

De voordelen van aanraking

In onze huidige maatschappij raken we elkaar zo min mogelijk aan.
Een schouderklopje als je iets goed hebt gedaan, krijg je nauwelijks meer.

Ik heb een interessant oud onderzoek gevonden. Dit onderzoek is uitgevoerd door Sidney Jourard in de jaren 60. Hij wilde weten hoe vaak mensen elkaar aanraken in verschillende landen.

Hij heeft dit onderzoek uitgevoerd in vier koffietenten uitvoeren: in San Juan (Puerto Rico), Parijs (Frankrijk), Gainesville (Florida, USA) en Londen (Engeland).

Hij observeerde hoe vaak mensen elkaar aanraken in een uur tijd.

Het resultaat:

- San Juan: 180 keer/ uur
- Parijs: 110 keer/uur
- Gainesville 2 keer/ uur en
- Londen: niet een keer.

Schokkend toch die verschillen? Die verschillen. En dit was in de jaren 60. Wat zal hij nu in deze tijd kunnen opschrijven bij zijn onderzoek ? *

In de praktijk merk ik dat sommige mensen helemaal niet gewend zijn om aangeraakt te worden. Deze mensen komen binnen omdat ze ontspanning zoeken, maar vinden het eigenlijk erg spannend om gemasseerd te worden. Bij sommigen merk ik na 10 minuten dat ze de massage heerlijk vinden en ervan genieten. Anderen moeten eerst even wennen en de ontspanning komt dan pas bij de tweede of zelfs bij de derde behandeling.

Het komt ook voor dat mensen flink beginnen te huilen. Dit is een reactie, die vrijkomt door het oplossen van blokkades in het lichaam die opgebouwd werden door opgesloten emoties.

Wat zijn de voordelen van een massage? Wat doet een massage met je?

- een goede massage helpt je ontspannen, je lichaam en geest komt weer in balans
- versterkt je immuunsysteem
- vermindert stress
- vermindert agressie
- het hormoon oxytocine neemt toe (je wordt er dus blij van)
- je bloedcirculatie verbetert, hierdoor kunnen afvalstoffen sneller afgevoerd worden en je lichaam herstelt sneller, bijvoorbeeld na inspanning
- je voelt jezelf energiever
- gezichtsmassage kan een positief effect hebben op je huid
- je kunt beter slapen
- je krijgt een beter humeur
- bij regelmatige massage wordt je huidconditie verbeterd, het wordt mooier en strakker
- doordat je na het masseren niet meer `` in je hoofd zit``, kun je na de massage een stuk fitter, energiever en helderder voelen
- regelmatige massage kan ook afvallen ondersteunen doordat het de doorbloeding bevordert, het stimuleert je spijsvertering, maakt je huid strakker, verandert je figuur, die wordt strakker.

Massage heeft dus veel positieve effecten op ons lichaam.

Ga je binnenkort jezelf laten masseren of doe je het zelf?

Veel ontspan plezier!!

*Touch in Schools door Sylvie Héту en Mia Elmasäter