

# *BASISCURSUS MSSAGETECHNIEKEN*



*Demo*

*SORAG-Akademie*

## *INLEIDING*

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of per e-mail) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza ([www.sorag.nl/plaza](http://www.sorag.nl/plaza)) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

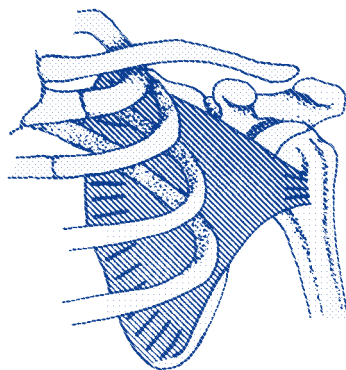
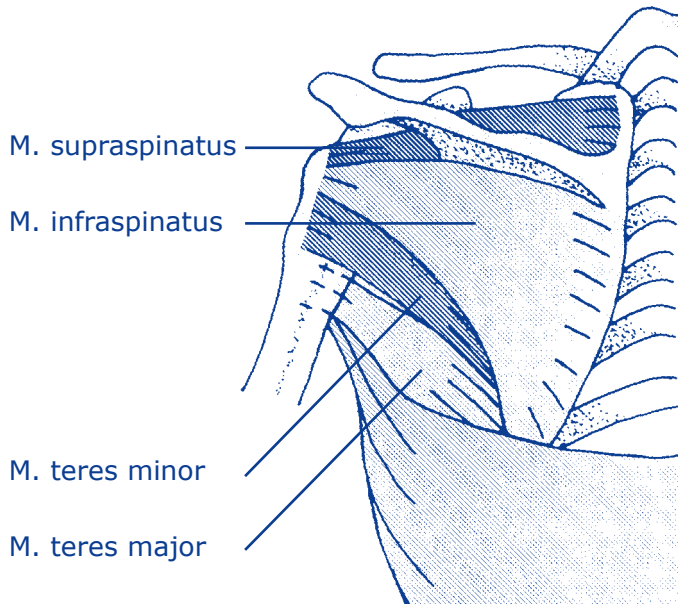
Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Maurice Groenestijn  
directeur



Bij deze cursus ontvang je kosteloos een instructieve DVD.



M. subscapularis

## *SPIEREN VAN DE SCHOUDERGORDEL*

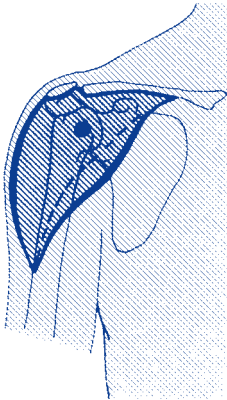
De schoudergordel bestaat uit het schouderblad en het sleutelbeen. Het sleutelbeen is met het borstbeen verbonden, de overige delen van de schoudergordel zijn door middel van spieren verbonden aan de romp.

Het schouderblad is driehoekig en heeft aan de dorsale zijde een grote beenkam, die we spina scapulae noemen. Deze eindigt in de schouder-top of acromion boven de gewrichtsholte. Ook het laterale einde van het sleutelbeen is aan het acromion bevestigd. Het schouderblad heeft aan de voorzijde nog een zogenaamd ravenbekuitsteeksel: de processus coracoideus. Alle uitsteeksel aan het skelet dienen voor de aanhechting van spieren. In de onderstaande opsomming wordt de naam van een spier altijd voorafgegaan door de afkorting M. van musculus (spier).

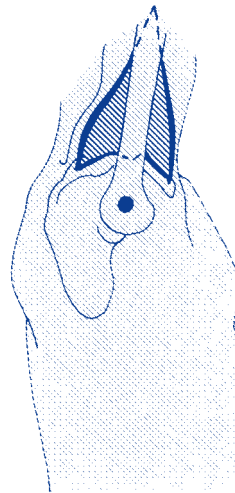
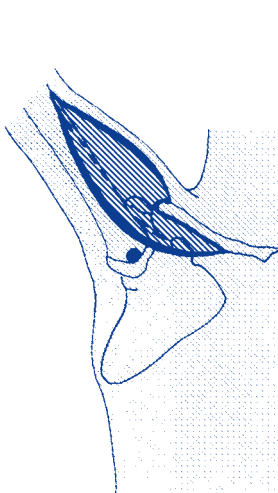
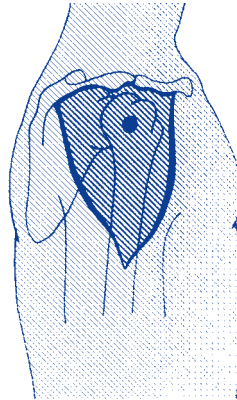
- **M. supraspinatus** (*Bovendoornspier*)  
Origo: fossa supraspinata scapulae  
(dus: holte bovendoor schouderblad).  
Insertie: tuberculum majus humerus.  
Functie: abductie (afvoeren) van de humerus.
- **M. infraspinatus** (*Onderdoornspier*)  
Origo: fossa infraspinata scapulae.  
Insertie: tuberculum majus humeri.  
Functie: exorotatie humerus.

Bij alle klachten in de schouders, de armen of de handen zijn deze twee spieren betrokken. Ook kunnen er blokkades ontstaan doordat de energievoorziening van de meridianen die via de schouders naar de armen lopen, of andersom, verstoord wordt.

Vooraanzicht



Zijaanzicht



De ligging en functie van de m. deltoideus



- **M. teres minor** (*Kleine ronde armspier*)  
Is vergroeid met de M. infraspinatus.  
Origo: margo lateralis scapulae.  
Insertie: tuberculum minor humeri.  
Functie: endorotatie humerus.
- **M. teres major** (*Grote ronde armspier*)  
Origo: angulus inferior scapulae.  
Insertie: crista tuberculi minoris humeri.  
Functie: adductie, endorotatie en retroflexie van de humerus.
- **M. subscapularis** (*Onderschouderbladspier*)  
Origo: ventrale fossa subscapularis scapulae.  
Insertie: tuberculum minor humeri.  
Functie: endorotatie humerus.
- **M. deltoideus** (*Deltaspier*)  
Deze spier bestaat uit drie delen:
  - **Pars anterior**  
Origo: laterale 1/3 deel van de clavicula.  
Insertie :           tuberositas deltoidea.  
Functie :           anteflexie en endorotatie van de humerus.
  - **Pars media**  
Origo: acromion.  
Insertie :           tuberositas deltoidea.  
Functie :           abductie van de humerus.
  - **Pars posterior**  
Origo: spina scapulae.  
Insertie :           tuberositas deltoidea.  
Functie :           retroflexie en exorotatie van de humerus.

