

Massages die genezen
**‘IK VOEL
ME WEER
HEEL’**

Massages tegen eczeem of slapeloosheid. Massages die ons een maat kleiner ‘knedden’. Massages die onze geest losmaken. Vier bijzondere massages.





Guasha – Guasha maakt deel uit van de traditionele Chinese geneeskunst en bestond als behandeltechniek al voordat acupunctuur werd toegepast. Guasha betekent letterlijk de ziekte uit het lichaam schrapen – ‘gua’ is het schrapen en ‘sha’ is de stagnerende energie die in het lichaam pijn of andere klachten veroorzaakt. Dat kan een lichamelijk blokkade zijn, maar ook een emotionele.

- **Bijzonder** – Het doel van Guasha is om de blokkades die dieper in het lichaam zitten, op te heffen. Je gaat je er fitter en vitaler van voelen. Ook werkt Guasha goed tegen pijnklachten, vermoeidheid, slapeloosheid, eczeem en depressie.
- **Hoe werkt het?** – Met een speciaal ontworpen platte jadesteen schraapt de behandelaar over de geoliede huid. Daarbij volgt hij de meridianen in het lichaam. Als er een blokkade is, zie je op een bepaalde plek een verkleuring ontstaan. Daar komt de sha aan de oppervlakte. Aan de plaats waar de plek op het lichaam verschijnt, is te zien waar de stagnatie of blokkade vandaan komt. Zo kan een sha die in het been aan de oppervlakte komt, duiden op een probleem in de maag. Dat hoeft niet per se te duiden op een fysieke blokkade. De maag reageert namelijk sterk op stress en zorgen. De kleur van de plekken kan variëren van rood, blauw, of zelfs paars of zwart. Hoe donkerder de kleur wordt, hoe dieper de blokkade en/of stoornis is. De plekken zien er na behandeling pijnlijk uit, maar zijn dit meestal niet. Ze verdwijnen na drie tot zeven dagen.

Guasha-behandelaar Anna Karsten: “Guasha maakt je zowel lichamelijk als emotioneel vitaal en veerkrachtig. De behandeling kan pijnlijk zijn, maar erna voel je je zo goed: het geheel voelt aan als een feestje.”

Meer informatie over Guasha: www.jingshen.nl

Bodysculpture – Bodysculpture is een non-chirurgische massagebehandeling om blijvend centimeters te verliezen. Oorspronkelijk komt deze massage uit de Verenigde Staten waar hollywoodsterren erbij zouden zweren. In ons land maken celebrities er ook massaal gebruik van.

- **Bijzonder** – De bodysculpture is er niet alleen voor beroemdheden. Het is voor iedereen die weer in die net iets te krappe avondjurk of bikini wil, die af wil van haar cellulitis óf (zwangerschaps) striae wil voorkomen.
- **Hoe werkt het?** – Blijvend centimeters verliezen. Dat zal wel! Wordt dat niet door allerlei producten beweerd? Maar alles wat je dan kwijtraakt is vocht en spiermassa. Geen vet. Bodysculpture claimt dat dit wel gebeurt. Vet zet zich bij vrouwen vooral vast in billen, buik en bovenbenen. Dat onderhuidse vet is te vergelijken met bubbelplastic dat gebruikt wordt als verpakkingsmateriaal. In de sportschool kun je trainen wat je wilt, dit opgehoopte vet verdwijnt niet. Dat komt omdat je lokaal geen vet verbrandt. Zoals je bubbelplastic kapot kunt knijpen, zo kan de Bodysculpture-masseur dat ook doen met de onderhuidse vetbubbeltjes. Met behulp van een speciale crème en een gel die de lipolyse stimuleert en de verbranding van vetzuren versnelt, wordt het losgemasseerde vet afgevoerd via de lymfen. Veel water drinken doet de rest. Het ‘behandelplan’ is intensief: tien behandelingen verspreid over drie weken. Voor spoedgevallen zoals een huwelijk of een last-minute vakantie kan het ook in tien dagen achter elkaar.

Bodysculpture-masseur David Dijkstra: “‘Kapot knijpen’ klinkt pijnlijk. Maar de pijn is de tweede keer al stukken minder. En het resultaat mag er zijn: na tien behandelingen ben je gegarandeerd een confectiemaat kleiner.”

Meer weten over Bodysculpture: www.chilloutspa.nl