

Gerald R. Mettam

# MASSEREN DOE JE ZO

De basistechnieken voor een  
ontspannende massage



De in dit boek beschreven technieken zijn bij de beginnerscursussen van Touch tot dusver toegepast bij ongeveer 2500 cursisten zonder dat er problemen (betreffende de gezondheid) zijn gesignaleerd. De massage volgens deze technieken is echter effectief en heeft een diepe werking. Noch de auteur noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor eventuele nadelige effecten van lichamelijke of geestelijke aard, voor gever of ontvanger, (mogelijk) voortvloeiend uit het toepassen (ook op foutieve wijze) van de in dit boek beschreven technieken. Alles gebeurt op eigen risico.

**Masseren doe je zo – Gerald R. Mettam**

© 2019 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee, Nederland

ISBN: 9789088401930

NUR: 860/864

Foto's: Kjell Leknes Photography, bewerking Loek Schönbeck, Amsterdam

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Tekeningen voor de samenvattingen: Hugo Bausch, Amsterdam

De tekeningen in hoofdstuk 7 zijn afkomstig uit *The Anatomy Coloring Book* (4e Editie). Copyright © 2014 door Wynn Kapit en Lawrence M. Elson. Iets bijgewerkt voor dit boek. Gereproduceerd met toestemming van Pearson Education, Inc., VS.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord .....	5
Inleiding .....	7
<b>Deel 1: Voorbereiding en uitgangspunten .....</b>	<b>9</b>
Hoofdstuk 1: Voorbereiding .....	9
Hoofdstuk 2: De basisprincipes ('gouden regels') .....	19
<b>Deel 2: De massage zelf .....</b>	<b>25</b>
Hoofdstuk 3: Het begin, de rug en enkele basistechnieken in detail .....	25
Hoofdstuk 4: Massage van de rest van de achterkant van het lichaam ...	53
Hoofdstuk 5: Massage van de voorkant van het lichaam .....	75
<b>Deel 3: Anatomie .....</b>	<b>113</b>
Hoofdstuk 6: Algemene anatomie .....	113
Hoofdstuk 7: Specifieke anatomie .....	123
<b>Deel 4: Achtergrondinformatie .....</b>	<b>139</b>
Hoofdstuk 8: Geschiedenis van de massage .....	139
Hoofdstuk 9: Tussenstof; essentiële (of etherische) oliën .....	142
<b>Deel 5: Bijlagen .....</b>	<b>146</b>
Bijlage 1: cursus of opleiding .....	146
Bijlage 2: boeken en muziek .....	148
<b>Handige samenvattingen .....</b>	<b>150</b>

## De auteur

Gerald Mettam (1945) is in Engeland geboren en getogen. In 1976 emigreerde hij naar Nederland om voor een kleine uitgever te werken, een baan die hij gauw omruilde om carrière te kunnen maken als bureauredacteur (Life Sciences) bij een grote wetenschappelijke uitgeverij (hij heeft een achtergrond in scheikunde). Massage begon als iets speels, en werd pas serieus in Nederland rond 1983 met het volgen van een beginnerscursus. In 1987 behaalde hij het diploma Massage (NESPG) na een opleiding bij Leffelaar te Amsterdam.

In 1988 richtte hij, samen met oud-studiegenoot Gerrit Siersema de massagepraktijk Touch Amsterdam op (oorspronkelijk met toeristen in gedachten, daarom de meer internationale naam Touch). Heel gauw begon hij een beginnerscursus te ontwikkelen, die vanaf 1989 aan verschillende groepen mensen werd gegeven, voornamelijk samen met Gerrit. Ze waren op tv te zien in o.a. een aflevering van *Hertenkamp* (1998, VPRO/Mug met de gouden tand). In 2002 en 2003 werden de cursusaantekeningen uitgebreid om een volledig boek voor beginners te vormen en werd ook een dvd van de cursus gemaakt. Cursussen werden ook door collega's gegeven, met in totaal ongeveer 2500 cursisten door de jaren heen. Een reeks internationale cursussen trokken deelnemers uit 30 landen aan.