## *DE SCHOULDERS, HOLISTISCH GEZIEN*

Zoals we al in de vorige les hebben geleerd dragen onze schouders lasten, waarvoor ze vanuit het oogpunt van de ontwikkeling van de mens gezien, niet zijn uitgerust. In deze les heb je geleerd dat je iets kunt zeggen over iemands persoonlijkheid door het bezien van iemands lichaamstaal. We kunnen deze kennis ook gebruiken door te kijken naar de stand van de schouders. Elke ervaring beïnvloedt immers het lichaam en wordt opgeslagen in de geest. Als het plezierige ervaringen zijn bevorderen die iemands vitaliteit en gezondheid. Maar zijn het onplezierige ervaringen, dan zal dat een negatief effect teweegbrengen. Als iemand niet in staat is om de traumatische ervaringen op positieve wijze te verwerken, zal daarvan een spoor in het lichaam achterblijven in de vorm van chronische spierspanning.

De schouderbladen hebben enerzijds tot functie het bovenlichaam te beschermen, anderzijds geven ze door de vastgehechte spieren een grote beweeglijkheid aan de armen. Door spanningen en verstijvingen in de schouders geeft men uiting aan een chronisch verkeerde innerlijke houding.

De schouders laten ons zien hoe mensen de wereld tegemoet treden en we kunnen ook waarnemen hoe zwaar de lasten zijn die iemand torst. Als iets of iemand ons schrik aanjaagt, trekken we automatisch ons hoofd in alsof we een schildpad zijn. Zo ontstaan opgetrokken schouders, maar als het gevaar vanuit de buitenwereld geweken

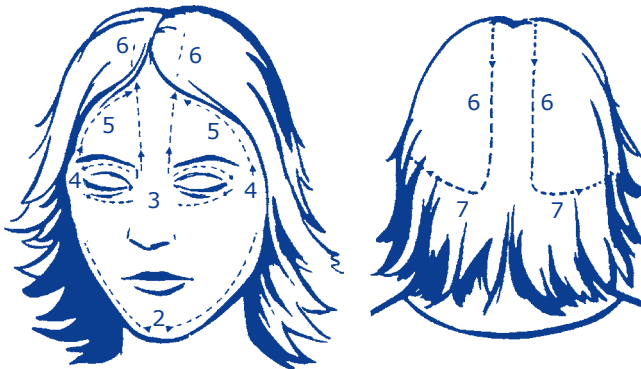
is kunnen we onze nek weer uitsteken. Iemand die voortdurend opgetrokken schouders heeft kan zich niet meer losmaken van deze angst. Er is waarschijnlijk al te veel over zijn hoofd uitgestort.

Hangende schouders daarentegen drukken berusting uit. In feite is deze mens al overbelast door meer verantwoordelijkheid te dragen dan hij aankan en laat daarom het teveel aan belasting van zich afglijden.

### **Een verhaal vertellen**

*Deze oefening is leuk om met je partner te doen. Bedenk voor je gaat beginnen een verhaal dat je wilt gaan vertellen. Ga tegenover elkaar zitten en probeer je verhaal te vertellen met gebruikmaking van je gebaren en je gezicht. Gaandeweg merk je dat je creatiever wordt en dat het vertellen gemakkelijker zal gaan. Als je verhaal afgelopen is, vertelt je partner wat hij gezien heeft. Vervolgens vertel je je eigen verhaal met woorden.*

*Een variant op bovenstaande oefening is de volgende oefening. Vertel je partner een verhaal terwijl je gezicht juist een tegengestelde uitdrukking maakt aan hetgeen je vertelt. Zorg er voor dat ook de toon van het verhaal totaal verschilt van het vertelde verhaal.*



## *KORTE HOOFDMASSAGE*

Als je een hoofdmassage wilt toepassen in combinatie met massage van andere lichaamsdelen is het mogelijk om door middel van onderstaande korte massage evenwicht in het hoofd te brengen. Ook bij deze massage wordt geen massageolie gebruikt. De ontvanger ligt in dezelfde uitgangspositie als hierboven beschreven.

- 1. Je gaat bij het hoofd van de ontvanger zitten en je maakt met de wijsvingers van beide handen een symmetrische en gelijktijdige strijking van de onderstaande beenderen.*
- 2. Begin bij het midden van de onderkaak op de kin en werk langzaam langs het kaakbeen naar de oren toe.*
- 3. Dan ga je naar het kaakgewricht vlak bij het oor. Van hieruit wrijf je langs de onderste oogkas naar de neus toe.*
- 4. Dan begin je in de bovenste ooghoek en wrijf je langs de bovenkant van de oogkassen in de richting van de oren.*
- 5. Vanaf de oren wrijf je enige centimeters onder de haargrens naar het midden toe.*
- 6. Vervolgens ga je met je vingers vanaf de bovenste ooghoek naar boven, over de bovenkant van de schedel heen naar de onderkant van het achterhoofdsbeen.*
- 7. Strijk dan langs de rand van het achterhoofds-*

*been naar het processus mastoideus achter het oor.*

Deze massage kun je ook uitvoeren als de ontvanger op een stoel zit. Denk eraan dat je elke strijking echt langzaam uitvoert, zodat deze ongeveer een halve minuut duurt.

## ***HOOFDPIJN***

Zoals we reeds stelden is het hoofd de plaats in het lichaam waar de rationaliteit zich bevindt. Het belang hiervan zien we terug in de vele gezegden die over het hoofd de ronde doen: 'het hoofd bij het werk houden', 'zijn hoofd op hol laten brengen', 'een plank voor het hoofd hebben', 'stijfkop-pig zijn', 'het hoofd koel houden', 'naar het hoofd stijgen' enzovoort.

