

Een betere gezondheid en meer persoonlijke vrijheid om te kiezen wie je bent en wie je wilt zijn. Dat is het doel van de Grinberg-methode. De practitioners, zoals de behandelaars zich noemen, gebruiken daarvoor niet alleen diverse technieken van aanraking. Ook aandacht voor ademhaling, beweging en oefeningen horen daarbij. Jessica Versluijs is de enige Nederlandse gecertificeerde practitioner. Zij deelt haar passie graag met *Massage Magazine*.

Grinberg-methode

De grondlegger van de methode is de Israëlische Avi Grinberg. Hij is als verpleegkundige opgeleid en verleende als zodanig hulp. Daarnaast bestudeerde hij verschillende massagevormen en lichaamswerk. Hij merkte dat mensen zelf in staat zijn om te leren hoe ze pijn kunnen stoppen en dat ze de mogelijkheid hebben om zichzelf te helen als zij meer persoonlijk betrokken zijn in het helingsproces.

VOETEN EN HANDEN

Jessica start haar behandeling met een intake. Daarbij kijkt ze ook naar de voeten. Ze kijkt naar de structuren, de kleur van de huid en voelt aan de voet (foto 1). Jessica: "De voeten laten eventuele verstoringen of een disbalans in het lijf zien. Zo kunnen bijvoorbeeld trauma's zichtbaar zijn in de voeten. De eerste kennismaking met de cliënt vindt zo onder andere plaats via de voeten." Afhankelijk van datgene wat nodig is, raakt Jessica de verschillende delen van het lichaam aan. Op foto 2 is te zien dat zij de vingers masseert: "Deze vrouw speelt heel vaak piano. Daardoor raken haar handen soms overbelast. Door aanraking leert zij de spanning te herkennen en los te laten, waardoor zij met meer plezier kan blijven spelen."

HET HOOFD

Jessica: "In het hoofd kunnen negatieve gedachten zich vastzetten. Zo heeft een cliënt van mij na drukke werkweken regelmatig last van hoofdpijn in de weekenden; de spanning bouwt zich op naarmate de week vordert. In het weekend uit die spanning zich. Om haar daar meer bewust van te maken, masseer ik onder andere het voorhoofd, waar de spanning het grootst is (foto 3). Ook aanrakingen met de wijsvingers bij de aanzet van de wenkbrauwen (foto 4) werken ontspannend." Bij een andere cliënt raakt Jessica met haar vingertoppen heel licht het voorhoofd aan om zo verlichting te brengen. Net als dat

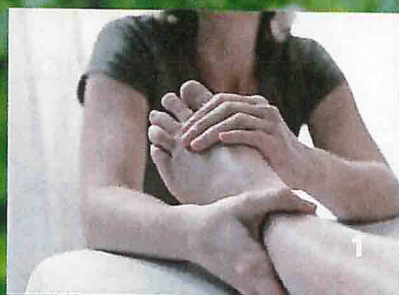
stress zich kan uiten in hoofdpijn, kunnen de aanhechtingen van spieren op de schedelrand pijnlijk zijn. Daarom raakt Jessica dit gebied met de toppen van haar duim en vingers aan, terwijl ze met haar andere hand het hoofd ondersteunt (foto 5).

DE RUG

Met behulp van verschillende technieken raakt Jessica gespannen plekken op de rug aan: "Elke plek vraagt om een andere soort aanraking. Ik voel aan wat het lichaam op dat moment nodig heeft." Op foto 6 gebruikt zij het gewicht van haar hele lichaam om de spier voldoende te kunnen bereiken. En op foto 7 is te zien dat zij met haar linkerhand de rechter duimmuis ondersteunt en druk geeft. Hetzelfde gebied, net naast de wervelkolom, pakt zij bovendien met de vingertoppen van beide handen aan. Om de druk meer te verdelen en een groter gebied te kunnen beïnvloeden, werkt zij op foto 8 met de onderarmen: "Het kan helpen om cliënten te begeleiden om meer aandacht naar de rug te brengen."

SCHOUDERS

Door verkeerd te staan of te zitten kan spanning zich ophopen in de nek en de schouders, zoals te zien is bij de cliënt op foto 9. Jessica leert haar dit gebied te ontspannen door met de onderarmen druk te geven op de monnikskapspier. "Deze cliënt heeft een staand beroep en ervaart veel spanning in de schouders. Zij leert zo stress los te laten." Op foto 10 raakt Jessica met haar linkerhand het middenrif aan, terwijl ze met haar rechterhand de rug ondersteunt: "Met deze aanraking ondersteun ik de cliënt om meer in dit gebied te ademen en zo meer ruimte te ervaren. Op foto 11 is te zien dat Jessica door de zachte aanraking van de buik haar cliënt letterlijk kippenviel bezorgt. "De lichtheid van dit contact kan ondersteunen bij bijvoorbeeld spijsverteringsproblemen."



BIJZONDER

Jessica: "Het is wonderlijk hoe het lichaam reageert op een sessie. Zo kan aanraking bij een schouderklacht ervoor zorgen dat de cliënt beseft dat hij te lang achter de computer zit. Ook kan de pijn een emotie oproepen die al langer in het lichaam vastzit. Door een sessie kan energie loskomen en inzicht verkregen worden in de situatie. Daardoor kan de cliënt oude patronen herkennen en doorbreken. Hierdoor kunnen klachten verminderen of verdwijnen. Ik merk dat de cliënt dan opluchting en meer helderheid ervaart en dat hij zich krachtiger voelt. Ik vind dit werk bijzonder omdat we veel verborgen kracht in ons hebben die we niet altijd weten te benutten. Pijn of fysieke klachten zijn signalen die we niet mogen negeren. Directe aanraking is een mooie weg om de persoon te begeleiden in dit proces."

INTERNATIONALE OPLEIDING

Jessica Versluijs is aangesloten bij de Internationale Associatie van Grinberg Methode Practitioners. Het driejarig programma bestaat uit vier intensieve weken per jaar. De internationale scholen bevinden zich in Oostenrijk, Duitsland en Spanje. Jessica: "Meteen al na de eerste opleidingsweek werkte ik met cliënten, waardoor ik direct al waardevolle technieken in de praktijk leerde toe te passen. Het programma bevat onder meer diverse technieken, verschillende manieren van aanraking en analyse en professionele en persoonlijke ethiek. Meer informatie over de opleiding kun je vinden op www.grinbergmethod.com/becoming-a-practitioner.asp. Meer informatie over Jessica Versluijs en haar manier van werken staat op www.lichaamskracht.nu.