Zijn achtergrond als gepubliceerde auteur en vertaler, bureauredacteur en massagedocent heeft Gerald de moed gegeven om met dit project te beginnen. Tegenwoordig concentreert hij zich vooral op het op de achtergrond managen van de massagepraktijk, naast zijn bezigheden als vertaler.

# Voorwoord

Dit boek is de tweede editie van *Massage: basistechnieken voor beginners*. Sinds zijn verschijning in 2003 heb ik veel geleerd van de reacties daarop, en het leerproces bij het geven van beginnerscursussen aan honderden studenten heeft zich voortgezet. Nu is de Nederlandse editie uitverkocht en is dit dus het geschikte moment voor iets nieuws. Mijn dank aan al die studenten en de collega's die de massagepraktijk en dus de cursussen door al de jaren heen hebben gesteund.

'Bezint eer gij begint' is zeker van toepassing bij het schrijven van een boek over massage. Er zijn zoveel boeken, dus waarom nog één? Het korte antwoord, dat misschien een beetje arrogant kan klinken, is dat ik nooit een boek heb gevonden dat doet wat ik tracht te doen. In 1972 verscheen *The Massage Book* van George Downing. Dit was mijn steun en toeverlaat toen ik met de basistechnieken van massage worstelde, en het blijft een uitstekende bron van inspiratie. Het weerspiegelt de massage die in het Esalen Instituut in de VS wordt gestimuleerd. In dat boek en in de meeste andere boeken mis ik echter de diepere technieken die een massage effectiever maken en 'professioneler' voelen. Dit soort complete massage in het Westen wordt vaak klassieke massage genoemd. Ook ontbreekt vaak een duidelijke uitleg van de basisprincipes, hoe je kunt masseren zonder roofoefening te plegen op je eigen lichaam, en hoe je een massage op kunt bouwen zodat zij een vloeiend geheel vormt. Dus was het indertijd zaak om met zo'n boek te beginnen. Dat ik nog altijd lesmateriaal nodig had voor de beginnerscursussen die ik toen samen met collega's aan het geven was, was ook een bron van motivatie. Mijn diploma-opleiding heb ik bij Leffelaar te Amsterdam gevolgd, en veel van wat je hier tegenkomt is uit die tijd afkomstig. Mijn dank ook dus aan de geduldige leraren van toen.

Ik wil André Broos, Gerard Moorman en Ludwig Wespel bedanken voor het lezen van het manuscript en het corrigeren van mijn Nederlands (ik ben in Engeland geboren en getogen), en fotograaf Kjell Leknes, Gerrit Siersema (mijn collega bij het opzetten van de praktijk Touch Amsterdam en de masseur in de foto's) en Jaco (lankmoedig model) voor de 121 foto's. Hugo Bausch heeft de anatomietekeningen uitgewerkt en ingekleurd en heeft alle tekeningen voor de samenvattingen achterin het boek gemaakt.

Loek Schönbeck heeft dit alles in elkaar gezet voor een editie ter beoordeling, hij heeft de pijlen toegevoegd aan de foto's, de samenvattingen vormgegeven en de titel bedacht. Stefan Duteweert heeft waardevolle ideeën en tips gegeven en Stan Van Loon heeft bij het proefstadium geholpen. Iedereen heeft zich met veel enthousiasme ingezet: een boeiende samenwerking met vooral collega's van de Touch Amsterdam massagepraktijk. Zonder Mark Mayfield was de eerste editie van dit boek 16 jaar geleden wellicht nooit tot stand gekomen en ik blijf ook hem nog steeds zeer erkentelijk. 'Last but not least' moet de prettige samenwerking met de uitgever worden genoemd: mijn grote dank.

Ik wens je een prettige reis door de wereld van massage, vol plezier en voldoening.

