

# Wat is Stoelmassage?

Bij de stoelmassage gaat het om drukpuntmassage ter bevordering van de lichamelijke conditie en ter voorkoming van aan het werk gerelateerde ziekten, zoals RSI en de symptomen van stress. Stoelmassage is tevens een zeer effectieve manier om de bloedsomloop te bevorderen, de energiebanen beter te laten stromen en het lichaam in balans te brengen.

De stoelmassage is gebaseerd op traditionele Japanse drukpuntmassage op een massagestoel en wordt gegeven op hoofd, rug, nek, schouders, armen, handen en heupen. Het resultaat is dat men zich ontspannen en verfrist voelt. Het is een opkikker voor lichaam en geest! Personeel is het kostbaarste 'kapitaal' van een onderneming. En omdat voorkomen beter is dan genezen, is goed onderhoud eenvoudigweg het beste. 30% van het ziekteverzuim wordt door werkstress veroorzaakt.

Voorbeelden van door stress veroorzaakte klachten zijn: rugpijn, stijve nek, pijnlijke schouders, lusteloosheid, versnelde hartslag, slape

loosheid en hoofdpijn. Ook eenzijdige werkhouding of steeds herhaalde bewegingen zorgen voor hardnekkige klachten.

De stoelmassagetechniek wordt hier gebaseerd op de Thaise yoga massage, met aanvullingen uit de Shiatsu massage en de klassieke massage.

Bij de stoelmassage neemt de houding een belangrijke plaats in. De basis van de thaise yoga massage is het A-B-C-B-A patroon. A staat voor strekken, B staat voor handpalmdruk en C staat voor drukpunten. Vervolgens wordt de handpalmdruk (B) en het strekken (A) weer herhaald om dat onderdeel van de massage af te sluiten.

**Hieronder zie je een voorbeeld van de behandeling stap voor stap van de rug op de massagestoel**

## A. Strecking voor de rugspieren

Zet je ene hand links bovenaan en de andere hand rechts onderaan en strek de rugspieren. Herhaal dit met de handen andersom



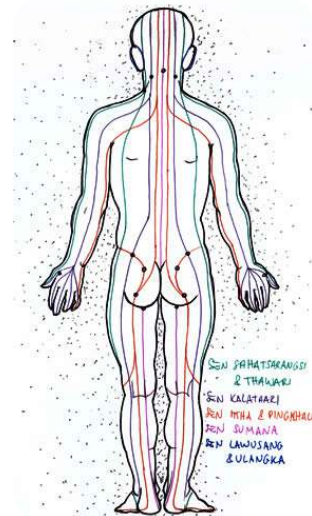
## B. Handpalmdruk over rugspieren

Druk met beide handen tegelijkertijd aan weerszijden van de ruggegraat op de lange rugspieren.



## C. De Sen lijnen op de Rug behandelen met Drukpunten

De Sen zijn de energiebanen zoals die in de Thaise Yoga Massage worden behandeld. In de rug zijn er 3 Sen die worden behandeld. De punten die behandeld worden liggen tussen de 7e halswervel en het bekken. De eerste Sen loopt tussen erector spinae (lange rugspieren) en de ruggegraat, De tweede Sen ligt bovenop erector spinae en de derde Sen ligt in de bovenrug op de rhomboideus (ruitvormige spier) aan de binnenkant van het schouderblad en op de onderrug ligt de lijn tegen de buitenkant van de erector spinae.



## C1. Bovenrug: Drukpunten met behulp van de elleboogtechniek op de lange rugspieren tussen ruggewervels en schouderblad

Met behulp van de elleboogtechniek druk je op drukkunten op de lijn op het midden van de Erector Spinae vanaf de 7e halswervel tot de onderkant van het schouderblad. Behandel alle 3 Sen.



## C2. Onderrug: drukkunten met duim op duim techniek

Gebruik beide duimen boven op elkaar om de drukkunten aan de linkerzijde van de rug te behandelen. De eerste Sen tussen erector spinae en ruggegraat behandel je door druk te geven naar de ruggegraat toe, op de plekken tussen de ruggewervels. De 2e Sen bovenop de erector spinae behandel je door druk te geven van de ruggegraat af. De 3e Sen lijn aan de buitenkant van de erector spinae behandel je door druk te geven naar de ruggegraat toe.



## B. Herhaal Handpalmdruk over rugspieren

Druk met beide handen tegelijkertijd aan weerszijden van de ruggegraat op de lange rugspieren.



## A. Herhaal de strekking voor de rugspieren

Zet je ene hand links bovenaan en de andere hand rechts onderaan en strek de rugspieren. Herhaal dit met de handen andersom.



Voor meer informatie:  
[anand.nl/massage-opleiding/](http://anand.nl/massage-opleiding/)