

## **De effecten van massages op lichaam & geest**

### *Waarom een massage zo nuttig is*

Een massage heeft een relaxerende uitwerking. Na een dag vol stress en alledaagse zorgen, is het een ideaal hulpmiddel om even geheel tot rust te komen. Misschien heb je jezelf reeds afgevraagd of er nog voordelen verbonden zijn aan een dergelijke behandeling? Laat je verrassen door de positieve effecten van een massage op lichaam en geest.

### *Emotionele verlichting*

Het kan zijn dat je, door bepaalde negatieve ervaringen uit je verleden, te kampen krijgt met opgekropte emoties. Een massage kan ervoor zorgen dat in het lichaam opgeslagen emoties als pijn, woede of verdriet loskomen. Na een degelijke behandeling ben je een heel ander mens. Sommige mensen die met depressieve gedachten te kampen krijgen, zijn na een massage op regelmatige basis zelfs in staat om totaal afstand te nemen van hun negatieve gevoelens. Ze ervaren een gevoel van emotionele verlichting. En dat is toch iets dat we ons allen toewensen, niet?

### *Spanning en stress verhelpen*

We hebben allemaal wel eens te maken met een slechte dag. Je bezwijkt even onder de werkdruk of je hebt zopas slecht nieuws gehoord van een naast familielid dat je dierbaar is. Ben je op zoek naar een methode om op zulke momenten spanning en stress eens helemaal van je af te schudden? Mocht je jezelf nog niet gewaagd hebben aan een massage, dan raden we je aan om het eens een kans te geven. Je zal merken dat je na een behandeling sneller in staat bent om opnieuw optimaal te functioneren.

### *Fysieke boost*

Ook op fysiek vlak moet een massage beslist niet onderdoen. Zo versoepelt een regelmatige behandeling je huid, spieren, bindweefsel en gewrichten. Vandaar dat bijvoorbeeld reumapatiënten zich regelmatig aan een massage tegoed doen. Daarnaast zorgt een goed uitgevoerde behandeling voor een toename van de bloedcirculatie en lymfestroom, wordt de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van voedingsstoffen gestimuleerd. Een massage zorgt ervoor dat de pijn die in het lichaam aanwezig is wordt afgeremd. Vermindert je pijn, daalt automatisch je spierspanning en doe je sneller afstand van spanning en stress.

### *Gevoel van welbevinden*

Je hoeft nergens last van te hebben om je aan een massage te wagen. Nee hoor! Ook op momenten dat je jezelf top voelt, zal je niet ontkennen dat een massage een positieve invloed heeft op je gevoel van welbevinden. Vandaar dat specialisten een positieve kijk hebben op een op regelmatige tijdstippen uitgevoerde behandeling. Ze raden het hun patiënten aan en dat doen ze niet zomaar. Gewoon jezelf even laten verwennen is ook een goede reden! Dus wil ook jij eens geheel genieten, met enkel en alleen aandacht voor jezelf? Je zal merken dat je jezelf na een behandeling weer helemaal herboren voelt...

### *Gevoel van aanraking*

Gevoelens van warmte en genegenheid maken deel uit van onze basisbehoeften. Zelfs een kleine aanraking kan al wonderen doen. Als kind voel je jezelf veilig in moeders armen. Maar wat als je in het verleden nooit of onvoldoende prettig bent aangeraakt? Voor zulke personen is een massage terecht een opkikker gebleken. Masseurs komen nog steeds in contact met mensen die moeite hebben met een aanraking, om wat voor reden dan ook. Een massage laat je lichaam en geest opnieuw helemaal wennen aan gevoelens van warmte en genegenheid, waar ook jij recht op hebt! Neem contact op met een specialist. Je hoeft hem/haar helemaal niets onprettigs uit je verleden te vertellen, als je dat liever niet doet. Ervaar hoe je jezelf door een massage weer lekker in je vel voelt.

### *Spirituele functie*

Spiritualiteit is voor vele mensen zeer belangrijk. Toch zijn ze niet snel geneigd om de link te leggen met een massage, terwijl dat laatste er net voor zorgt dat ze in staat zijn om hun gedachten even helemaal stil te leggen. Je zal merken dat je jezelf na een massage helder en lichter voelt dan ervaren. Je hebt je geest helemaal leeg gemaakt en die alledaagse zorgen opzij gezet. Daar ervaar je nadien de vruchten van. Je voelt je lekkerder in je vel, hebt veel meer energie en kan er weer helemaal tegenaan! Wordt één met jezelf en ervaar hoe jij in staat bent om je zorgen te relativiseren.

### *Preventieve functie*

Een massage verlaagt het stressniveau drastisch. Aangezien stress een negatieve invloed heeft op je immuunsysteem, ben je het liever kwijt dan rijk. Dat spreekt voor zich, toch? Zelfs als je momenteel niet te kampen krijgt met stress, doe je er toch goed aan jezelf te trakteren op een behandeling. Bovendien versterkt een regelmatige behandeling je weerstand, waardoor je dus minder vatbaar bent voor ziektes. Denk dus nog eens goed na, voordat je opnieuw die masseur ontwijkt.

Een massage heeft duidelijk een positieve werking op lichaam en geest. Praat spoedig eens met een specialist over de mogelijkheden... en geniet van je behandeling!