

*Handboek*  
*Ayurvedische*  
*Massage*

| De heilzame verbinding  
tussen lichaam & geest

Ik wil deze uitgave opdragen aan het Baba Mast Nath Ayurvedic College,  
Asthal Bohar, Rohtak te India.

Handboek Ayurvedische Massage; Anil K. Mehta  
ISBN 978.90.8840.174.9  
NUR 860

© **2018 Uitgegeven door Panta Rhei, Katwijk**

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Grafische vormgeving: Madhava Overgoor*

Ondanks dat men in deze uitgave bruikbare tips en richtlijnen kan vinden die de gezondheid ten goede kunnen komen, heeft dit boek niet als strekking om te diagnosticeren of behandeling voor te schrijven voor welk medisch, psychologisch of spiritueel probleem dan ook. Dit boek is geschreven met een educatief doel en dient niet als vervanging voor behandeling/therapie van een gekwalificeerde therapeut of behandelaar.

# Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>		7
<i>Hoodstuk 1</i>	<b>Wat is Massage?</b>	<b>9</b>
	Massage, wat is het precies?	9
	Wat zijn de voordelen van massage?	15
	Welke zijn de contra-indicaties voor massage?	26
<i>Hoodstuk 2</i>	<b>Verschillende vormen van massage</b>	<b>28</b>
	Verschil massage en lichaamswerk	28
	Wellness versus gezondheid	32
	Verschillende soorten massage	33
	Zweedse Massage	34
	Sportmassage	35
	Triggerpointmassage	36
	Bindweefselmassage	37
	Hot stone massage	38
	Lymfemassage/lymfedrainage	39
	Integratieve massage	40
	(Voet)reflexologie	41
	Indiase hoofdmassage/champissage	42
	Thaise massage	43
	Tuina	44
	Energetische massage	45
	Shiatsu	45
	Ayurvedische massage	47
<i>Hoodstuk 3</i>	<b>De verbinding tussen lichaam en geest</b>	<b>48</b>
	Invloed van het Westerse denken	48
	Invloed van het Oosterse denken	51
	De brug tussen het Oosters en Westers denken	54
	Holisme	57
	Holistische massage	61
<i>Hoodstuk 4</i>	<b>Ayurveda</b>	<b>63</b>
	Wat is Ayurveda?	63
	Ayurveda in de Vedische literatuur	64
	De filosofie van Ayurveda	68
	De drie belangrijkste werken	71
	De acht takken van Ayurveda	74
	De belangrijkste doelen van Ayurveda	76

Enkele basisbegrippen van Ayurveda	79
De drie Dosha's	79
Prakriti (lichaamsconstitutie)	82
De drie Guna's	87
Agni: het spijsverteringsvuur	90
Ama (onverteerde resten, toxines)	94
De Dhatu's: lichaamweefsels	96
Ojas: essentie van de Dhatu's; immuniteit	98
Gezondheid en ziekte in Ayurveda	99
De cycli van de Dosha's tijdens dag en jaar	101
De drie hoofdoorzaken van ziekte	103
De zes stadia van ziekte	107
Behandelingsvormen in Ayurveda	111
Dieet	111
Leefstijl	119
Ayurvedische kruidenleer	123
Panchakarma	125
Shodana en Shamana	131
<i>Hoodstuk 5</i> <b>Ayurvedische Massage</b>	<b>133</b>
Doelen van de Ayurvedische massage	133
Ayurvedische massage en verjonging	138
Belangrijkste soorten Ayurvedische massage	141
Abhyanga	141
Shirodhara	154
Pindaswedana massage	157
Vishesh	159
Garshana	162
Udvaartana	169
Voordelen van een Ayurvedische massage	175
<i>Hoodstuk 6</i> <b>Zelfmassage</b>	<b>177</b>
Wanneer is een zelfmassage wenselijk?	180
Welke olie is geschikt voor zelfmassage?	182
Wanneer is een zelfmassage niet wenselijk?	184
<i>Hoodstuk 7</i> <b>Klassieke Ayurvedische Massage Oliën</b>	<b>185</b>
<i>Over de auteur</i>	199

