

MAGAZINE VOOR DE PROFESSIONAL

# MassageZaken

Een Uitgave van Body Biz International BV

• Jaargang 6 • nr.2 • mei/juni 2011

*De grote droom  
van Astrid Kesler  
uit Oldebroek*

Massage yoghurt Academie voor WellnessCoaching! Tim van Orsouw getriggerd door nieuwe manier van ondernemen Verzekeraars vergoeden triggerpoint-therapie NMTN Voor als het mooiste nog niet mooi genoeg is...



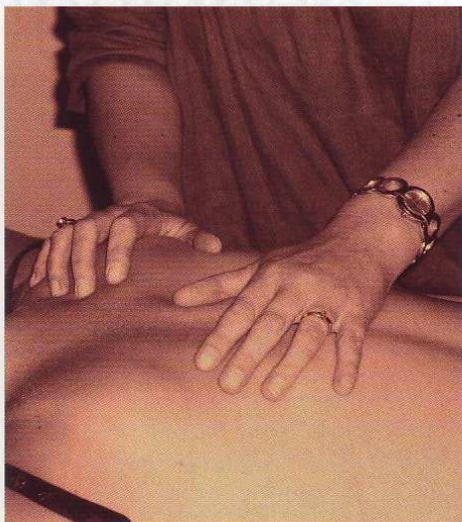
## 11 Tim van Orsouw

Triggerpoint-therapeut Tim van Orsouw van Praktijk TriggerTime in Oss is 'getriggerd' door een nieuwe manier van ondernemen. Eén op één behandelingen duren bij hem bijna nooit langer dan een consult of drie, vier. "Daarna zijn de meeste cliënten klachtenvrij."



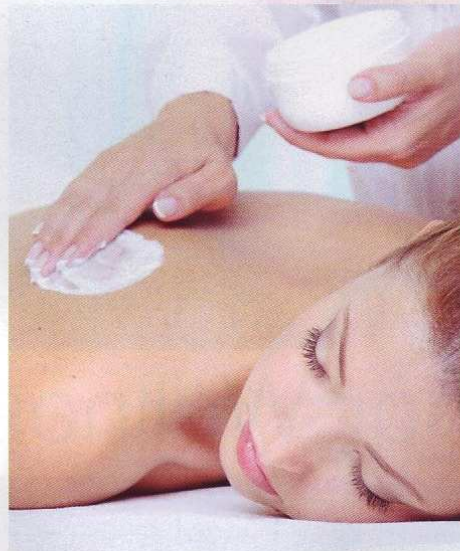
## 18 De Rosenmethode

Marie-José Thijssen uit Langenboom is natuurgeneeskundig therapeut en werkzaam als docent voor de Rosenmethode. Ze heeft ruime ervaring met bewustzijnsontwikkeling op fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel gebied.



## 22 Massagevakbeurs

De MASSAGEvakBEURS, gehouden begin april 2011 in Brandboxx Almere, was voor een eerste editie geslaagd. Beide organisatoren Katja Werlich en Anouk Schwieters van SOONER Events mogen met ruim 50 exposanten, 1100 bezoekers en 24 workshops en ongeveer 450 workshop-bezoekers met recht tevreden zijn.



## 36 Massage yoghurt

De sauna en wellness industrie is al overtuigd van de multifunctionaliteit van yoghurt en gebruikt het dan ook al geruime tijd in de vorm van pakkings. Bij een yoghurt pakking wordt de yoghurt op de huid aangebracht en afgedekt om het in de huid te laten trekken.