De mens heeft twee centra, het hart en het hoofd, en zou moeten leren om in evenwicht met de beiden polen om te gaan. In onze cultuur zijn de vermogens van de hersenen zeer ontwikkeld ten koste van de ontwikkeling van het hart (symbool). Het hoofd mag zich niet zelfstandig maken en afscheiden van de rest van zijn lichaam want dan maakt het zich los van zijn wortels. Zo ontwikkelt zich bijvoorbeeld hoofdpijn, als iemand deze schreeuw om verbinding negeert.

Er ontstaan op den duur blokkades in het lichaam die we als volgt kunnen omschrijven. Fysiologische oorzaken van hoofdpijn kunnen zijn:

- Prikkeling van de hersenvliezen wat kan gebeuren door een ontsteking of bloeding.
- Verwijding van de bloedvaten, wat voorkomt bij koorts, maar ook door alcoholgebruik, medicijngebruik of verhoging van de bloeddruk.
- Ontsteking van de slagader, wat vaak samen gaat met pijnen rond het bekken en de heupen.

### *SPANNINGSHOOFDPIJN*

De fysiologische oorzaak van spanningshoofdpijn is nog niet helemaal duidelijk, maar deze klacht komt vooral voor bij mensen die enorm gespannen zijn, wat vaak tot verhoogde bloeddruk leidt.

Doordat de spieren zo gespannen zijn kan het hoofd moeilijker voorzien worden van voedingsstoffen en zijn afvalstoffen moeilijker af te voeren. De zenuwen in de buurt van de spieren kunnen worden beklemd en de wervels worden overmatig belast. Deze vorm van hoofdpijn kent geen aanvallen maar wel perioden met langzame verergering of verbetering. De spanningshoofdpijn kan als een band rond het hoofd gevoeld worden, of als een drukkende helm. Hij kan zich achterin het hoofd bevinden, of juist aan één zijde.

Holistisch zou je kunnen zeggen dat de patiënt zich het hoofd breekt over, in essentie, onbelangrijke zaken. Door het loslaten van die spanningen bereikt men ontspanning en laat men zich sturen door het leven zelf. Maar daarvoor dient men zijn stijfheid en halsstarrigheid los te laten en

## **Bamboe verzamelen**

*Bij deze yogaoefening bedruk je speciale acu-  
pressuurpunten die helpen bij pijn in het voor-  
hoofd, een stijve kaak, sinusholteproblemen en  
nervositeit.*

- 1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.*
- 2. Leg je wijsvingers op het punt waar de boven-  
kant van je neus en de binnenste oogkassen  
samen komen. Dit punt noemt men 'Blaas 2'.  
De middelvingers rusten op het punt tussen de  
wenkbrauwen en de duimen drukken op het  
midden van de onderkaak (dit punt heet 'Maag  
6').*
- 3. Kantel je hoofd helemaal naar achteren, zodat  
je schouders tegen de onderkant van je sche-  
del drukken. In deze houding blijf je dertig  
seconden heel bewust langzaam en diep adem-  
halen.*
- 4. Draai je handen nu zodat je duimen op het punt  
van je wijsvingers (Blaas 2) gaan drukken. Je  
andere vingers druk je tegen pijnlijke plaat-  
sen langs de haargrens. In deze houding blijf  
je dertig seconden diep en langzaam ademha-  
len.*
- 5. Daarna ga je ontspannen liggen met je ogen  
gesloten en kom je langzaam terug.*



zijn blik naar beneden, naar zijn wortels te richten. Massage, yoga en meditatie kunnen hierbij helpen.

## *MIGRAINE*

Migraine is meestal een eenzijdige hoofdpijn die aanvalsgewijze optreedt en wordt veroorzaakt door verwijding van de bloedvaten in de hersenen. De hoofdpijn kenmerkt zich door een kloppende, drukkende pijn die na een half uur tot een uur op zijn hoogtepunt is, waarna de neiging tot braken ontstaat. Bedrust in een verduisterde kamer is de enige oplossing, en na 12 tot 24 uur verdwijnen de klachten meestal, maar ook zijn er mensen bij wie de migraine meerdere dagen aanhoudt.

Vaak komt migraine in de familie voor en vrouwen hebben tweemaal zoveel kans om migraine te krijgen dan mannen. Er kan verergering optreden in tijden van stress, of juist in tijden van rust. Hormoonschommelingen hebben een duidelijke invloed op migraine. De meeste aanvallen vinden bij vrouwen dan ook na de ovulatie plaats.

Het begin van een migraineaanval verschilt dusdanig dat men een onderscheid maakt in klassieke en gewone migraine. De **klassieke migraine** begint, voor de echte aanval zich openbaart, met allerlei andere verschijnselen, zoals het zien van flikkeringen, kleuren of trillingen. Er kan een gezichtsuitval volgen, die enige minuten duurt. Ook darmstoornissen, zweetaanvallen of overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels kunnen een voorbode zijn tot een aanval. Zodra de hoofdpijn

begint zijn de aanvangsverschijnselen op slag verdwenen.

Bij **gewone migraine** komen deze prikkelings- en uitvalverschijnselen niet voor. Migraine is afgeleid van het Griekse woord *hemicrani* en betekent letterlijk 'halfhoofdigheid', wat ons zeer direct leidt tot het eenzijdige gebruik van de hersenen. Volgens de holistische zienswijze is migraine een in het hoofd geschoven seksualiteit, een orgasme in het hoofd. Het hoofd en het bekken zijn polaire lichaamsdelen waar alle lichaamsopeningen zich bevinden. Zoals bij seksuele prikkeling het bloed naar de geslachtsdelen gaat om daar tot een hoogtepunt te komen, zo verloopt ook de migraineaanval.

Bij een migrainepatiënt zien we het conflict tussen drift en denken, tussen onderlichaam en hoofd en tussen beneden en boven, waarbij het hoofd gebruikt wordt om agressieve driften op te lossen.

