

Massageculturen over de grens

Bali, Thailand, Duitsland: wie denkt aan massage, denkt aan deze landen met een sterke massagecultuur. Maar er zijn ook andere - meer verrassende - landen die de kracht van massage onderkennen en omarmen.

SRI LANKA WELDAAD AAN GEUREN

Kruiden en specerijen vormen de basis van de massagecultuur van Sri Lanka. In de vele kruidentuinen die het land rijk is, wordt de basis gelegd voor de geurige kruidenmengsels waarmee de massageolie wordt vermengd. Naast lichaamsmassages worden hoofdmassages ook met een royale hoeveelheid (kokos)olie uitgevoerd. De kruiden en specerijen die in Sri Lanka worden geteeld, zoals jasmijn, roos, sandelhout, gember en kaneel, hebben bij gebruik in olievorm tijdens een massage allemaal hun eigen werking. Zo heeft kaneelolie een verwarmend effect en kan het worden toegevoegd aan een basisolie om het lichaam op temperatuur te brengen en koude te verdrijven. Voor een massage wordt zo goed mogelijk afgestemd welk oliemengsel past bij de persoon of bij de klachten die worden bestreden. In Sri Lanka is de ayurveda erg populair: er is veel kennis van de werking van geneeskrachtige kruiden en gezonde voeding. De massages zijn in overeenstemming met de ayurvedische leer gebaseerd op een lange termijn-effect.



Kundig

Energetisch therapeut Gonnie van de Lang reisde af naar Sri Lanka om inspiratie op te doen voor haar eigen praktijk. "Ik kan mijn ervaringen het beste samenvatten als een weldaad aan geuren. Op mijn ontdekkingsreis door het land werd ik aangenaam verrast door een zeer kundige massage. De massageruimte in een door de tsunami verwoest gebouw aan het strand was erg smoezelig. De hygiënestandaarden zijn in Sri Lanka gewoonweg anders. Maar de massages zijn een beleving. Deze ayurvedische lichaams- en hoofdmassage werd uitgevoerd door een zeer ervaren jonge masseur. De hoofdhuidmassage voelde fantastisch. Er werd gebruik gemaakt van een kokosolie met ayurvedische kruiden, waardoor het hoofd na afloop heerlijk ontspannen en ruim aanvoelde. Een nadeel was dat ik na afloop een heel vet lichaam en vette haren had en werkelijk nergens kon verschijnen, zo erg rook ik naar de kruiden waarvan de geuren door de warmte nog meer vrijkwamen."

www.vandelang.nl

JORDANIË EEN VAN DE OUDSTE MESSAGES TER WERELD

Jordanië is de bakermat van de Arabische massages. "Bijna iedereen uit de traditionele bedoeïenen-cultuur kent de massages die van oudsher worden gegeven. Ouders masseren kinderen en kinderen masseren de ouders en elkaar, nog los van de vele massagehuizen en wellnesscentra die Jordanië telt." Aan het woord is Brenda van den Brink. Zij woont in Jordanië en verzorgt massagereizen en -lessen in dit fascinerende land. "Massage werd al door de Babyloniërs uitgevoerd. Deze massage werd in gewijzigde vorm uitgebreid uitgevoerd in de Arabische wereld. De Arabieren kunnen gezien worden als de uitvinders van de moderne massage. Het Arabische woord 'massa' betekent immers: voelen, behandelen. Er zijn in het oude Babylonië, Mesopotamië en Egypte geschriften en tekeningen gevonden die dateren van 3000 jaar voor Christus. Dat maakt dat de Arabische massages tot een van de oudste ter wereld behoren, en dat terwijl er nog weinig over bekend is."



Dode Zeezout

De massages die Jordanië kent, zijn voor een deel traditioneel uit de hadith, de opgetekende teksten over de leefwijze en woorden van de profeet Mohammed. De twee meest bekende massages zijn de Kasaath Hawa en de Khiaahh Milhh. "Kasaath Hawa is de 'droge' vorm van Hijama, met een glas en vuur een vacuüm creëren op de huid. Bij Hijama zijn er insnijdingen in de huid om zo het slechte bloed op te zuigen. Bij de Kasaath Hawa worden de gifstoffen losgemaakt die vervolgens door veel water te drinken uit het lichaam worden geëlimineerd. Je kunt met deze massage - die een diepgaande ontspanning geeft - plaatsen behandelen die je met een manuele massage niet kunt bereiken. Natuurlijk is in Jordanië ook de hammam-massage erg populair, net als het werken met zoutstempels met Dode Zeezout."

www.brendasjordan.com