## Voorwoord

Toen ik bijna 40 jaar geleden mijn Ayurvedische praktijk begon in Nederland, waren er maar weinig mensen in het Westen die gehoord of gelezen hadden over de Ayurveda, laat staan over de schat aan kennis die Ayurveda al duizenden jaren met de mensheid laat delen. Ik ben vandaag de dag enigszins gerustgesteld omdat de oosterse parels van wijsheid steeds toegankelijker worden door toedoen van de Ayurvedisten wereldwijd. In India is de natuurlijke integratie van aangeleerde Ayurvedische principes in relatie tot leef- en eetgewoonten een cultureel, maatschappelijk gegeven, het werd van generatie op generatie overgedragen. Helaas, gebukt onder de economische marktwerking en de steeds verdergaande aanname van westerse eet- en leefgewoonten, komt dit erfgoed steeds meer in de verdrrukking, en zijn bepaalde gebruiken voor de laatste generaties al niet meer zo vanzelfsprekend. Dit in contrast tot het opgejaagde westen, waar men zich na verzadiging in materiele luxe en gemakzucht, steeds meer bewust wordt van de waarde van dergelijke gebruiken en rituelen die we kunnen terugvinden in de Vedische literatuur, Yoga-traditie en de Ayurveda. Zorg voor jezelf betekent meer dan alleen zorg te dragen voor je lichaam. Het karakter van een persoonlijkheid en gezonde innerlijke behoeften, zijn vanuit Ayurvedisch perspectief gezien van grotere waarde dan de directe zintuiglijke genoegdoening. Ayurveda, Yoga en dus ook de Ayurvedische massage helpen een gezonde balans te vinden tussen de behoeften van lichaam en geest.

Helaas is in de Nederlandse taal nog maar weinig geschreven over de Ayurvedische massage technieken, daarom zie ik de ruimte en voel ik de noodzaak hier iets over te schrijven. Over Ayurvedische massage valt veel te zeggen; de toepasbaarheid, de therapeutische werking, de kruiden oliën die ingezet kunnen worden etc... In India is massage of het masseren voor de meeste mensen bijna een dagelijks ritueel, het is daar bijna net zo vanzelfsprekend als tandenpoetsen, zeker in de winter. Families leven vaak nog bij elkaar in een soort van gemeenschap waarbij de vrouwen (moeders, dochters, schoondochters etc.) elkaar masseren,

de kinderen hun vaders of grootvaders en de man en vrouw elkaar. Natuurlijk heeft niet iedereen een eigen masseur voor handen en dan bied zelf-massage in veel gevallen uitkomst. Ayurvedische massage is echter meer dan een verzorgende massage, het is van therapeutische aard en niet elke vorm van de Ayurvedische massage is voor iedereen geschikt.

In de Ayurvedische geneeskunde is de rol die de Ayurvedische massage inneemt belangrijker dan alleen stress verminderen, gespannen spieren te ontspannen of fysieke pijn weg te nemen. Het heeft als doel de balans te herstellen in zowel het fysieke lichaam als in de andere energetische lichamen. Wanneer de balans in het fysieke lichaam herstellende is, vindt er een verbetering plaats in de (micro)circulatieprocessen. Deze circulatieprocessen worden beïnvloed door de kwaliteit van de subtiele kanaaltjes in het lichaam (srotas), en wanneer deze beter functioneren zullen de doshas (vata, pitta en kapha) een betere verhouding tot elkaar krijgen. De vayus en pranas die de levenskracht in zich dragen kunnen vrijer stromen in zowel het fysieke als ook in de energetische lichamen. Dit heeft verbetering van de gezondheid tot gevolg. Dit boek is niet geschreven als vervanging voor professionele therapeutische behandelingen, maar als aanvulling en naslagwerk voor leerlingen en therapeuten. Gebruik de therapeutische kennis in dit boek dan ook met dankbaarheid en respect voor een duizenden jaren oude traditie die dit meer dan waard is.

Anil K. Mehta  
Den Haag  
Maart 2018



# 1

# Wat is massage?

## Massage, wat is het precies?

Massage appelleert aan de natuurlijke behoefte van de mens om te worden aangeraakt. Of we nu zelf aanraken of aangeraakt worden, aanraking is essentieel om als mens te kunnen overleven. Het is net zo'n natuurlijke basisbehoefte als de behoefte aan eten en drinken.

Als we denken aan een pasgeboren baby'tje, dan is deze behoefte aan aanraking fundamenteel. Door een baby vast te houden, te knuffelen, na de geboorte op moeders of vaders buik te leggen, borstvoeding te geven etc. wordt het kindje gestimuleerd om zenuwverbindingen tussen de huid en de hersenen te creëren. De verbindingen tussen de hersencellen onderling zijn er ook nog nauwelijks. In het eerste levensjaar worden de meeste van deze verbindingen nog gevormd. En juist ervaringen die voortkomen uit positief contact met de baby, zoals knuffelen, huidcontact of lachen, bevorderen de vorming van deze verbindingen. Negatieve ervaringen maken stresshormonen vrij en belemmeren juist de vorming van deze verbindingen.