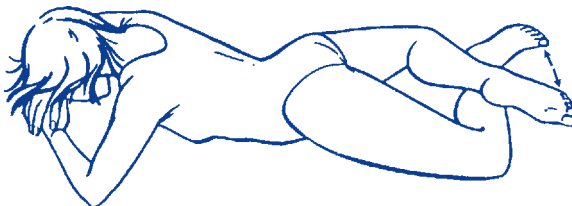
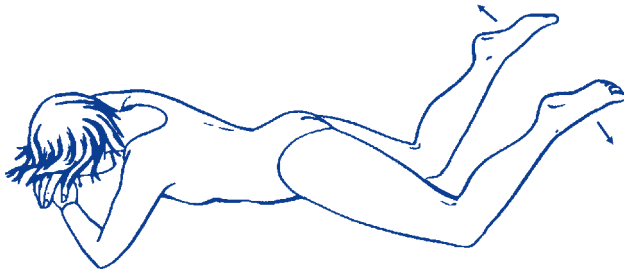
Grofweg gesteld kunnen we migraine zien als een verbindingsconflict tussen de innerlijke beelden van de patiënt en de beelden zoals hij die in de buitenwereld ervaart. Volgens de Chinese geneeskunde moet men een vrouw met migraineaanval- len tot aan de ovulatie seksueel niet benaderen, om na de ovulatie zo vaak als het kan een seksuele synthese aan te gaan om zodoende de energie van de conceptievatmeridiaan de andere kant op te keren. De migraine zal dan snel verminderen.

### **Yogaoefening om de sinusholten te reinigen**

*Deze oefening stimuleert het schaambeen dat verbonden is met het wiggebeen in de schedel. De sinusholten die vlak bij het wiggebeen gesitueerd zijn worden hierdoor geopend.*

*Ga op je buik op de grond liggen met je gezicht naar beneden gericht. Je hoofd rust op de handen. Doe je benen uit elkaar zodat ze een 'V' vormen. Strek je benen ver genoeg uiteen zodat je kunt voelen dat je heupgewrichten worden uitgerekt.*

*Buig je benen zodat je onderbenen een rechte hoek maken met de vloer. Maak dan een schaarbeweging met je benen waarbij je onderbenen helemaal kruisen. Daarna doe je je benen zo ver als het gaat uiteen en herhaal je de schaarbeweging gedurende vijf of tien minuten. Je zult je hoofd helder voelen worden en je neusgaten en sinusholten zullen niet langer verstopt zijn.*



Omdat driften zoals woede en agressie geblokkeerd raken, zijn vaak de lever- en galblaasmeridiaan overbelast bij de migrainepatiënt.

De verwijding van de bloedvaten heeft te maken met:

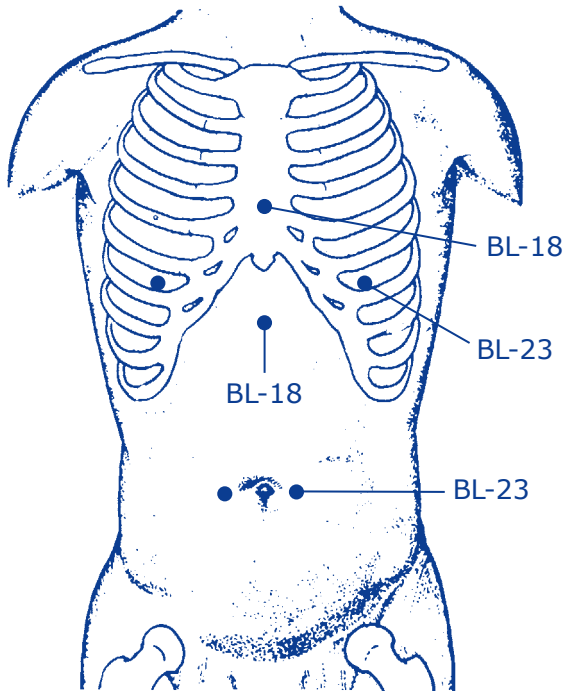
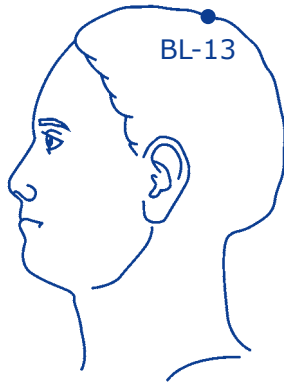
1. De ontregeling van het vegetatieve zenuwstelsel, dat de verschijnselen van buiten jezelf niet kan combineren met de innerlijke voorstellingen die je gemaakt hebt van die buitenwereld.
2. Een teveel aan urinezuur, wat het eindproduct is van onder andere het gebruik van koffie en chocolade. Daarom kan een dieet dat zes weken streng gevolgd moet worden veel bijdragen aan een blijvende verbetering van migraine en andere hoofdpijnen.

Men dient absoluut te vermijden:

- *Vlees en vleeswaren*
- *Gevogelte*
- *Kaas en melk*
- *Alle soorten noten en pinda's*
- *Chinees en andere uitheemse gerechten*
- *Chocolade*
- *Frituurproducten en zoutjes*
- *Dierlijke vetten*
- *Alle vis, behalve een beetje gekookte vis*
- *Alle geraffineerde suiker*
- *Koffie*
- *Kwark of producten waarin dit verwerkt is*
- *Margarine*
- *Gedistilleerd, port, sherry, bier, likeur, wijn*
- *Nicotine*
- *Pindakaas*
- *Spinazie, snijbiet, rabarber, postelein en rode bieten*

Men dient wel te gebruiken:

- *Elke dag ½ tot 1 liter karnemelk en ½ liter biogarde*
- *Veel volkorentarwebbrood*
- *3 x per week een gekookt ei*
- *3 x per week een ons gekookte vis*
- *Veel fruit*
- *3 x per week zilvervliesrijst*