MassageZaken  
mei/juni 2011 • No.2

Een uitgave van

**Body Biz**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL B.V.

Kasteelstraat 16, Heijen

Postbus 178, 6590 AD Genneep

Tel: 0485 - 51 33 16 / 51 89 83

Fax: 0485 - 51 84 61

E-mail: info@bodybiz.nl

www.bodybiz.nl

**Uitgever** Ben Verhagen

**Redactie** Guido Willemsen, Loet van Bergen

Jeroen Gerats

**Orderadministratie** Hermie Verhagen

**Vormgeving** Body Biz<sup>®</sup> International BV,

Tanja Hubbers

**Fotografie** Fotolia

**Druk** Boumans & Verhagen, Heijen

**Abonnementen** Telefoon 0485 51 33 16

Abonnementen kunnen op elk gewenst tijdstip

ingaan. Alle abonnementen lopen tot 1 januari

en worden automatisch verlengd, tenzij de

abonnee uiterlijk voor 1 november van het

lopende abonnementsjaar schriftelijk opzegt.

Abonnementsprijs: € 39,95 voor 6 nummers

per jaar. België € 49,95 per jaar.

**Advertenties**

Body Biz International BV

Ben Verhagen

Telefoon: 0485 51 33 16

E-mail: info@bodybiz.nl

**Copyrights**

Artikelen uit deze uitgave mogen niet worden

overgenomen zonder schriftelijke toestemming

van Body Biz International BV behoudens de

door de wet gestelde uitzonderingen. Aan de

inhoud van dit blad kunnen geen rechten

worden ontleend. MassageZaken is een

handelsnaam van Body Biz International BV.

*Docent Marie-José Thijssen  
uit Langenboom over de  
Rosenmethode*



## Met de stroom mee in plaats van ertegen in

*LANGENBOOM - Marie-José Thijssen uit Langenboom is natuurgeneeskundig therapeut en werkzaam als docent voor de Rosenmethode. Ze heeft ruime ervaring met bewustzijnsontwikkeling op fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel gebied.*

"Sinds 1991 werk ik met Reiki en in 1995 ben ik gestart met het werken met Bachbloesemremedies. De Rosenmethode bestudeer ik sinds 1997." In 2006 ontving Marie-José het diploma van Rosentherapeut. Ze is administrator voor de Rosenmethodeschool in Nederland en geeft zelf ook les in de methode aan particulieren en aan andere therapeuten.

"Door zelf vast te lopen in het leven ontstond ruimte om met de Rosenmethode aan het werk te gaan. Daarvoor ben ik dankbaar. Soms worden de keuzes die je kunt maken in het leven ineens glashelder. Belangrijke onderwerpen zijn dan ook kijken naar de synchroniciteit, schijnbare toevalligheden in het leven, acceptatie en overgave," aldus Marie-José.

### **Spierspanning**

De Rosenmethode gaat ervan uit dat onverwerkte emoties zijn opgeslagen in het lichaam in de vorm van spierspanning en dat er een relatie is tussen spierspanning, ademhaling en emoties. De basisgedachte van grondlegster Marion Rosen is dat onverwerkte en/of onuitgesproken ervaringen verdrongen worden

en onbewust worden vastgehouden door de spieren. "Onze spieren spannen zich aan om de ervaringen of emoties daar vast te houden en kunnen een barrière gaan vormen of zich uiten als chronische pijn. We zijn ons soms wel bewust van die spierspanning, maar vaak niet van het waarom," legt Marie-José Thijssen uit.

Door gespannen plaatsen in het lichaam zacht ("zonder te forceren") aan te raken, wordt de cliënt geattendeerd op het waarom van de spanning en is het mogelijk een emotionele en lichamelijke ontspanning te bereiken. De therapeut kijkt daarbij naar de beweging van de ademhaling en andere lichamelijke reacties. Gebeurtenissen of emoties die vastgehouden worden, kunnen op die manier uit het onderbewuste naar boven komen en kunnen worden uitgesproken of gevoeld. "Zodra het verteld is, kan het losgelaten worden. Spieren die nodig waren om energie vast te houden komen nu beschikbaar voor beweging. Energie die gebruikt werd om spieren vast te houden kan weer gebruikt worden om te leven."