Gerald Mettam  
Almere, Nederland  
Zomer 2019

## DVD

Touch heeft een dvd van de beginnerscursus die dit boek volgt: *Massage: Basics for Beginners*. Hoewel het boek bij deze editie volledig is herschreven, blijft de massage dezelfde en de dvd dus geschikt. Bezoek [www.touch-massage.com](http://www.touch-massage.com) voor de gegevens. Het commentaar is in het Nederlands plus vier andere talen. De dvd is ook verkrijgbaar bij [www.massagewebshop.nl](http://www.massagewebshop.nl).

# Inleiding

Het woord 'zo' in de titel van dit boek is een woordspeling. In de eerste plaats 'zo' als in 'op deze manier'. Het zal je hopelijk meteen opvallen dat 'op deze manier' niet erg toepasselijk is bij massage. Geen twee mensen hebben hetzelfde handschrift, dus het is niet verbazingwekkend dat geen twee mensen dezelfde massage zullen geven. En bovendien: het 'papier' in een massage is vanzelfsprekend geen levenloos oppervlak, maar een levend wezen waarvan er ook geen twee identiek zijn en dat verder van minuut tot minuut, van lichaamsdeel tot lichaamsdeel verandert. Dus hoe 'zo' masseren? Toch wel een beetje. Want het gaat in dit boek om de basisprincipes: hoe je de 'letters' schrijft en hoe je met deze letters woorden en vervolgens zinnen kunt creëren. Dit zijn de bouwstenen. De alinea's kunnen dan de vorm zijn die je hele massagebezigheden omvatten en het hele boek is jouw leven en het verlangen om op deze speciale manier aandacht aan een andere persoon te geven.

Er staat veel informatie in dit boek. Natuurlijk wil je meteen aan de slag. Maar nu komen wij bij het andere 'zo': straks. Want het is zeker de moeite waard om de eerste twee hoofdstukken te lezen voordat je begint: zo lang zijn ze niet, en ze beschrijven de bovengenoemde bouwstenen en geven je een stevig fundament voor een succesvolle massage. Ook 'straks' in de zin dat het even kan duren voordat je het 'in de vingers hebt', net als bij het leren schrijven of bijvoorbeeld pianospelen. Leuk is echter dat zelfs al tijdens het oefenen jij en je massé al heel veel plezier kunnen beleven. 'Massé' (soms massee) is trouwens de naam die wij geven aan diegene die gemasseerd wordt (jij bent natuurlijk vanaf nu de masseur).

Zoals je in het Voorwoord hebt kunnen lezen, is dit boek in de eerste plaats als lesmateriaal voor beginnerscursussen ontwikkeld. Ik heb echter veel rekening gehouden met een thuissituatie, waar je geen docent hebt. De valkuilen zijn beschreven en behandeld. Er is in dit boek in principe voldoende informatie te vinden voor het geven van een massage die 'professioneel' aanvoelt, je massé tevreden stelt en jezelf voldoening geeft. Mocht je het boek als cursusboek hebben gekregen, dan vind je extra informatie die je ervaring als student zal verdiepen, zodat in de kostbare lessen meer tijd besteed kan worden aan de begeleiding bij de praktische aspecten van massage. Het is echter niet de bedoeling dat je op grond van dit boek als professionele masseur gaat

werken. Daarvoor is meer verdieping in anatomie, fysiologie en EHBO vereist, en een diplomacursus die wordt afgerond met theorie- en praktijkexamens. In Nederland gaat het om minstens een diplomacursus op MBO niveau (zie bijlage 1). Maar dit boek geeft je wel een goed begin, en velen zullen, ondanks het behalen van hun diploma, hun hele leven lang met alleen deze technieken onder de knie hun professionele (lees: betaalde en/of sport-) massages geven, tot tevredenheid van talloze massés.

Er zijn veel soorten massage, en de massage die hier wordt gepresenteerd, heet klassieke massage. Deze is min of meer de 'standaard' massage die in Europa en Noord-Amerika wordt gebruikt. Zij vormt ook de basis van de sport-massage. In dit boek worden de technieken echter gepresenteerd met een algemene ontspanningsmassage als doeleinde.