## **MASSAGE BIJ CONCENTRATIE- STOORNISSEN**

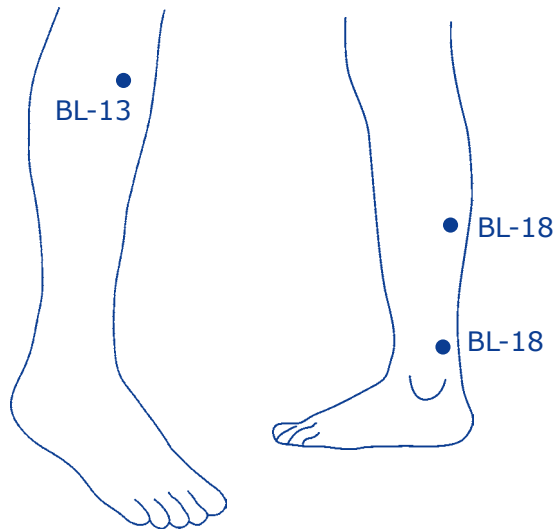
Je kunt door middel van een massage het kind helpen de concentratieproblemen te verlichten. Het kind dient zich voor deze massage te ontkleden en op zijn rug op de massagebank plaats te nemen. Leg een (warme) handdoek over het kinderlichaam, nadat je de knieën ondersteund hebt met een voetrol.

- 1. Leg je duimen op het voorhoofd, terwijl de palm van je handen het hoofd aan de zijkanten ondersteunt. Beweeg je duimen vanaf het midden naar de zijkanten toe, vanaf de wenkbrauwen naar de haargrens toe.*
- 2. Terwijl de handpalmen het hoofd vast blijven houden, wrijf je met gespreide vingers vanaf het midden van het hoofd naar de zijkant toe.*
- 3. Je drukt met je middelvinger intermitterend op meridiaanpunt Gouverneursvat 20, dat zich midden op het hoogste punt van de kruin bevindt. Dit doe je gedurende een à twee minuten.*
- 4. Met de vingertoppen van beide handen strijk je snel vanaf de achterhoofdsrand naar het voorhoofd toe.*
- 5. Laat het hoofd rusten en ga verder met de behandeling van de buik. Leg je handen over elkaar op het borstbeen en strijk naar het os pubis toe. Van daaruit strijk je over de beide heupbeenderen naar de zijkant toe. Je gaat*

*met beide handen tegelijk naar boven toe om via het diafragma weer naar de uitgangspositie op het borstbeen te gaan.*

6. *Geef dan voorzichtig druk op de volgende meridiaanpunten:*
  - *Conceptievat 17, bevindt zich op het borstbeen precies tussen de tepels.*
  - *Lever 14, zit in de tussenribruimte van de tweede en derde rib recht onder de beide tepels.*
  - *Conceptievat 14, twee duimbreedten onder het zwaardvormig aanhangsel van het borstbeen.*
  - *Nier 16, twee punten die een halve duimbreedte naast de navel zitten.*
  
7. *Plaats je handen aan de laterale zijden van de buik, ter hoogte van de ribbenboog. Geef gelijktijdig dwarse strijkingen, waarbij beide handen strijken naar de andere zijde van het lichaam. Behandel het zachte buikweefsel op deze manier vanaf het diafragma tot aan de heupbeenderen.*
  
8. *Plaats je rechterhand op de linkerheup en je linkerhand op de rechterschouder en geef gedurende een minuut ritmisch schuddingen van de buik.*
  
9. *Je rechterhand verplaatst zich naar de rechterheup en je linkerhand naar de linkerschouder en je schudt opnieuw gedurende een minuut ritmisch het lichaam.*

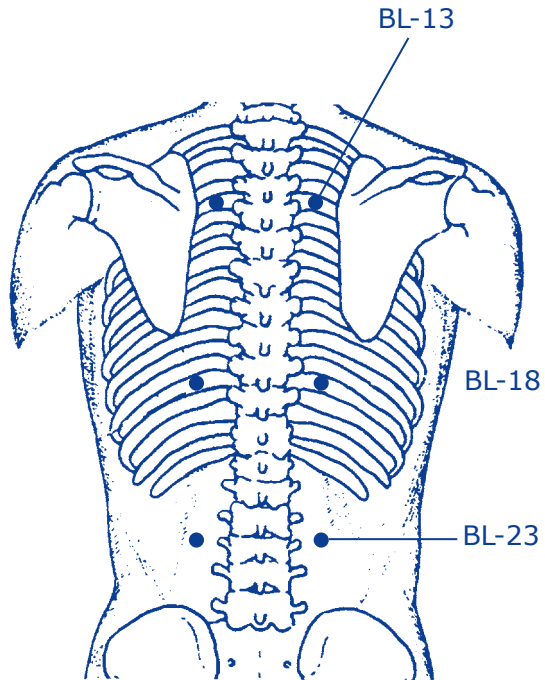




10. *Polariseer het voorhoofd en de onderbuik door je handen enige tijd te laten rusten op de genoemde lichaamsdelen.*
11. *Strijk de benen af met beide handen in diverse nuances:*
  - *Stevig met beide handen op elkaar.*
  - *Langzaam met hele lichte druk.*
12. *Druk voorzichtig de volgende meridiaanpunten op de onderbenen:*
  - *Maag 36, onder de knie. Vanaf de knobbel van het scheenbeen een duimbreedte naar lateraal toe.*
  - *Nier 9, vijf duimbreedten boven de binnenkel aan de binnenkant van de scheenbeenrand.*
  - *Milt 6, drie duimbreedten boven de binnenkel.*
13. *Geef een inleidende voetmassage volgens pagina 291, waarbij je met de duim draaiend in de richting van de wijzers van de klok drukt op Nier 1, dat zich onder de bal van de voet bevindt, in het midden van de voet.*

Je kunt deze massage nog uitbreiden of afwisselen met de volgende aanvulling.