Vlak na de conceptie bestaat het embryo uit drie "onderdelen": het ectoderm (buitenste embryonale cellaag), endoderm (binnenste embryonale cellaag) en mesoderm (tussenlaag, die uit beide andere lagen ontstaat). Alle organen en weefsels van het menselijk lichaam ontstaan uit deze drie belangrijke groepen cellen. Uit de binnenste cellaag (endoderm) ontstaan uiteindelijk de inwendige organen van o.a. spijsverteringsstelsel en ademhalingsstelsel. De middelste laag (mesoderm) vormt uiteindelijk o.a. de botten, spieren en de bloedsomloop. En de buitenste cellaag (ectoderm) wordt uiteindelijk o.a. de huid, het zenuwstelsel en de zintuigen. De hersenen en de huid ontstaan dus uit dezelfde cellaag (ectoderm) en zij ontwikkelen zich tegelijkertijd, niet alleen voor de

geboorte, maar dus ook in het eerste jaar na de geboorte. Aanraking na de geboorte helpt dus de verbindingen tussen hersenen en zenuwstelsel aanleggen en helpt ook het zeer ingenieuze en uiterst verfijnde zenuwstelsel te rijpen.



Baby's hebben liefdevolle aanrakingen dus nodig om zich niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel en geestelijk te ontwikkelen. Een warme knuffel of liefdevolle aanraking kan bij ons diepe geluksgevoelens oproepen, maar versterkt ook het immuunsysteem en vermindert pijn. Baby's die vaak liefdevol aangeraakt worden groeien sneller, ontwikkelen zich sneller, slapen beter, ervaren minder stress en worden in hun autonomie gesterkt.

Als kinderen opgroeien blijft de behoefte aan warme, positieve, liefdevolle aanraking bestaan. Sterker nog, gebrek aan aanraking bij kinderen wordt in verband gebracht met groeiproblemen, concentratieproblemen, hyperactiviteit, agressie, emotionele stoornissen, gedragsstoornissen, verzwakt immuunsysteem, ongepaste handtastelijkheid bij andere kinderen of vroegtijdig seksueel gedrag of vermindert empathisch vermogen. En ook als volwassene blijven we liefdevolle aanraking nodig hebben. Jammer genoeg raken we elkaar bij het ouder worden steeds minder aan, terwijl de behoefte eraan nog net zo groot is als bij een pasgeboren baby. We zullen ons anders heel snel geïsoleerd en afgesloten gaan voelen.



De huid is ons grootste orgaan. Bij een volwassen mens kan het oppervlak wel 1,5 tot 2 vierkante meter zijn. Op elke vierkante centimeter huid zitten wel duizenden zenuwreceptoren, die uiterst gevoelig zijn voor signalen van buitenaf en deze registreren, bijvoorbeeld druk, pijn, temperatuur, textuur, vorm en aanraking. De huid is het eerste zintuig dat zich binnen de baarmoeder ontwikkelt en blijft het langst functioneren bij het ouder worden.

Door liefdevolle aanraking komen er tevens twee “gelukshormonen” vrij, namelijk oxytocine en endorfine. Oxytocine is een hormoon dat o.a. vrijkomt bij knuffelen, vrijen en de bevallingsweeën. Maar ook bij andere vormen van intimiteit of nabijheid, zoals nauw contact met collega’s of teamgenoten, oogcontact of heel attent te zijn. Oxytocine versterkt bestaande verbindingen, zoals de band tussen een moeder en haar pasgeboren kindje, of de emotionele band en trouw tussen partners. We voelen ons meer geborgen en verbonden door oxytocine, maar dan wel met de leden van onze “stam/groep”, zoals familieleden, collega’s, teamgenoten etc. Het versterkt positieve eigenschappen, zoals warmte, vertrouwen, openheid, liefde, empathie of gulheid. De aanmaak van oxytocine zorgt op zijn beurt weer voor de aanmaak van endorfines. Endorfine is ook een neurotransmitter (overdrachtstof, “boodschapper”) en werkt “belonend”. Het geeft een gelukkig gevoel en vermindert pijn. Het komt vrij bij alles waar we van genieten, bij het eten van bepaalde voedingsmiddelen, lachen, vrijen, sporten en meditatie. Endorfine is er dus verantwoordelijk voor dat aanraken ons gelukkig maakt. Allemaal redenen dus waarom aanraking niet alleen ons gelukkiger maakt, maar ook noodzakelijk is voor onze ontwikkeling en zelfs overleving.

