



Stressless Massage

Het is Monica van Ee, CEO van hannah, niet ontgaan dat het aantal vrouwen dat stress ervaart de afgelopen jaren flink is gestegen.

Daar wilde zij wat mee. Het gevolg? Haar huidcoach supportteam - onder leiding van docent Mariëlle Eggenkamp - ontwikkelde de Stressless Massage die zowel huid als geest tot rust brengt. 'Daar is echt behoefte aan', zo merken ook de huidcoaches in Nederland.

Veel cliënten komen onrustig en gestrest binnen voor een behandeling. Er is meer en meer behoefte aan diepe ontspanning. Steeds meer vrouwen melden zich ziek vanwege stressgerelateerde klachten, zo blijkt uit onderzoek. Arbodiensten geven aan dat het aantal vrouwen dat zich ziekmeldt in vijf jaar tijd met 36 procent is toegenomen. Mariëlle: "Deze dertig minuten durende massage heeft daarop een positief effect."

BINDWEEFSELMASSAGE

hannah staat bekend om haar bindweefselmassage. Mariëlle: "Die techniek is in de loop van de 35 jaar dat deze bestaat wel enigszins aan de vraag van de cliënt aangepast. Zo zijn er meer strijkingen en rustige overgangen tussen de grepen toegevoegd om meer ontspanning te creëren." De heden-

Docent **Mariëlle Eggenkamp** werkt al 35 jaar in het vak én bij hannah. Zij is opgeleid door founder Hannie Hakze en met haar stond ze in de jaren negentig aan de wieg van de bindweefselmassage. Ook vandaag de dag geeft ze nog steeds les in deze massagetechniek. Daarnaast doceert ze vol passie en enthousiasme de Stressless Massage: "Dat is zo'n succes: de eerste trainingen zaten meteen helemaal vol. Er is echt behoefte aan een minder stressvol bestaan, zo merken onze huidcoaches."

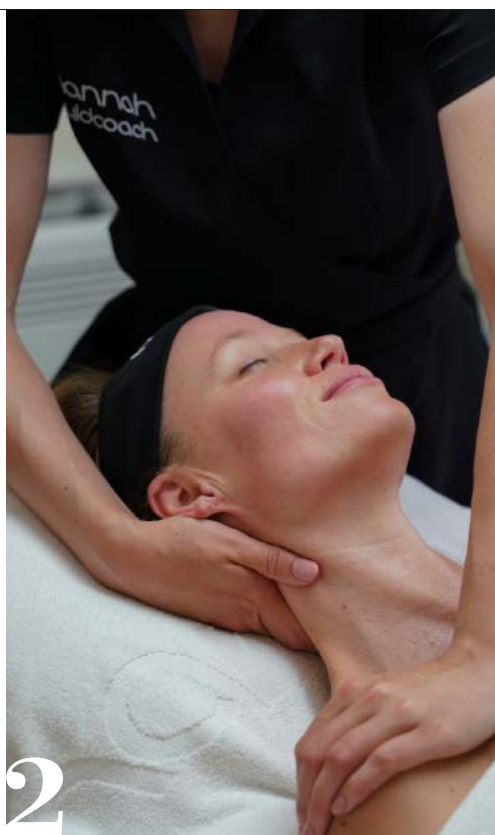
dagse klant zoekt volgens Mariëlle niet alleen huidverbetering, maar geniet ook van ontspannende massage: "Het mooie is dat een bijzonder bijeffect van de nieuwe massage is dat de huid er eveneens van opknapt." Om de massage effectief toe passen, is er minstens een

"De intentie waarmee je masseert, bepaalt mede het effect"

halfuur nodig. Pas dan kan je cliënt uit het hoofd komen." Mariëlle voegt toe: "Korter zal minder doeltreffend zijn om in een diepe staat van ontspanning te komen."