14. *Het kind gaat op zijn buik liggen, je verplaatst de voetrol tot deze onder de enkels ligt en je dekt het kinderlichaam af met een grote (warme) handdoek.*



15. *Je geeft effleurages met beide handen over de m. erector spinae die aan weerszijden van de wervelkolom loopt. Je strijkt vanuit de nek naar het heiligbeen toe.*
16. *Vervolgens strijk je met de pinkzijde van beide handen over de rug vanuit de nek recht naar beneden naar het bekken toe, terwijl je handen in dezelfde positie blijven als bij punt 15.*
17. *Je geeft voorzichtig druk op de volgende meridiaanpunten:*
  - *Blaas 13, bevindt zich anderhalve duimbreedte onder de doornuitsteeksels van Th3.*
  - *Blaas 18, bevindt zich anderhalve duimbreedte onder de doornuitsteeksels van Th9.*
  - *Blaas 23, bevindt zich anderhalve duimbreedte onder de doornuitsteeksels van L2.*
18. *Je legt de handdoek weer over de rug van het kind en klopt op de volgende wijzen over de blaasmeridiaan vanaf de nek (zachtjes) tot aan het bekken:*
  - *Met de vingertoppen tegen elkaar aan.*
  - *Met de rugzijde van je hand.*
  - *Met de pinkzijde van je hand.*
  - *Met je vuisten (voorzichtig!).*
19. *Je strijkt over de benen naar de voeten toe met omvattende handen.*

20. *Je geeft druk op meridiaanpunt Nier 1, dat zich op de voetzool bevindt.*
  
21. *Houd beide voeten vast en geef schuddingen.*

In de Basiscursus Massagetechnieken worden de volgende massages, oefeningen en onderwerpen behandeld:

## **A**

Acupressuur

Herstellen vitaliteit

Zelfmassage

Amandelklachten

Kindermassage

Armen

Algemene massage

Ayurvedische massage

Hoofd

Voeten

## **B**

Babymassage

Shantala

Bedwateren

Geïntegreerde massage

Benen

Achterzijde, algemene massage

Voorzijde, algemene massage

Energetische massage

Billen

Algemene massage

Blaas

Voetreflexologie

Bloeddruk, verhoogde

Geïntegreerde massage

Shiatsu

Borst

Algemene massage

## Buik

- Algemene massage
- Energetische massage
- Constipatie, algemene massage

## C

### Chakra's

- In evenwicht brengen, polariteitsmassage

### Concentratiestoornissen

- Kindermassage

### Constipatie

- Algemene massage

## D

### Depressie

- Geïntegreerde massage

## E

### Emoties

- Harmoniseren van, polariteitsmassage

## G

### Gezicht

- Korte massage
- Algemene massage
- Acupunten

## H

### Hals

- Algemene massage

### Handen

- Algemene massage

### Hoofd

- Korte massage
- Algemene massage
- Ayurvedische massage

## Huid

Losmaken van de huidlagen

## **K**

### Kindermassage

Amandelklachten

Concentratiestoornissen

Oorontsteking

Slaapstoornissen

Verkoudheid

## **L**

### Lendenen

Algemene massage

### Lichaam

In stabiele zijligging

Holistic Pulsing

### Lichaamsreflexologie

Arm- en handzone

Been- en voetzone

Blaaszone

Dunne- en dikke-darmzone

Hartzone

Hoofdzone

Lever- en galblaaszone

Longzone

Maagzone

Nierzone

Pancreaszone

Voortplantingsorganen zone

## **M**

### Menstruatieklachten

Geïntegreerde massage

Shiatsu



## **N**

Nieren

- Polariteitsmassage
- Voetreflexologie

## **O**

Oorontsteking

- Kindermassage

## **P**

Polariteitsmassage

- Algemene massage
- Harmoniseren emoties
- Nieren

## **R**

Reiki

- Basisbehandeling
- Zelfbehandeling

Rug

- Algemene massage
- Energetische massage

## **S**

Schouders

- Eenvoudige massage
- In stabiele zijligging

Shantala

- Babymassage

Shiatsu

- Zelfbehandeling
- Menstruatieklachten
- Verhoogde bloeddruk

Slaapstoornissen

- Kindermassage

## **T**

Tui-na  
Zelfmassage

## **V**

Verkoudheid  
    Kindermassage  
Vitaliteit  
    Herstellen van, acupressuur  
Voeten  
    Algemene massage  
    Energetische massage  
    Ayurvedische massage  
Voetreflexologie  
    Blaas  
    Nieren

## **Z**

Zelfmassage  
    Algemene  
    Acupressuur  
    Reiki  
    Shiatsu  
    Tui-na

## *DE OEFENINGEN*

### **A**

Aarden  
    Vertrouwen op de aarde  
    Loslaten dijbenen en billen  
Ademhaling  
    Buikademhaling  
    Uitduwen van de rug

