



Beste lezer,

Er is weer een jaar bijna voorbij. De feestdagen staan voor de deur.

Een jaar waarin veel is gebeurd hoewel sommige mensen juist vinden dat er veel niet is gebeurd.

Maar ook een jaar waarin we weer behoorlijk normaal, zonder covid-perikelen, ons leven op konden pakken, al is covid niet weg en voor velen nog steeds iets heel vervelends (zowel diegenen die nog ziek zijn/worden van covid als diegenen die bv. lijden aan long-covid).

Helaas steekt covid op dit moment weer behoorlijk de kop op, maar het zet ons land (nog) niet op z'n kop.

De stress slaat in onze wereld, als deze even de kans krijgt, continue om zich heen, en daar moeten we toch wel weer wat mee doen.

Berichten over groeiende hoeveelheid stress en burn-out kunnen we regelmatig lezen.

Ik hoop dat je hier niet/weinig mee te maken krijgt.

Het zou leuk zijn (en goed voor je!) als je in het nieuwe jaar (weer) in mijn praktijk komt voor een massage.

Ik wens jou en je naasten hele fijne feestdagen en een gezond en ontspannen jaar!

Groetjes, Hans.



Moosage



Op mijn vakantie reis kijk ik altijd of ik iets van/over massage tegenkom. Dit jaar kwam ik terecht op een soort markt, als onderdeel van een feestweek, ter herdenking van de goldrush in Amerika (de Valdez Gold Rush Days). Daar werd reclame gemaakt voor een Moosage, zg. de Alaska-versie van een massage.

In Alaska leeft de Moose, bij ons bekend als eland (helaas hebben wij er tijdens onze vakantie slechts 1 gezien).

Moosage was een woordspeling, geen bijzondere vorm van massage. Maar ik vond het wel heel grappig gekozen.

Ik masseer wel eens met de knokkels van mijn vuist (onderdeel van de Vreeling Deep Tissue massage die ik gebruik). Misschien lijkt dat dan een beetje op de knokkels van de eland-hoorn, hoewel die volgens mij wel wat scherpere kanten heeft.

Kom die Moosage bij mij maar eens proberen; vooral als je last hebt van je rug en/of schouders dan is dit onderdeel van een set technieken die vaak erg goed helpt tegen de vastzittende spieren.

Tot snel!

Ontspanning, inspanning, allebei?



Ontspanning is belangrijk voor je lichaam en geest!
Waarom is ontspanning zo belangrijk voor je?

Als je niet ontspant, staat je stresssysteem de hele tijd 'aan', waardoor je lichaam niet goed kan herstellen. Je bent minder scherp, sneller boos of je slaapt slechter. Signalen die aangeven dat je actief voor je lichaam moet gaan zorgen. Of signalen die aangeven dat je structureel stress ervaart. Dit kan zich ook gaan uiten in lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, rug- of nekklachten, hoge bloeddruk en nog wat symptomen; de symptomen zijn bij iedere persoon verschillend.

Ontspanning kan natuurlijk op vele manieren; eenieder heeft daarin zijn eigen voorkeur.

Zelf ga ik graag met mijn vrouw een stukje wandelen in de natuur. Die is er veel in de omgeving van Geldermalsen (bv. het bos en de uiterwaarden bij Neerijnen, de uiterwaarden van Heesselt, de 'eendenkooi' bij Waardenburg en er zijn vast nog mooie plekjes hier in de omgeving die ik nog niet ken en/of waar ik niet kom). Ik kijk dan in stilte om me heen wat er zoals te genieten is en gelijk luister ik naar de diverse geluidjes (vaak vogelgeluidjes, maar soms scharrelt er wat anders in het bos). Wetenschappelijk is bewezen dat bewegen in de natuur een ontspannen, zelfs 'helend' effect heeft.

Anderen luisteren graag naar muziek, of maken zelf muziek.
Weer anderen lezen een goed boek.

Een andere manier om te ontspannen is juist 'inspanning'.
Dat zou je misschien niet verwachten, maar.....

Door fysiek te bewegen schud je spanning, soms zelfs letterlijk, van je af. De manier van bewegen hoeft echt niet super intensief te zijn.
Inspanning als ontspanning werkt overigens echt alleen als je een manier kiest die je leuk vindt.
(Dus niet als je naar de sportschool gaat terwijl je dat helemaal niks vindt).

Voor sommige mensen is het moeilijk om te ontspannen. Deze mensen moeten daar in het begin echt wel even moeite voor doen.
Maar aangezien ontspanning zo belangrijk is, zou ik die moeite in dat geval zéker even nemen.

Soms komen er ook mensen in mijn praktijk die het moeilijk vinden om zich op de massagetafel te ontspannen.
De heerlijke massage en ontspannen muziek helpt hier dan wel bij.

Ga ook ontspannen, echt, het is zo belangrijk.

Je mag natuurlijk altijd in mijn praktijk komen voor een heerlijk ontspannen massage, als je geen andere manier van ontspanning weet of wilt.

Vorige nieuwsbrieven gemist?

Heb je mijn vorige nieuwsbrieven niet ontvangen maar wil je die toch even bekijken?

[Klik hier voor de vorige nieuwsbrieven](#)

Copyright © 2023 Massagehands, All rights reserved.

Wil je per mail reageren?

Het mailadres is praktijk@massagehands.nl

Wil je even op mijn website kijken?

Hier vind je de website www.massagehands.nl