



AYURVEDISHE Helende MASSAGE Aspecten van een globale aanpak

(blauw : enkel voor de 2-jarige opleiding Helend Masseur)
(*) steeds van belang, reeds vanaf de 1^{ste} massage)

PAREEKSHA (BILAN)

Algemene aspecten :

- * darshan (algemene indruk)
- * vraag(en) vanwege de cliënt ? verwachting(en) mbt de massage ?
- * klachten ?
- * contra-indicaties (ziekte / medicatie / læsies (weefselschade) / zwangerschap) ?
- emotionele – mentale – spirituele aspecten
- ...

Aspecten mbt de biochemie :

- * AMA ? Vikruti ?
- de 3 malas (stoelgang, ...) & vertering (gassen, krampen, oprispingen, ...) ?
- menstruatie ?
- levenswijze – beroep ?
- Prakriti ? Guna's ?
- voorkomen van de 7 dhatus
- nadi vijñan (pols) & tong / onwelriekende adem?
- zuur-base evenwicht ?
- ...

Aspecten mbt het bewegings- & ademhalings-stelsel :

- * lymfatisch ok ? oedeem ?
- * gespannen zones (cfr « Muscles ») ?
- gespannen/verkorte spieren ? (pectoralis–quadriceps–adductoren–ileo–psoas–...)
- * onderhuidse ruimte thv de ruggegraat geblokkeerd ? wervels geblokkeerd?
- mobiliteit v/d gewrichten ? lordose/kyphose/scoliose ?
- spierkettingen (statische, flexie/extensie, openende/sluitende) ?
- diaphragma vrij ? positie : te hoog/te laag ?
- thoracale/abdominale/... ademhaling ?
- mobiliteit v/d buikorganen? Relatie met eventuele klachten ?
- spanning thv de keel (tongbeen) ? fascias (oppervlakkig/diep axiaal)?
- musculair harnas ?
- ...
- integrerende visie mbt het bewegingsstelsel – oorzaak (vermoeden) v/d eventuele klachten ?

Marmas :

- open – gevoelig – pijnlijk – onaanraakbaar ?
- relatie met de omgevende structuur ?
- relatie met welke vayus & systemen ?

Vayuchaitanya :

- apana stabiel in zijn benedenwaartse richting ? andere vayus ... ?
- relatie met ademhaling – houding – levenswijze – beroep – klachten – ... ?

Proprioceptis (gemasseerde):

- lichaamsbewustzijn ? mbt het inwendig volume ? mbt de ademhaling ?
- transparant/compact ? verstopt ?
- absorptie v/d waarneming, v/d aanraking? opgesloten in het mentale ?
- ...

Geïntegreerde visie op de persoon :

- is het « plaatje » compleet ? wat is (nog) niet logisch – coherent ?
- ...



AYURVEDISCHE Helende MASSAGE Aspecten van een globale aanpak

AYURVEDISCHE MASSAGE - AANPAK

Invalshoek :

- * volgens de vraag/verwachting(en)
 - * volgens de algemene indruk – geïntegreerde visie
 - * volgens het aanvoelen v/d masseur
 - * beperkingen tgv contra-indicaties ?
 - andere ...
- => centraal thema & secundaire thema's ?

De massage zelf :

- * keuze v/d massage (reden?): abhyanga – garshan – udvartan – sattvisch – shirodhara – padabhyanga – gezichtsmassage - shantala (baby/kind) – zwangerschapsmassage – vishesh – marmas – relocalisatie v/d vayus – organen & ademhaling
- * keuze mbt de dominante guna inzake aanraking (gemotiveerd)
- * keuze mbt olie, pasta's, ... (gemotiveerd)
- stempelmassage - oliebehandeling te overwegen ? of andere benaderingen ?

Globale aspecten :

- stretchings – houdings-correcties – training voor te stellen ?
- verwijzen naar osteopaat (klein onderhoud ;-) ? practitioner of naturopaat ? psy ? yoga ? ...
- te corrigeren levenswijze ? huidige beperkingen qua mogelijkheden ?
- pranayama/meditatie aangewezen ? inpassen of verwijzen naar ... ?
- remedies voor te stellen (kruidenthee, laxeermiddel, automassage, ...) ?
- ...

Te bereiken doel(en) :

- volgens de vraag/verwachting(en)
- volgens de de eigen geïntegreerde visie op de persoon
- na hoeveel tijd & hoeveel massages ?
- ...
- wat hiervan communiceren/voorstellen & hoe ?

Evaluatie :

- * in functie v/d vraag / verwachting / doel(en)
- de evolutie v/h centrale/secondaire thema (ja dan nee) doorheen de sessies (bvb fysieke pijnen <> motorische & houdings-aspecten <> emoties <> proprioceptie <> innerlijke stilte <> ...)
- de evolutie v/d gemasseerde mbt tot zijn visie op zichzelf, zijn problemen, het geheel ...
- ...

Men kan al deze aspecten niet nagaan tijdens een 1ste massage. Men ontdekt – samen met de gemasseerde – al werkende steeds meer de zijnstoestand v/d persoon.
Een ayurvedisch masseur houdt steeds een *globale en evolutieve visie op de persoon* & op de *eigen interventie* hierbij. Dat is wat we doen & wie we zijn !

In functie v/d verslagen, vereist voor het diploma : Baseer u op deze gegevens om uw verslagen op te maken. Geef aan wat u al dan niet hebt kunnen doen & waarom, wat u wel & niet begrijpt tot op heden, ... Als examiner beweren we niet dat u niet op een globale & holistische wijze werkt, maar we willen het lezen in uw verslagen! En tegelijkertijd, wees bondig & precies !