

# Stoelmassage

## *Integratieve stoelmassage* *Holistische massage in zitpositie*

### Algemeen

Stoelmassage is een korte, ontspannende en activerende massage ter preventie van werkstress, RSI en pijnklachten van het hoofd, de nek, schouders, armen, handen en bovenrug. Deze veelzijdige massage kan door de kleding heen worden gegeven.

De cursus integratieve stoelmassage bestaat uit 2 aangesloten lesdagen. De lesstof bestaat voor 20% uit theorie en voor 80% praktijk, waarbij je op elkaar oefent en zelf de massage ondergaat.



De massages zullen in tegenstelling tot gangbare stoelmassage opleidingen, gegeven worden op een gewone stoel of kruk. Het gebruik van de massagestoel komt uiteraard ook aan de orde.

Therapeuten kunnen deze massagevorm ook als aanvulling gebruiken op de eigen behandelingen.

Tijdens het theoriedeel van de lessen worden basisprincipes van de Traditionele Chinese Geneeskunde, zoals Qi, Yin-Yang en de meridianen uitgelegd. Verder wordt ook de anatomie van de nek, schouder, rug en de armen globaal doorgenomen.

In het praktijkdeel gaan we aan de slag met Oosterse massagetechnieken (China, Japan, India) die gecombineerd worden met klassieke massagetechnieken. We gaan aan de slag met het hoofd, nek en schouders, de rug en de armen/ handen. Het gebruik van de bamboestok zal ook aan de orde komen

## ► Opbouw

### In deze praktische workshop leer je:

- Basisbegrippen uit de traditionele Chinese geneeskunde
- Uitgangspunten uit de integratieve stoelmassage
- De werking en effecten van deze stoelmassage
- De indicaties en contra- indicaties
- Behandeling van pijnklachten aan hoofd, nek, schouder, rug en armen
- Massagetechnieken op de gewone stoel of kruk, waaronder strekkingen, rotaties en manipulaties

## Lesmateriaal

Bij deze workshop zit een syllabus waarin alle theorie en praktijk wordt weergegeven. De behandelingen staan stap voor stap uitgeschreven. De syllabus kan dan ook prima als naslagwerk gebruikt worden.