Nogmaals veel plezier!



# Deel 1

## VOORBEREIDING EN UITGANGSPUNTEN

### Hoofdstuk 1 Voorbereiding

#### De omgeving

Massage kan overal worden gedaan: in een kamer in je huis of middenin de natuur. Je zult wellicht thuis beginnen. Kies dan een rustige kamer. Een slaapkamer hoort per definitie rustig te zijn, maar vaak is er onvoldoende ruimte en moet je zeker niet op een bed gaan masseren: dit is veel te zacht, zelfs met een relatief hard matras, en vaak ook te laag. Ook is een slaapkamer relatief intiem, en hoewel massage een intieme bezigheid is, kan een massé zich soms niet op zijn/haar gemak voelen in zo'n omgeving. Zoals in de Introductie werd uitgelegd, gebruik ik het woord massé voor degene die de massage ontvangt (als geveer ben je de masseur). Verder zal ik de mannelijke aanspreekvorm gebruiken, om niet iedere keer hij/zij of hem/haar te moeten herhalen. Massage is natuurlijk genderneutraal en de massage die hier wordt beschreven, kan door iedereen aan iedereen worden gegeven.

Dus misschien wordt het toch de woonkamer. Waar dan ook, zorg voor rust (telefoon uit of op 'stil'), gedempte verlichting (vermijd verlichting met blauw licht (inclusief TL-buizen): deze werkt stimulerend), misschien wat zachte achtergrondmuziek. Je snapt het al: het komt erop neer dat je je gezond verstand gebruikt en je in de belevingswereld van je massé tracht te verplaatsen. Wierook of een essentiële olie kan prettig zijn, maar sommige massés zullen dit juist als onprettig ervaren: eerst vragen dus. Vooral wierook kan penetrant zijn. Als de massage in je woonkamer wordt gegeven of een andere kamer waar mensen vaak komen, vergeet dan niet dat vooral de geur van wierook heel lang kan blijven hangen: wil je dat eigenlijk wel? Wat een mooie oplossing kan zijn, zijn geurstokjes. Stokjes van hout die in een pot parfum en olie zitten. Ze zijn tegenwoordig overal te koop en niet duur. De geur is subtieler en kan prettig zijn ook na de massage. Meer over olie kun je later in dit hoofdstuk en in Deel 4 lezen. Ook vind je in Deel 4 meer over muziek. De temperatuur is eveneens belangrijk. 23°C is goed, zeker niet lager.

## Liggen

### *Een tafel?*

Hierboven werd een bed al afgeraden voor massage. Je kunt op de vloer werken, maar dit is vaak nadelig voor je lichaam en je werkwijze als masseur. Een massagetafel is hét antwoord wil je jouw massage een beetje serieus aanpakken. De laatste jaren is de markt voor massagetafels op z'n kop gezet. Tafels die vroeger 700 euro zouden kosten, kun je nu voor nog geen 300 euro vinden, meestal nog goedkoper. En vooral voor een massagetafel kun je zeker op websites met tweedehands spullen kijken. Er zijn jammer genoeg altijd mensen die massage niet meer zien zitten (soms speelt gezondheid of leeftijd een rol) en die hun tafel te koop aanbieden. Vaak zijn zulke tafels zo goed als nieuw. Het is wel de moeite waard om een tafel van redelijke kwaliteit aan te schaffen: vooral met tafels is goedkoop vaak miskoop. Trouwens, tafels zijn meestal opvouwbaar, tenzij ze in een (para)medische omgeving zoals een fysiotherapiepraktijk, wellnesscentrum of sauna staan. Opvouwbare tafels zijn handig, aangezien de meesten van ons onvoldoende woonruimte hebben. Ingeklapt vormen ze een 'koffer' van ongeveer 100 x 70 x 20 cm en worden dan ook vaak 'koffertafels' genoemd. Sommige tafels hebben een ruggensteun, dus een ex-