ONTSPANNING

Zowel in de praktijk als uit onderzoek blijkt dat massage stressverlichtend kan werken. Mariëlle:



“De zones waar je de meeste spanning vindt, zijn vooral het gezicht, de nek en de schouders. Die gebieden worden dan ook gemasseerd.” Maar voordat je daarmee start, adviseert zij eerst goed voorwerk te verrichten. Wat houdt dat in? “Kijk wat jouw cliënt op dat moment het meest nodig heeft. En hoe groot jouw intensiteit mag zijn. Test daarvoor verschillende drukpunten, zoals op de schedel. Dat kan zeer pijnlijk zijn. Weet je dat, dan zul je bij die cliënt daar voorzichtiger zijn.” Alleen tijdens het voorwerk praat zij met haar cliënt om te horen wat als pijnlijk ervaren wordt. Tijdens de eigenlijke behandeling concentreren zowel de huidcoach als de cliënt zich op het weefsel en de grepen.

HORMONEN, STRESS EN DE HUID

Waarom is minder stress van belang voor de gezondheid van de huid? Mariëlle: “Er zijn bepaalde hormonen die een rol spelen als je spanning ervaart. De belangrijkste zijn cortisol, adrenaline en noradrenaline. Stress verhoogt onder meer de cortisolspiegel. Dat vermeerderd de talgproductie, verzwakt de huidbarrière en bevordert ontsteking. Meer adrenaline vernauwt de bloedvaten, wat leidt tot een droge, bleke huid. En meer noradrenaline heeft hetzelfde effect en verergert de ontstekingsreacties in de huid. Minder stress is alleen al daarom van groot belang voor een mooiere huid.”

“Want de intentie waarmee je masseert, bepaalt mede het effect. Jouw inzicht en bedoeling doen ertoe.” Mariëlle geeft aan dat de massage niet alleen uit zachte strijkingen bestaat: “Het is een combinatie van knedingen, opwaartse, scherpe en ook zachtere strijkingen, drukpuntmassage en rolgrepen. Toch mag het geheel niet pijnlijk zijn, want daardoor neemt de spierspanning weer toe.”

DECOLLETÉ

Mariëlle wil graag een tipje van de sluier oplichten en enkele grepen laten zien. De Stressless Massage start op het decolleté. Op **foto 1** zie je de schouderpomp: vanaf het midden van het decolleté strijkt de docent naar de schoudertoppen en drukt die om en om naar beneden. Vervolgens draait zij het hoofd voorzichtig naar rechts waardoor er spanning op de linkerzijde komt. Daar geeft zij een zachte stretch voordat zij het hoofd draait en deze greep herhaalt op de andere zijde (**foto 2**). De hoofdhuid krijgt in deze massage veel aandacht (**foto 3**): “Daar hoopt zich veel spanning op.” Het voorhoofd krijgt eveneens de nodige aandacht: “Het is fijn als je de huid daar los masseert.” En vooral bij tandenknarsers is het van belang de kaakspieren en de wangen mee te nemen: “Dat draagt ook bij aan de totale ontspanning die na een behandeling ervaren wordt.”

Voor meer info: www.hannah.nl.

ONDERZOEK NAAR MASSAGE

Mariëlle geeft aan dat niet alleen de ervaring met cliënten laat zien dat massage effectief is in het verlagen van stress, ook wetenschappelijk onderzoek wijst dat aan. Zo is door de Emory University in Atlanta, samen met de Atlanta School of Massage, onderzoek gedaan naar het effect van massage⁽¹⁾. De resultaten suggereren dat frequente massagesessies de biologische functies kunnen stimuleren en het immuunsysteem kunnen ondersteunen. Dat liet zien dat massage een positief effect kan hebben op de algehele gezondheid. Mariëlle: “In zijn algemeenheid heeft massage een positief effect op stress door het verlagen van het stresshormoon cortisol en het verhogen van de gelukshormonen endorfine en serotonine. Dit leidt tot ontspanning, vermindering van spierspanning en een kalmerende werking op de geest. Daarnaast zou vooral zachte aanraking de aanmaak van oxytocine, bekend als het knuffelhormoon, stimuleren. Tastreceptoren in de huid sturen tijdens die aanraking signalen naar de hersenen om oxytocine aan te maken. Dat heeft een ontspannend effect en bevordert een gevoel van welzijn.”

(1) https://news.emory.edu/stories/2012/08/rapaport_frequent_massage/campus.html