

Tactielstimulering activeert het systeem van rust, herstel en veiligheid

# De kracht van zachte aanraking

DOOR MARK VAN DER HEIJDEN

Tactielstimulering kan voor masseurs een toegevoegde waarde bieden. Door de huid in plaats van de spieren te behandelen, treedt bij cliënten een diepe ontspanning in. Dat effect alleen is al prettig, maar het kan ook nog dienen als opmaat voor andere massagevormen.

De eerste keer dat Willfred de Ligny van School of Touch zelf kennismakte met tactiele stimulering, was dat anders dan wat hij ervan verwacht had. "In eerste instantie, als sportmasseur zijnde, dacht ik: *Is dit het dan?* Ik ben een stevigere aanpak gewend. Als je het al een massage wilt noemen, is het een massage van de huid."

## Herkenning

Willfred is van oudsher een echte sportmasseur; lekker knopen wegneden. De anatomie van de mens en het werken met het lichaam, hij vindt het bijzonder interessant. Al als jong jongetje stopte hij in alle twintig delen van de Winkler Prins in de boekenkast van zijn ouders briefjes bij de pagina's die over het menselijk lichaam gingen. Pas toen hij als teamleider bij Slachtofferhulp ging werken, raakte hij geïnteresseerd in het samengaan van lichaam en geest.

"Ik moest het een tweede keer ervaren, toen kwam er herkenning in. Ik merkte dat ik een veel diepere ontspanning kreeg. Vooral mentaal, sommige cliënten noemen het niet voor niks dat het lijkt alsof je droomt terwijl je wakker bent. Het geeft zo'n enorm rustgevoel, daar wil ik meer van."



Dus ging Willfred door zijn vrouw en docent tactielstimulering Emmy naar Zweden, waar de grondlegster van tactielstimulering Gunilla Birkestad hem opleidde tot therapeut en docent. In Nederland richtten Emmy en hij samen School of Touch op, de enige organisatie die anderen in Nederland, België en Duitsland mag scholen in deze methode.

De aanrakingen verlopen over het hele lijf volgens een vast patroon, bijvoorbeeld eerst de lengte van een been, daarna de breedte en wat cirkels rondom de knie. Zo worden in het onderbewuste de fysieke grenzen van het eigen lichaam opgeslagen en het scharnierpunt benadrukt. De delen die niet worden behandeld, zijn altijd afgedekt met een handdoek.



**Na afloop wordt de cliënt ingebakerd, waardoor rust en ontspanning benadrukt worden**

Inmiddels weet Willfred dat zijn eerste ervaring van tactielstimulering normaal is. "De eerste keer registreert het lijf de aanrakingen anders. Pas bij een tweede keer doet zich herkenning voor en treedt de diepe ontspanning in. Als je dat bij nieuwe cliënten goed toelicht, voorkom je een initiële aarzeling."

## Balans

Het gaat bij tactielstimulering dus om zachte aanrakingen, met eenzelfde druk waarmee je jezelf met een crème insmeert.

Na afloop wordt de cliënt ingebakerd, waardoor rust en ontspanning benadrukt worden.

De zachte massages activeren de tastreceptoren. Via het zenuwstelsel in de huid komen de prikkels bij de hersenen uit. Daar wordt oxytocine aangemaakt, de tegenhanger van adrenaline. Dat stresshormoon kennen we wel, het zorgt ervoor dat we alert zijn of, als er te lang te veel van is, dat we gestrest zijn. Het is het hormoon dat het sympathisch zenuwstelsel activeert, het stelsel dat gekoppeld is aan

dagelijkse acties zoals opstaan, lopen, zitten, eten en drinken.

Oxytocine is gekoppeld aan het parasympathisch zenuwstelsel. "Het parasympathisch zenuwstelsel zorgt voor onbewuste acties in het lichaam zoals slapen, spijsvertering en ademen. Het zorgt voor rust en herstel na een actie. Voor een goede gezondheid dienen het sympathisch zenuwstelsel en het parasympathisch zenuwstelsel in balans te zijn", zegt Willfred.