Bewustwording rug

Ontspanning

Strekken

Armen

Rugcrawl en rugvlinderslag

Aura

Zien van de aura

## **B**

Bekken

Bewustwording bekkenstand

Vrijer in het bekken komen

Bio-energetica

De olifant

Voeten omhoog drukken

Kunnen huilen

Bloeddruk

Vleugels optrekken

## **C**

Chakra's

Heiligbeenchakra, katkoe

Zonnevlecht, houthakker

Hartchakra, cobra

Keelchakra, schouderstand en vishouding

Kruinchakra, lotushouding

Kleurenmeditatie

Constipatie

Zelfoefening

## **E**

Expressie

Een verhaal vertellen

## **G**

Gevoelens

Loslaten

Gezicht

Ontspanning van het gezicht

Gronding

Bewustwording van je energie

## **H**

Holistic Pulsing

Jezelf masseren

Huilen

Kunnen huilen

## **L**

Lichaamsbewustzijn

Ontwikkelen van

Lichaamstaal

Leren kijken naar

## **M**

Menstruatie

Loslating spanning

Meridianen

Blaas

Dikke darm

Drievoudige warmtebron

Dunne darm

Galblaas

Hart

Kringloop

Lever

Long

Maag

Milt

Nier

## **O**

Ontspanning

Basisoefening

Diepe ontspanning

## **Q**

Qi gong

De bal in het water drukken

De bal dragen en omarmen

De bal uit het water tillen

Afsluitende bewegingen

## **S**

Spiegeloefening

Van jezelf houden

## **T**

Tastzin

Ontwikkelen van

Tillen en strekken

Ontspannende oefeningen met partner

## **W**

Woede

In contact komen met je woede

## **Y**

Yoga

Bamboe verzamelen

Bekken strekken

Cobra

Hemel steunen

Lotushouding

Oogoefening

Reinigen sinusholten

Sprinkhaan

## **Z**

Zelfgenezing

Jezelf laten doorstromen met genezende  
kracht

## *REGISTER ALGEMEEN*

### **A**

aambeien

aarden, techniek van het

abductie

achillespees, gescheurde

acromion

actine

acupressuur

acupunten

adductie

adductoren

ademhaling

adhesie

ala ossis ilii

amandelklachten, bij kinderen

anamnese, richtlijnen voor de

angulus

antagonisten

anteflexie

anterior

arcus zygomaticus

armen,

beenderen

holistisch

spieren

aromatherapie

ascendens

ayurveda

ayurveda, constitutie en ziekte

ayurvedische massage

ayurvedische massage, gebruik van oliën

ayurvedische massagetechnieken

## **B**

babymassage

been,

achterhoofds-

bovenarm-

darm-

dij-

dunne kuit-

ellepijp

ploegschaar-

rots-

schaam-

scheen-

spaak-

tong-

voorhoofds-

wigge-

zeef-

zit-

beenderen,

heup-

juk-

slaap-

wand-

beentjes,

handwortel-

middenhands-

middenvoets-

neus-

traan-  
bekken,  
    beenderen  
    holistisch  
benen,  
    beenderen  
    holistisch  
    spieren  
bewegingen, de vijf  
bewegingsbepalende uitdrukkingen  
billen, spieren  
blaas,  
    fysiologie  
    holistisch  
blessure  
bloeddruk, verhoogde  
borst,  
    holistisch  
    spieren  
borstkas  
bovenkaak  
bracelet  
buik,  
    holistisch  
    spieren

## **C**

calcaneus  
caput  
caput  
    breve  
    femoris  
    fibulae  
    humeri  
    laterale



longum  
mediale  
radii  
caudaal  
cavitas glenoidalis  
chakra,  
hart-  
heiligbeen-  
keel-  
kruin-  
stuitbeen-  
voorhoofd-  
zonnevlecht  
chakra's  
chakra's, voetreflexzones  
Chinese meridiaanmassage  
Chinese geneeskunde, traditionele  
clavicula  
concentratiestoornissen, bij kinderen  
condylus  
constipatie  
contact, massage als  
contractie  
contra-indicatie  
corpus  
femoris  
sterni  
craniaal  
crista  
crista  
iliaca  
tuberculi majoris  
tuberculi minoris

**D**  
da-fa

darmbeen-scheenbeenstreng  
depressie  
dermatomen  
dermatoom  
descendens  
diafragma  
diagnose stellen, Chinese geneeskunde  
dikke darm, holistisch  
distaal  
dorsaal  
dorsaalflexie  
dosha's  
dunne darm, holistisch

## **E**

edelstenen  
edelstenen en Reiki  
effleurage  
effleureren  
elleboog  
endorotatie  
enkel  
epicondylus  
erotische massage  
exorotatie  
extensie  
extensoren

## **F**

falangen  
fascie  
femur  
fibula  
filamenten  
flexie

flexoren  
fossa  
frictio  
frictioneren  
frontale vlak  
frozen shoulder

## **G**

galblaas, holistisch  
gewricht,  
    elleboog-  
    enkel-  
    knie-  
    pols-  
gezicht, holistisch  
gezichtsdiagnose, Chinese  
guna's  
gun-fa

## **H**

hamstrings  
handen,  
    beenderen  
    holistisch  
    spieren  
Headse zones  
hersenen, polariteit binnen de  
holisme  
Holistic Pulsing  
hoofd,  
    holistisch  
    schedel  
hoofdhaar, holistisch  
hoofdpijn  
hoofdpijn, spannings-

huid  
huid,  
    holistisch  
    leder-  
    onder-  
    opper-  
humerus  
hypertensie  
hypertonie  
hypotonie

## **I**

impotentie  
indicatie  
inferior  
insertie  
intermitterend drukken  
intuïtieve massage

## **J**

jukboog

## **K**

kapha  
kinderziekten  
kinderziekten,  
    concentratiestoornissen  
    gezwollen amandelen  
    oorontsteking  
    slaapstoornissen  
    verkoudheid  
knie  
knieschijf  
kyfose

## L

lateraal  
lendenen, spieren  
lever, holistisch  
lichaam, verdeling in vlakken/richtingen  
lichaamsdelen, psychische achtergrond  
lichaamsreflexologie  
lichaamsreflexologie,  
    contra-indicaties  
    reacties  
lichaamsreflexzone,  
    armen en handen  
    benen en voeten  
    blaas  
    dunne en dikke darm  
    hart  
    hoofd  
    lever en galblaas  
    longen  
    maag  
    nieren  
    pancreas  
    voortplantingsorganen  
lichaamsreflexzones  
lichaamstaal  
ligamentum  
linea spera  
lordose

## M

maag, holistisch  
malleolus medialis  
    internus  
    externus  
mandibula

manubrium sterni  
margo  
margo anterior  
massage,  
    algemeen  
    basisprincipes  
    contra-indicaties  
    effecten van  
    pijn tijdens de  
    reacties na  
    richtlijnen  
massagebehandelingen, zie lijst massages  
massagehandgrepen,  
    effleurage  
    frictio  
    intermitterend drukken  
    petrissage  
massagelatijn  
massageolie  
massageolierecepten, ayurvedische  
massagetafel  
massagevormen  
massagevormen,  
    ayurvedische  
    babymassage  
    erotische  
    intuïtieve  
    lichaamsreflexologie  
    polariteitsmassage  
    Reiki  
    Shiatsu  
    Tui-na  
    voetreflexologie  
maxilla  
mediaal

