

ONTSPANNINGSMASSAGE.

De ontspanningsmassage is een van de meest bekende massagevormen en ondertussen al duizenden jaren oud. De basis van deze massage is de geest en het lichaam tot rust te brengen.

Voor wie is een ontspanningsmassage bestemd?

De ontspanningsmassage is in de eerste plaats een zachte en rustige variant van de klassieke massage en bestemd voor diegenen die hun spieren en lichaam op een vriendelijke manier willen ontspannen. Een ontspannen lichaam zorgt tegelijk voor mentale ontspanning. Een regelmatige ontspanningsmassage werkt ook preventief omdat het lichaam deze ontspanning opslaat in het lichaamsgeheugen en hier steeds makkelijker aan kan refereren. Dit kan een herhaling van klachten voorkomen.

Waarom een ontspanningsmassage?

De redenen voor een ontspanningsmassage zijn erg uiteenlopend en verschillen van persoon tot persoon. De meerderheid van al diegenen die regelmatig zo'n massage laten uitvoeren zoeken ontspanning en willen in de eerste plaats hun stress verminderen. Stress kan de oorzaak zijn van de meest uiteenlopende gezondheidsklachten, zoals:

- Pijn en chronische pijn
- Stijve en pijnlijke spieren
- Alle soorten rugpijn
- Nek- en schouderklachten
- Hoofdpijn en migraine

Een ontspanningsmassage kan verlichting brengen, de pijn doen verzachten en in sommige gevallen zelfs laten verdwijnen.

Soepel en ontspannen lichaam

Een ontspanningsmassage kan uiteraard ook werken zonder dat je fysieke klachten hebt. Naast de reeds genoemde voordelen, zorgt een ontspanningsmassage namelijk ook voor het zelfherstellend vermogen van ons lichaam. Tijdens een ontspanningsmassage vloeien spanningen die in voorbije periode werden opgebouwd weg en komt de geest tot rust. De massage werkt ook preventief en zorgt dat stress en vervelende situaties makkelijker los gelaten kunnen worden en niet opgeslagen worden in het lichaam.

Soms leert zo'n massage ons dat spieren strakker, vaster en harder aanvoelen dan we zelf beseffen. Dat is dan vaak weer het gevolg van het langdurig belasten van steeds dezelfde spieren of spiergroepen, van lange tijd aanhouden van dezelfde houding, bijvoorbeeld door kantoorwerk of veel in de auto zitten.

ONTSPANNINGSMASSAGE.

Tijdens een ontspanningsmassage wordt extra aandacht aan deze spiergroepen besteed. Vaak ervaar je na een eerste behandeling al een opmerkelijke verbetering.

Natuurlijke olie tijdens ontspanningsmassage

Om een optimale ontspanning te bereiken wordt er tijdens deze massage gebruik gemaakt van natuurlijke olie. Deze worden op ambachtelijke wijze gemaakt volgens eigen recepten. Hierbij is alleen gebruik gemaakt van natuurlijke producten van de allerbeste kwaliteit. De geur van de olie beïnvloedt de gemoedstoestand en de werkzame bestanddelen zorgen voor een hernieuwde balans in het lichaam. En natuurlijk voedt de olie de huid, zodat die zich herstelt en zacht en soepel wordt. Dit doet een ontspanningsmassage met lichaam en geest

Tijdens en onmiddellijk na een ontspanningsmassage ervaar je de gunstige invloed ervan. Een ontspanningsmassage kan zorgen voor:

- Een betere bloedcirculatie
- Zuivert je lichaam door afvalstoffen sneller af te voeren
- Sneller spierherstel
- Herstelt spierkrampen en geeft je verloren spierkracht terug
- Maken verkrampde spieren weer los
- Zorgt voor meer beweeglijkheid
- Geeft je extra energie
- Versterkt je immuunsysteem
- Verhoogt je natuurlijke weerstand
- Vermindering stress
- Tegen depressie werken
- Minder vermoeid gevoel
- Een goede spijsvertering, een gezonde darmflora en een vlotte stoelgang
- Brengt je hormonen weer in evenwicht
- Zorgt voor een betere concentratie en een sterker zenuwstelsel
- Maakt je minder vatbaar voor bijvoorbeeld verkoudheden, griep en infecties van je luchtwegen zoals bronchitis

Het is altijd belangrijk om de masseur op de hoogte te stellen van zwangerschap, ondergane operaties of blessures.