

Goed nieuws voor slechte slapers: Slaapmassage

Goed slapen lukt alleen als je goed kunt ontspannen. Je hersenen regelen de balans tussen inspanssen en ontspannen. Stress, de overgang of traumatische ervaringen verstoren die balans, ook als de oorzaak in het verleden ligt. Goed nieuws! Bij Janneke Venema valt de ene na de andere cliënt in slaap op de massagetafel. Haar massages in 'zijligging' blijken een natuurlijk slaapmiddel te zijn. Hoe werkt dat?

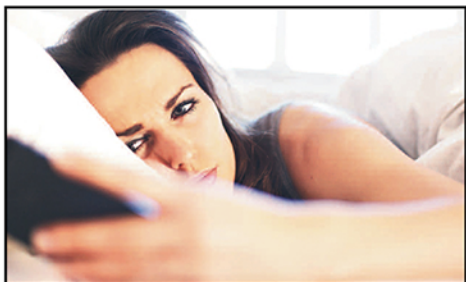
Ontspannen is een rekbaar begrip. Je kunt altijd nog meer ontspannen dan je al doet. Janneke helpt je in de goede houding op de massagetafel te gaan liggen. Daarna dekt ze je toe en ondersteunt je door kussens zodat je lichaam zich gedragen en veilig kan voelen. Pas dan begint de massage.

Massage in zijligging

Janneke observeert de natuurlijke beweging van de ademhaling. Is die te zien in de onderrug of bij de schouders? Dat zegt veel over de mate van spanning in iemands lichaam. Janneke nodigt het lichaam uit tot ontspanning en voorkomt dat er weerstand opgeroepen wordt. Ze blijft juist binnen de comfort zone. Daar zit vrijheid en die kan worden vergroot. De kleinste spieren rondom de gewrichten ontspannen daardoor. Dat geeft een veilig gevoel, waardoor het lichaam zich kan overgeven. Als cliënt hoef je niet meer op je hoede te zijn. Zo kom je als vanzelf in een droomachtige toestand. Het lichaam herinnert zich het eerste wiegen in het water. De geest kalmeert, spieren en gewrichten laten los. En zo kun je dus zomaar op de massagetafel in slaap vallen. "Ik nam een massage voor mijn slaapproblemen, en ik kwam thuis met meer beweeglijkheid in mijn frozen shoulder!", reageert een verraste cliënt. Zijn beginnende frozen shoulder verbeterde en de slaapproblemen zijn verleden tijd.

Leren slapen = leren ontspannen

Het lichaam is intelligent en wil graag ontspannen. De hersenen werken graag mee.



Geef een plaatselijke impuls van ontspanning door aan het brein, dan krijgt het lichaam een prikkel om overal te ontspannen. Van dit principe maakt Janneke gebruik in haar 'slaapmassages'.

Daarnaast kun je bij haar oefeningen (TRE) leren om vastzittende spanning – en ook de stress van het dagelijks leven – los te laten. Zo heb je zelf een instrument waarmee je de kans op een gezonde nachtrust kunt vergroten. Daarnaast blijft het heerlijk om jezelf van tijd tot tijd op zo'n massage in zijligging te trakteren!

Zowel de massage als de oefeningen stimuleren het lichaamsverlangen tot ontspanning en rust. In feite maken we er het primaire babybrein weer mee wakker. Weleens gezien hoe volkomen ontspannen een baby ligt te slapen? Dat kun jij ook!

Bel of mail voor een afspraak.

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn
Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

inbalance@kpnplanet.nl

www.rebalancing-apeldoorn.nl