

Instructieboek: De vijf 'Gouden' Klassieke massagegrepen voor het lichaam.

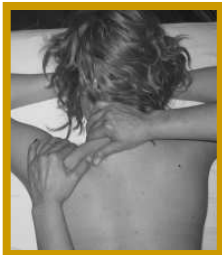
Dit boek is een handzaam instructieboek.

U leert aan de hand van duidelijke foto's voorzien van begeleidende teksten hoe een professionele en ontspannende lichaamsmassage te geven.

MASSAGE.....een dankbaar en prachtig vak, het is onvoorstelbaar hoeveel mensen over de hele wereld hiervoor hebben gekozen en hoeveel mensen ook nu kiezen om de eeuwenoude technieken om te kunnen masseren zich binnen afzienbare tijd eigen te maken.....

Onze samenleving **VRAAGT ... ROEPT... SCHREEUWT...** om op een professionele wijze te kunnen masseren of gemasseerd te worden.

Men beseft zich wel degelijk dat 'ontspanning' heel kostbaar is geworden en zich realiseert dat een massage (in welke vorm dan maar ook) ons enige 'rustpunt' is in ons hectische bestaan.



In de praktijk worden bij de meeste cursussen ontspanningsmassage uitsluitend de lichaamsmassage gegeven en niet de gezichtsmassage. Dit is echter een heel groot gemis. Daar de ontspanning reeds begint tijdens het ondergaan van een geweldige en ontspannende gezichtsmassage, welke voor een belangrijk deel uitmaakt van de totale ontspanning van het lichaam.

Het ondergaan van een professionele ontspannende lichaamsmassage met klassieke massagegrepen zorgt: voor een betere doorbloeding in huid en spieren, een algeheel gevoel van welbevinden, een tonusverbetering, een ontspanning van verkrampte spieren, een betere afvoer van de afvalstoffen, een verbeterde ademhaling en het verminderen van vermoeidheid.

De klassieke massage zorgt voor een diepe ontspanning en welbevinden, het is de ultieme Wellness ervaring

Een ontspannende lichaamsmassage met klassieke massagegrepen is een fantastische geschenk om te geven maar ook om te ontvangen.

VOORWOORD	pag. 1
INHOUD	pag. 2-3
I. INLEIDING LICHAAMSMASSAGE	pag. 4-6
Geschiedenis van de Klassieke ontspanningsmassage	pag. 4
Ontspanningsmassage	pag. 5
Wat is de werking	pag. 5
Benodigheden voor een ontspanningsmassage	pag. 6
Contra – indicaties	pag. 7
II. MASSAGETECHNIEKEN	pag. 8-15
De vijf ' GOUDEN ' Klassieke massagegrepen	pag. 8
Effleurage (strijking/wrijving)	pag. 8
Petrisage (kneiding van de spieren)	pag. 9
Tapotements (Battre à l'aire comprimé, hakken en vuisten)	pag. 10
Fricctie (gestadige druk)	pag. 11
Vibratie (beving)	pag. 12
Andere technieken	pag. 13
Intermitterend drukken	pag. 13
Huidrollen	pag. 14
Schuddingen	pag. 14
Platgriff/harkengriff	pag. 15
III. PRAKTIJK LICHAAMSMASSAGE	pag. 16-49
Rug	pag. 16
Schouders	pag. 21
Benen achterkant	pag. 22
Onderbeen achterkant	pag. 23
Knieholte achterkant	pag. 25
Bovenbeen achterkant	pag. 26
Billen	pag. 29
Benen voorkant	pag. 31
Voeten	pag. 32
Onderbeen voorkant	pag. 36
Knie voorkant	pag. 37
Bovenbeen voorkant	pag. 38
Buik	pag. 40
Armen	pag. 42
Bovenarm	pag. 43
Onderarm	pag. 44
Hand	pag. 46
Ontvetten na de massage	pag. 49

IV. BASIS OLIËN	pag. 50
Goede basis oliën voor een gezichtsmassage	pag. 50
V. MASSAGE OLIËN	pag. 51-55
Etherische oliën wat zijn dat	pag. 51
Zo werkt aromatherapie	pag. 52
Warmte stimuleert de werking van etherische oliën	pag. 53
Kopen en bewaren van etherische oliën	pag. 54
Enkele verzorgende massage oliën voor het gezicht	pag. 55
VI. TIPS EN ADVIEZEN	pag. 56-57
Tips en adviezen voor de gever (masseur/masseuse)	pag. 56
Tips en adviezen voor de ontvanger	pag. 57
VII. PRODUCTEN	pag. 58
Producten	pag. 58

De schrijfster is tevens docente tijdens de workshop, de mogelijkheid bestaat om op locatie in uw bedrijf/salon les te geven (minimaal twee, maximaal zes cursisten. Informeer naar de prijzen en voorwaarden.

I. INLEIDING LICHAAMSMASSAGE

Geschiedenis Klassieke ontspanningsmassage

Het franse woord 'massage' is o.a. afgeleid van het griekse woord 'massein' = kneden, het latijnse woord 'masso' = kneden en het Arabische woord 'mass' = drukken.

Massage bestond al lang vóór onze jaartelling bij de oosterse volken, welke in Europa voor het eerst door de oude Romeinen en Grieken werden overgenomen.

Een (manuele) ontspanningsmassage met KLASSIEKE massagegrepen bestaat uit diverse massagetechnieken, die aan het Frans zijn ontleed.

Toepassing

Klassieke massagegrepen zijn toe te passen op diverse spiergroepen van het lichaam, waardoor er deelmassage ontstaan, bijvoorbeeld:

1. Gehele achterzijde van het lichaam.
2. Gehele voorzijde van het lichaam.
3. Rug/schouder en nek.
4. Benen.
5. Benen en voeten.
6. Armen.
7. Armen en handen.
8. Gezicht, decolleté en hals.
9. Of een totale lichaamsmassage

Een (manuele) massage met klassieke massagegrepen wordt reeds jaren gegeven door erkende gediplomeerde masseurs zoals:

1. Esthéticiennes met als doel: het geven van een totaalmassage, maar ook het geven van een complete gezichtsmassage, waarbij de cosmetische lichaamsmassage zuiver gericht is op een totale ontspanning met als gevolg, een goede doorbloeding in de huid maar ook in de spieren.
2. Sportmasseurs met als doel: het verbeteren van de conditie.
3. Fysiotherapeuten met als doel: het geven van therapeutische behandelingen na doorverwijzing van een arts.