anatomie benen, voeten en verbinding met de romp

Doordat je weet wat je aanraakt, werk je op een dieper niveau. Dan masseer je effectiever.
Anatomie, afgewisseld met het speels oefenen op de massagetafel.

Op 21 april 2012 van 10-17 uur
voor masseurs en (oud-)massagecursisten van alle niveaus

Lokatie: De Heesterpoort in Groningen Investering: 70 euro
Gastdocent: Marja van Baal, Rebalancer, Trager tutor (supervisor), anatomie- en Feldenkrais docent.
Organisatie: Praktijk voor Rebalancing en Trager Ed Bodewes Groningen
(www.rebalancing-lichaamswerk.nl; 050-5717639)

Opgave uiterlijk 1 april door het doorgeven van je gegevens en het overmaken van €70,- (op banknummer 5727037 tnv. E C Bodewes te Groningen) ovv. "Anatomie 21 april".
Deze workshop is onderdeel van 3 themadagen, onafhankelijk van elkaar te volgen.

Later in 2012: Opnieuw

- **Massage-dag (1) anatomie borstkas, nek en schouders**
- **Massage-dag (2) integratie van buikzijde en rugzijde**

Wat kan anatomie betekenen voor mensen die masseren?

Marja van Baal: "Anatomie laat je als het ware onder de huid kijken zodat je weet wat je aanraakt. Daardoor kun je met je aandacht dieper in het weefsel gaan. Dit is voelbaar voor degene die op tafel ligt. Door inzicht in de richting waarin spieren lopen, heb je de mogelijkheid om verbindingen te zien en te laten ervaren.

Dit is echter niet alles. Het lichaam is een bijzonder geheel waarin veel systemen met elkaar samenwerken en elkaar beïnvloeden. De ademhaling, de bloedsomloop en het zenuwstelsel zijn er enkele van. Massage beïnvloedt deze systemen. Dit wordt nader toegelicht in de anatomielessen.

Het is belangrijk als masseur het effect van bindweefselmassage en gewrichtsontspanning - zoals die in de massagecursussen worden gedoceerd - op ontspanning te kennen."

Marja: "Bewegen en bewogen worden is essentieel om goed en gezond ouder te worden."

Enkele reacties na de vorige workshop borstkas, nek en schouders

Massagecursist: Ik vond het een fijne dag. Het zien van de spieren en gewrichten heeft mij meer inzicht gegeven in hoe het menselijk lichaam in elkaar zit en dat je soms met hele eenvoudige oefeningen grote veranderingen teweeg kunt brengen.

Het beseffen/zien dat die spieren allemaal met elkaar in verband staan maakt wat je kunt doen om schouders en nek te ontspannen duidelijker. De oefeningen, zoals die met het hoofd naar de schouder toe buigen helpen mij om zelf meer ontspanning te krijgen en is vrij eenvoudig te doen en goed te onthouden. Ik heb deze reeds doorgegeven aan anderen die ook spanning in de schouders/nek ervaren.

Professioneel masseur: Ik vond het een heel interessante dag. Erg leuk om de theorie/ anatomie zo beeldend en voelend te benaderen. De trager methode is heel zacht en invoelend naar binnen toe, en dat spreekt me erg aan. Erg inspirerend om van Marja te zien hoe ze werkt, met de aandacht vooral op 'er zijn', en 'laten zijn' ipv techniek en 'resultaat'. Ik ga zeker voor de volgende keer!