Masseren is ook een vorm van liefdevolle aanraking. Misschien masseert de masseur niet met liefde, maar wel is een positieve intentie noodzakelijk – hij wil bijvoorbeeld helpen of helen, of verzachten en dat is liefdevol. Dit is een absolute voorwaarde voor massage. Massage is immers een behandelvorm, waarbij we iemand heel dichtbij laten komen. Dit contact moet zuiver zijn, met een open en positieve intentie van beide personen. Anders kan het contact niet tot stand komen. Vanuit dit perspectief bezien is massage dan ook een natuurlijk antwoord op een grote en heel natuurlijke menselijke behoefte.

Massage is dan ook één van de oudste geneeskundige behandelingen. Het heeft tal van voordelen en het kent zeer veel vormen en technieken. We kennen ook allemaal de intuïtieve reactie om te wrijven over een pijnlijke plek wanneer we ons gestoten hebben of over de pijnlijke plek van een kindje dat zich pijn doet. Dit maakt dat we instinctief als mens, zij het onbewust, massagetechnieken willen en/of kunnen toepassen.

De behoefte aan massage kunnen we dus goed begrijpen. Maar wat doet massage precies? We zeiden al dat er zeer veel verschillende massagetechnieken en ook benaderingen zijn. In het algemeen kunnen we echter zeggen, dat bij massage verschillende soorten aanraking of druk worden toegepast, of andere, vloeiende bewegingen op de huid en de ondergelegen zachte weefsels. Dit heeft als doel de circulatie, algemene doorstroming van energie of het zelfhelend vermogen van het lichaam te bevorderen, terwijl stress, spanningen en vermoeidheid verminderd worden. In ons lichaam is alles met elkaar verbonden: de organen houden bijvoorbeeld via hormonen contact met elkaar, onze spieren ontvangen informatie vanuit de hersenen en onze huid en zintuigen sturen ook constant informatie naar onze hersenen. De huid en het onderhuids bindweefsel zijn in staat om tijdens massage de “waarnemingen” te ontvangen en door te sturen naar de rest van het lichaam. Een massage kan daarom ook weldadig zijn voor andere delen van het lichaam, zoals organen, spieren, gewrichten of zenuwen. We kunnen ons nu goed voorstellen, dat bij een massage dit hele “doorgiftesysteem”, de transmissie van informatie, indrukken en waarnemingen gestimuleerd, dan wel gekalmeerd wordt. En dat dit gunstige effecten heeft op de doorstroming van energie, de doorbloeding, het lymfesysteem (afvoer van gifstoffen), de geest, het immuunsysteem en stress.

Vanuit het belang en de effectiviteit van massage, bestaan er wereldwijd dan ook wel honderden soorten massage. Tot de toepassing van de verschillende soorten technieken behoren bijvoorbeeld het maken van strijkende bewegingen met de handen, kneden, wrijven, kloppen, drukken, schudden en vibratie (licht trillende beweging van de huid, veroorzaakt door snel heen en weer te bewegen met de handen en vingers.). Ook

kunnen er technieken worden toegepast die het energiesysteem van het lichaam beïnvloeden.

In de praktijk wordt er meestal een combinatie van verschillende technieken gebruikt. De soorten aanraking kunnen variëren van heel licht tot heel krachtig. Een lichte, delicate aanraking kan bijvoorbeeld helpen om te ontspannen of afvalstoffen af te voeren. Een stevigere massage zal de bloedcirculatie bevorderen en de spieren kalmeren. En een heel



krachtige massage, zoals bijvoorbeeld bindweefselmassage of “deep tissue massage” kan helpen om langdurig vastgehouden spanningen weg te laten vloeien en kan pijn helpen helen of verminderen.

Er kunnen ook massagemiddelen worden gebruikt, een tussenstof, die huidverschuivingen voorkomt, waardoor de massagebewegingen vloeïend blijven en de therapeutische kwaliteit van de massage en het ontspannende effect, gewaarborgd blijft. Zulke massagemiddelen zijn bijvoorbeeld oliën, lotions, crèmes of poeders. Het medium moet mild zijn en dusdanig, dat de huidporiën niet afgesloten worden, het geen huidirritatie veroorzaakt, het niet te snel door de huid wordt opgenomen en het ook het tastgevoel van de therapeut en cliënt niet