## Ik-besef

Veel van zijn cliënten komen bij hem om die balans te herstellen.

"Vaak kampen mensen uit het bedrijfsleven die bij mij komen met stress of een burn-out. Hen vertel ik dan wat het belang is van het doorbreken van de stresscyclus. Het is een methode die helder uitlegbaar is. Alles in de natuur heeft een natuurlijke tegenhanger: eb en vloed, donker en licht, actie en rust."

"Als je geleefd wordt door de waan van de dag - druk, druk, druk - bied je je lichaam geen gelegenheid om te herstellen. Dat knaagt aan je prestaties. Impulsstress is hartstikke belangrijk, maar wanneer het chronische stress wordt, wanneer de stress niet wordt afgewisseld door rust en herstel, zorgt dat ervoor dat de adrenalinekraan open blijft staan."

Ook ziet Willfred het nut van tactielstimulering bij jongeren bij wie door een groeispurt het lichaam sneller groeit dan het onderbewustzijn kan volgen. "De huid is het enige zintuig waarmee je fysieke informatie van de buitenwereld krijgt. Als je de huid bij herhaling behandelt, krijg je in je onderbewustzijn een beter lichaamsbeeld. Deze jongeren leren de dimensies van hun lichaam kennen en krijgen een beter ik-besef."

## Sportmassage

Je zou tactielstimulering ook als een tegenhanger van - en aanvulling op - de vaak toch stevige sportmassage kunnen zien. "Een stevige massage is niet altijd de enige oplossing voor harde spieren. Spieren die al chronisch strak staan van de spanning door een stressvol bestaan en de waan van de dag, hebben soms heel wat anders nodig. Het fight-flight-freeze-systeem staat al volop aan en een stevige behandeling zet dat systeem alleen maar meer op scherp."

"Met tactielstimulering maak je de omgekeerde beweging. Je activeert juist het systeem van rust, herstel en veiligheid. Met ontspanning als het logische gevolg. Het is een belangrijke reden waarom een masseur tactielstimulering ook in zijn toolbox zou moeten hebben. Hoe fijn is het dat je als masseur op dat moment de juiste keuze voor de juiste behandeling kunt maken?"

Tactielstimulering kan zelfs goed dienen om iemand voor te

# "Voor een goede gezondheid dienen het sympathisch zenuwstelsel en het parasympathisch zenuwstelsel in balans te zijn"

Willfred de Ligny

bereiden op een stevige massage, zegt Willfred. "Wanneer je iemands nek en rug wil behandelen, ontspannen door tactielstimulering de weefsels zich. Daardoor kun je makkelijker bij de spieren komen. In die zin kun je het combineren: eerst de weefsels verzachten, daarna met meer druk de diepte ingaan."

## Medium touch

Hij ziet kansen voor masseurs. "Wat een masseur zou kunnen doen, is de cliënt voorstellen eens te beginnen met tactielstimulering, zodat de cliënt de diepe ontspanning kan ervaren om aansluitend een spiermassage te geven. En als hij eenmaal heeft gevoeld wat hij heeft gevoeld, kun je dat niet meer ontkennen. Als mensen het ervaren hebben, verkoopt het zichzelf."

Het is bovendien een methode die eenieder zich eigen kan maken, ook de masseurs die juist van het stevige werk houden, verzekert Willfred. "Je hoeft er niet zachtvaardig voor te zijn. Het enige dat je moet doen, is een *medium touch* geven. Als je snapt dat je de tastreceptoren aan het activeren bent, komt dat gevoel automatisch naar boven. Net zoals je weet wat nodig is wanneer je een pasgeboren kind in handen hebt." ●

*De opleiding tactielstimulering van School of Touch is door het NGS geaccrediteerd voor 60 punten voor sport-, sportzorg- en wellnessmasseurs.*