In KraamSupport 1-2019 heeft het volgende artikel gestaan:

**Shantala massage voor volwassenen**

**Voor kraamverzorgenden met een afgeronde opleiding tot docent Shantala babymassage bieden docenten Lenie Ozga en Gode Roos een cursus Shantala massage voor volwassenen aan. ‘Voor vrouwen die net bevallen zijn is het een heel mooie manier om weer in contact te komen met zichzelf’**

Tekst: Maartje van der Zedde

Foto’s: Shutterstock

**‘Ons dagelijks tempo ligt vaak hoger dan goed voor ons is’**

**‘Het is een vervelend gevoel als iemand je plotseling loslaat’**

Shantala massage is oorspronkelijk een totale lichaamsmassage voor baby’s en jonge kinderen. De Franse gynaecoloog en verloskundige Frédérick Leboyer (bekend van ‘de zachte geboorte’) kwam in contact met de massage tijdens een bezoek aan India. Het is daar een goed bewaarde traditie, die van moeder op dochter wordt doorgegeven. Het vindt zijn oorsprong in massagetechnieken uit de ayurvedische traditionele geneeskunde. Leboyer leerde moeder Shantala kennen die haar kind masseerde in de chaotische drukke stad Calcutta, zoals zij dat geleerd had van haar moeder. Ze masseerde haar baby vol overgave te midden van al het lawaai in de overvolle straten. De arts observeerde haar en introduceerde de massagevorm in Europa. Als dank voor haar medewerking vernoemde hij de massage naar Shantala.

**Rust vinden en je overgeven**

Leden van de Nederlandse Maatschap Shantala Massage maakten de massage bruikbaar voor volwassenen door een vorm te ontwikkelen die zowel over de kleding heen als op de blote huid kan worden gegeven. Het is een van de weinige vormen van massage die toegepast kunnen worden bij kinderen, volwassenen, mensen met een beperking en mensen in hun laatste levensfase. ‘Voor vrouwen die net bevallen zijn is het een heel mooie manier om weer in contact te komen met zichzelf, rust te vinden en zich over te geven aan het feit dat haar lichaam moet herstellen’, zegt Lenie Ozga, docent Shantala massage en yogadocent. ‘Tegenwoordig is daar vaak veel te weinig tijd, ruimte en aandacht voor. In vroeger tijden was het normaal dat de kraamvrouw wekenlang werd bijgestaan door een familielid dat haar verzorgde, masseerde, voor haar kookte en het huishouden deed, zodat de moeder alle tijd aan zichzelf en haar baby kon besteden. In veel niet-westerse culturen is dit nog steeds zo. Hier moeten pas bevallen vrouwen zo veel ballen in de lucht houden dat ze helemaal overstuur raken, het niet meer zien zitten of oververmoeid raken. Als je als kraamverzorgende iemand op de Shantala manier kunt aanraken en masseren, kun je een vrouw echt helpen ontspannen, vooral ook omdat je als kraamverzorgende een vertrouwensband opbouwt met de cliënt. Het is heel laagdrempelig. Je hoeft er niet voor uit de kleren. Het kan overal: op de grond, op bed, op tafel. Aanraken is een basisbehoefte (zie ook het artikel “De kracht van aanraking” in KraamSupport 5-2018, red.) Door bewust aan te raken en aangeraakt te worden kom je in contact met je gevoelens. Niet alleen de verdrietige en pijnlijke, maar ook de vreugdevolle en liefdevolle gevoelens.’

**Vertragen, voelen en loslaten**

Ozga schreef een boekje voor ouders over Shantala babymassage waarin vooral de principes van een goede basishouding en basisaanraking centraal staan, waar meteen na de geboorte mee kan worden begonnen. ‘Het begint bij het in verbinding zijn met jezelf, met je lichaam en je ademhaling, en tegelijkertijd bewust bezig zijn met wat je doet. Aanwezig zijn in het hier en nu, vertragen, voelen en loslaten. Dat is de basis van Shantala. Dat moeten we leren. We leven in een snelle tijd met veel prikkels en worden snel meegesleept door van alles. Ons dagelijks tempo ligt vaak hoger dan goed voor ons is. Veel contacten met de wereld om ons heen worden gekenmerkt door afstand. Aanraken, wie of wat raak je eigenlijk nog aan? Sterker nog: het wordt in onze cultuur ontmoedigd. De gebruikelijke reactie op een spontane aanraking is vaak: er zal wel iets achter zitten, wat wil je van me?’