medialis  
meditatie  
menstruatie  
menstruatieklachten, behandeling van  
meridiaan,  
  blaas-  
  conceptievat-  
  dikke-darm-  
  drievoudige-warmtebron-  
  dunne-darm-  
  galblaas-  
  gouverneursvat-  
  hart-  
  kringloop-  
  lever-  
  long-  
  maag-  
  milt-  
  nier-  
  yang-  
  yin-  
meridiaanmassage, Chinese  
meridianen, Chinese geneeskunde  
metatarsalia  
migraine  
musculatuur  
musculi  
musculus  
musculus  
  adductor brevis  
  adductor longus  
  adductor magnus  
  biceps brachii  
  biceps femoris  
  brachioradialis

deltoideus  
erector spinae  
gastrocnemius  
gluteus maximus  
gluteus medius  
gluteus minimus  
gracilis  
infraspinatus  
intercostalis  
latissimus dorsi  
levator scapulae  
obliquus externus abdominis  
pectoralis major  
peroneus  
peroneus brevis  
peroneus longus  
quadratus lumborum  
quadriceps femoris  
rectus abdominis  
rectus femoris  
rhomboideus  
sartorius  
semimembranosus  
semitendinosus  
serratus anterior  
soleus  
sternocleidomastoideus  
subscapularis  
supraspinatus  
tensor fasciae latae  
teres major  
teres minor  
tibialis anterior  
tibialis posterior  
trapezius



triceps brachii  
vastus intermedius  
vastus lateralis  
vastus medialis

myogelose  
myosine  
myotomen  
myotoom

## **N**

na-fa  
nagelbedontsteking, holistisch  
neus, holistisch  
neustussenschot  
nieren,  
    fysiologie  
    holistisch

## **O**

oefeningen, zie lijst oefeningen  
ogen, holistisch  
olecranon  
onderkaak  
oorontsteking, bij kinderen  
oren, holistisch  
origo  
os  
    coccygis  
    ethmoidale  
    frontale  
    hyoideum  
    ilium  
    ischii  
    lacrimale  
    nasale

naviculare  
occipitale  
parietale  
pubis  
sacrum  
sphenoidale  
temporale  
zygomaticus  
ossa  
    metacarpalia  
    metatarsalia  
osteologie

## **P**

palmair  
palpatie  
pars  
pars petrosa ossis temporalis  
patella  
peesschedeontsteking, holistisch  
petrissage  
pitta  
plantairflexie  
polariteitsmassage  
pols  
posterior  
prana's  
processus  
processus  
    articularis inferior  
    articularis superior  
    coracoideus  
    mastoideus  
    spinosus  
    styloideus

transversus  
xiphoideus  
pronatie  
proximaal  
psychische achtergrond, bij lichaamsdelen

## **Q**

Qi gong

## **R**

radius  
rasa's  
ravenbekuitsteeksel  
Reiki  
Reiki en edelstenen  
Reiki-graden  
retroflexie  
ribben  
richtingbepalende uitdrukkingen  
rug,  
    holistisch  
    spieren  
ruggengraat  
run-fa

## **S**

sagittale vlak  
scapula  
schaduw  
schedel,  
    aangezichts-  
    hersens-  
schouders,  
    holistisch  
    spieren

sclerotomen  
sclerotoom  
segmentale relatie  
seksuele beleving  
sella turcica  
septum nasi  
Shantala babymassage  
Shiatsu  
Shiatsu,  
    circulatie lichaamsvochten  
    contra-indicaties  
    losmaken spieren  
    regulering hormoonhuishouding  
    regulering zenuwfuncties  
    toepassing van  
    vitalisering huid  
skeletspieren  
slaapstoornissen, bij kinderen  
spier,  
    achterste scheenbeen-  
    borstbeen-sleutelbeen-tepel-  
    bovendoorn-  
    brede rug-  
    delta-  
    dorsale romp-  
    driehoofdige armstrekker  
    grote aanvoerder dijbeen  
    grote bil-  
    grote borst-  
    grote ronde arm-  
    halfpezig  
    halfvlezige  
    kleermakers-  
    kleine bil-  
    kleine ronde arm-

korte aanvoerder dijbeen  
korte kuitbeen-  
kuit-  
kuitbeen-  
lange aanvoerder dijbeen  
lange kuitbeen-  
middelste bil-  
monnikskap-  
onderdoorn-  
onderschouderblad-  
opperarmspakbeen-  
rechte buik-  
ruitvormige  
schol-  
schouderbladheffer  
slanke dij-  
spanner peesblad  
tussenrib-  
tweehoofdige armbuiger  
tweehoofdige dijbeen-  
uitwendige schuine buik-  
vierhoofdige dij-  
vierkante lenden-  
vingerbuigers  
vingerstrekkers  
voetbuigers  
voetstrekkers  
voerste getande  
spieren, algemeen  
spina iliaca  
    anterior  
    inferior  
spina scapulae  
srota's  
sternum

superior  
supinatie  
symphysis pubica  
synergisten

## **T**

TCM  
teenkootjes  
tendo  
thorax  
tibia  
tonus  
tractus iliotibialis  
transformatieproces  
transversaal  
transversale vlak  
trochanter  
    major  
    minor  
tuber  
    calcanei  
    ischii  
tuberculum  
    majus  
    minoris  
    supraglenoidale  
tuberositas  
Tui-na  
Turks zadel

## **U**

ulna

## **V**

vata  
vaydya

ventraal  
verkoudheid, bij kinderen  
verstopping, darm-  
vertebra  
vertebrae  
    cervicales  
    thoracales  
    lumbales  
vingerkootjes  
vingernagels, holistisch  
voeten,  
    fysiologie  
    holistisch  
voetreflexologie  
voetreflexologie,  
    afsluitende grepen  
    basistechnieken  
    reflexzones chakra's  
voetwortel  
vomer  
vragenlijst, medische

## **W**

werkruinte  
wervelkolom  
wervels,  
    cervicale  
    doornuitsteeksel van de  
    dwarsuitsteeksel van de  
    lumbale  
    sacrale  
    thoracale

## **Y**

yang  
yin

## **Z**

ziekteoorzaken, Chinese geneeskunde  
zitbeenknobbel