

# Esthéticienne

VAKBLAD VOOR SCHOONHEIDSVERZORGING EN COSMETICA | nr 8 augustus 2007 | [www.estheticienne.nl](http://www.estheticienne.nl)

Thema man >  Dermatomyositis > Holistische massage

**Niet alleen de handen van de behandelaar, ook de geuren hebben hun invloed. Voor iedere klant kijkt de Amerikaanse masseur Michelle Bravo wat er nodig is en daar past ze haar grepen en aromatische oliën op aan. Energie die vastzit, maakt ze los, net als gespannen spieren. De klant voelt zich daardoor na afloop meer ontspannen en minder strak in het vel. Deze holistische massage met aromatische olie pakt het hele lichaam aan.**

# Holistische aromatherapeutische massage

Michelle Bravo voert de massage uit, als ware het een kleine dans. Ritmische bewegingen volgen elkaar op. De kracht, nodig om dieper te kneden of te effleureren, haalt ze uit haar lichaam door daarmee aan te zetten in de richting van de grepen. Michelle merkt dat veel van haar klanten stress opslaan in hun lichaam. Vandaar ook dat ze in een rustige omgeving haar behandeling wil geven, op de dertiende verdieping in een statige wolkenkrabber.

## Rust

In San Francisco werkt masseur Michelle Bravo onder andere in de praktijk van plastisch chirurg Scott Mosser. Hier geeft ze ook voor en na operaties haar massages, meestal in de vorm van lymfedrainage. Veel klanten komen daar ook voor de holistische aromatherapeutische massage. De rustige achtergrondmuziek staat aan, terwijl de klant zich omkleedt en onder de lakens op de buik op de bank gaat liggen. Dan komt Michelle binnen. Vooraf heeft ze een uitgebreide anamnese afgenomen, op basis waarvan ze aromatische oliën heeft gekozen. Daarvan heeft ze er enkele klaargezet. Ze begint met sandelhout en doet enkele druppels op haar hand. Voordat ze dat vermengt met de massagecrème, laat ze haar klant het eerst ruiken. Dit doet ze door haar hand langzaam een paar keer heen en weer te bewegen voor het gezicht (foto 1). "Sandelhout helpt bij spanningen, ook van de spieren. En het geeft energie." Alle handelingen van de masseur stralen rust uit, ook tijdens de massage. Michelle begint op het bovenste deel van de rug, eerst met het verspreiden van massagecrème en aromatische olie, dan met een effleurage. De pijnlijke punten frictioneert ze, waarbij ze zich bovendien op de ademhaling van de klant richt.

## Ademhaling

"Ik let erop dat de klant steeds diep in- en uitademt. Met name als een greep gevoelig is, is dat belangrijk." Niet alleen zegt de Amerikaanse tegen haar klant dat die rustig en diep moet ademen ("tot in de grote teen"), ook zelf doet ze dat en ze neemt het ritme van het model over. Om haar krachten goed te kunnen verdelen, werkt ze eveneens met haar lichaamsgewicht. Niet alleen beweegt haar lichaam continu mee met haar handen, ze haalt daar bovendien haar kracht uit (foto 2). Op foto 3 is te zien dat haar vingers tussen de ribben masseren, om ook daar de spieren te kunnen beïnvloeden. Iedere keer als Michelle het noodzakelijk vindt, pakt ze een flesje met een (andere) aromatische olie en brengt dat aan daar waar het nodig is (foto 4). "Het liefst breng ik een paar druppels ervan op de huid zelf aan. Want het systeem absorbeert dat snel, waardoor het positieve effect ervan eerder kan worden bereikt." Nadat de rug aan bod is geweest, verplaatst ze de aandacht van de arm naar de hand (foto 5) en naar de voet links. Op de voet brengt ze pepermuntolie aan. "Die zet onder andere de circulatie aan, niet alleen ter plekke, maar algeheel." Tijdens de behandeling gebruikt ze verder nog onder meer eucalyptus, dille, marjorein, geranium en rozenolie.

## Oksel

De handgreep in de oksel (foto 6) is volgens Michelle een heel belangrijke: "Daar worden vaak spanningen en onbewuste angsten vastgehouden." Ze masseert er diep en intensief. Daarna volgen grepen die de hand en voet verbinden, en met de greep op foto 7 sluit ze de behandeling van de linkerachterkant af. Daarna verplaatst ze haar aandacht naar de rechter lichaamshelft. Op de heup gebruikt

ze haar elleboog om extra kracht te kunnen zetten (foto 8). Nadat ook de schouders goed onderhanden zijn genomen, dekt ze het model eerst af en geeft wat afsluitende grepen op het dekbed (foto 9) voordat ze naar de voorkant overgaat. Na effleurage van de linkervoet komen de tenen aan bod (foto 10). De overtollige energie van het been 'zwaait' ze weg (foto 11). De buik masseert ze onder het dekbed (foto 12), wat in Amerika vaker gebruikelijk is. Terwijl het model op de rug ligt, wordt ook aandacht aan de nekspieren besteed (foto 13). Op het voorhoofd en de hoofdhuid effleureert Michelle heel rustig (foto 14). Tot slot komen de oren nog aan de beurt en wordt ook aan de voorzijde de overtollige energie weggeslagen.

## Water

Het model blijft na de behandeling nog even op de bank liggen. Daarna drinkt ze een glas water en ze vertelt dat ze zich heerlijk en rustig voelt. Ook tijdens de behandeling biedt de behandelaar regelmatig water aan, om zo te helpen de afvalstoffen sneller af te voeren. Op foto 15 zijn alle flesjes met therapeutische essentiële oliën te zien die Michelle tijdens de behandeling van dit model heeft gebruikt.

Michelle Bravo heeft diverse opleidingen gevolgd aan de World School of Massage in San Francisco ([www.worldschoolmassage.com](http://www.worldschoolmassage.com)). Momenteel is ze er bezig met de scholing tot Master Body Worker. Ze is lid van de National Association for Holistic Aromatherapy (zie [www.naha.org](http://www.naha.org)) en geeft haar kennis graag door. Voor meer informatie:

Mbravo9373@gmail.com of [www.believelandliveit.com](http://www.believelandliveit.com).



Tekst: Lizet van Triet