**Langzame, neerwaartse bewegingen**

De massage heeft net als de babymassage een ritmisch karakter, wat rust en ontspanning brengt en helpt spanning los te laten. De strijkbewegingen volgen een vaste structuur zodat ze herkenbaar en voorspelbaar zijn, wat zekerheid en veiligheid biedt. De langzame, neerwaartse bewegingen kalmeren en maken rustig, in tegenstelling tot snelle, opwaartse bewegingen die stimuleren en actief maken. Een groot verschil met de babymassage is uiteraard de omvang van het lichaam. ‘Je kunt bijvoorbeeld met je hand het bovenarmpje vastpakken en dan in één beweging de hele arm afstrijken. Bij volwassenen is het een heel ander verhaal. Het strijken is aangepast aan een volwassen lichaam. Ook glijd je bij een baby met behulp van olie over de huid, hierbij strijk je over kleding heen. Verder is het ontspannen gewicht van je handen hetzelfde. Het zijn alleen andere strijkbewegingen.’

**Zonder baby’s**

De massage is uniek in Nederland. ‘Jammer genoeg verdween de massage voor volwassenen langzaam uit beeld. Voorheen was de massage voor volwassenen onderdeel van de opleiding tot docent Shantala babymassage. Om lid te worden eist de Vakgroep Shantalamassage Docenten wel nog steeds dat je ten minste de rugzijde van de volwassenenmassage moet kennen. Hiervoor moet je nu dus apart een workshop volgen. Zelf laat ik moeders altijd een keer komen zonder baby’s om elkaar te masseren, zodat ze zelf kunnen ervaren wat de kwaliteit van aanraken inhoudt en hoe het is om je over te geven aan het voelen. Als je de massage zelf ondergaat, merk je dat de masseur ontspannen en aanwezig moet zijn. Het is een vervelend gevoel als iemand je plotseling loslaat, of een onverwachte beweging maakt; het haalt je uit de ontspanning. Niet duwen, niet aaien. Je houdt het gewicht van je hand ontspannen, en vandaaruit volg je de huid. Het lijkt simpel, maar je moet het echt leren door het veel te doen en jezelf regelmatig af te vragen of je deze zaken ook voor jezelf kunt bevestigen: ik ben goed zoals ik ben, ik kan me ontspannen, ik voel me veilig.’

**Korte oefeningen om te aarden**

Hieronder volgt een aantal korte oefeningen om in je basis, of in het hier en nu, te komen. Deze oefeningen zijn ook goed om te doen voordat je begint te masseren.

* Ga op een stoel of op de grond zitten. Voel hoe je zit, voel je voeten, benen, zitvlak, armen, handen, rug, schouders, hoofd, mond, kaken.
* Ga op een stoel of op de grond zitten met een rechte rug. Begin vanaf je tenen je hele lichaam aan te spannen. Houd dit even vast zo lang als het goed voelt en laat dan van boven naar beneden alles weer los.
* Ga staan. Breng inademend je armen boven je hoofd, met de schouders ontspannen. Laat uitademend je armen vallen terwijl je door je knieën zakt.
* Spring of stamp, neerkomend op de uitademing. Blijf even staan en voel je lichaam.

**Voorbeeld van een Shantala massagetechniek**

* Neem voor je begint de tijd om je te concentreren op wat je gaat doen en doe alles met volle aandacht. Houd je schouders ontspannen en blijf doorademen.
* Leg een hand in de breedte op het staartbeen en de andere hand in de breedte op de nekknobbel.
* Bepaal met je bovenste hand de lijn van de wervelkolom.
* Leg de hand terug op de nekknobbel en plaats je onderste hand ernaast (duimen raken elkaar).
* Strijk met beide handen tegelijk, vanaf de nekknobbel naar het staartbeen toe, over de wervelkolom (lengtebewegingen naar beneden toe).
* Plaats je handen één voor één terug op de nekknobbel en herhaal de beweging drie keer.

**Cursus**

Docenten Lenie Ozga en Gode Roos geven deze scholing o.a. ook aan kraamverzorgenden met een afgeronde opleiding tot docent Shantala babymassage. De cursus start met een inleiding in de theorie, gevolgd door oefeningen die helpen om bewust te voelen hoe je ontspannen kunt zitten, staan en liggen. Je leert je handen ontspannen zodat je de aanraking goed kunt maken. Daarna doen de docenten de massage voor en oefenen de cursisten op elkaar. Je leert de hele achterkant. Tijdens een vervolgdag leer je de hele massage, inclusief voorzijde en hoofd. Aan het eind van deze cursus kun je op een verantwoorde wijze de ontspannende massage volgens de Shantala-methode uitvoeren.

De cursus wordt *in company* gegeven of op locatie van 10.00-16.30 uur, inclusief lunch. Kosten: € 98. Stuur voor vragen en aanmeldingen een e-mail naar lenieozga@gmail.com of bel 06-236 954 42.