## Zachte aanraking

“Zachte aanraking van de spanning maakt reacties in het lichaam en ademhaling voelbaar en zichtbaar. Het mooie is dat je niet om die lichamelijke reacties heen kunt. De cliënt hoeft er niet over na te denken wat hij of zij voelt, hoeft niet te graven of te ploeteren om tot antwoorden te komen. De antwoorden komen vanzelf naar boven doordat de spierspanning en onderliggende, opgeslagen emoties aangeraakt worden. En dan blijkt het steeds makkelijker om spanningen los te laten en hoeft je je niet meer krampachtig te verzetten.”

“Ik nodig mijn cliënten met mijn handen uit zacht te worden: ‘Probeer jezelf zacht te maken.’ Dat werkt. Letterlijk je lichaam zacht maken door spierspanningen te laten gaan.

Die ontspanning voelt enorm bevrijdend. En figuurlijk zacht zijn naar jezelf, door niet te oordelen over de emoties die erbij horen. Natuurlijk gaat dat niet altijd meteen of vanzelf. Maar het mooie is, dat je steeds beter kunt loslaten en er steeds meer op kunt vertrouwen dat het zal gaan zoals het voor jou is bedoeld. Je hoeft ineens niet meer op een geforceerde manier iets met je hoofd op te lossen, maar je gaat op een vanzelfsprekende manier met de stroom mee. Via die stroom blij dan ineens te zijn aangekomen op het punt waar je wilde zijn, zonder dat het je heeft uitgeput.”

Meer informatie kijk op:  
[www.ohmpraktijk.nl](http://www.ohmpraktijk.nl) en [www.rosenmethode.info](http://www.rosenmethode.info)  
 E-mail: [mariejose@rosenmethode.info](mailto:mariejose@rosenmethode.info)  
 Telefoon: 0486 - 43 22 80



Marie-José Thijssen

## “De behandelingen leveren me steeds meer inzicht in mezelf op”

“Luisteren en handelen naar mijn gevoel was en is voor mij vaak niet vanzelfsprekend. Luisteren naar mijn lichaam nog veel minder,” vertelt Patricia, één van Marie-José’s cliënten.

Toch schréeuwde haar lichaam een jaar of twee geleden om aandacht. “De klachten? Je hoefde maar te wijzen naar mijn rug, schouders, nek of achterhoofd en mijn hele lichaam verzette zich. Ik had voortdurend hoofdpijn, het was zo vanzelfsprekend geworden dat ik er al geen aandacht meer aan besteedde. ‘s Nachts was ik de helft van de tijd klaarwakker. Hoeveel ik ook at, de kilo’s vlogen eraf. En bovenal was ik moe, heel moe.”

Patricia noemt zich iemand die graag controle heeft. “Iemand die met minder dan een tien geen genoegen neemt en continu het uiterste vergt van zichzelf. En iemand die op de een of andere manier altijd tegen de stroom in zwemt, omdat ik aan die kant nou eenmaal mijn doelen heb uitgezet. Dat tegen de stroom in zwemmen gaat best heel lang goed. En vaak kom ik ook wel uit op het punt waar ik wilde komen. Maar op een gegeven

moment was ik zo uitgeput dat ik niet eens meer vooruit leek te komen. Het voelde vooral alsof ik hardnekkig moest watertrappelen om niet kopje-onder met de stroom meegevoerd te worden. Niet echt bevredigend natuurlijk. Moe van het gestreef en mijn gedachten wilde ik mijn hoofd graag even ‘uitzetten’ en voelen wat ik echt vóelde. Met mijn lichaam. Zo belandde ik op de tafel bij Rosentherapeut Marie-José Thijssen om via lichaamswerk in aanraking te komen met mijn gevoel.”

“Het prettige van de behandeling is dat ik me bewust word van hoe mijn lijf reageert. Soms verandert mijn ademhaling. Dan weer spannen mijn spieren zich aan. Ik krijg een brok in mijn keel. Of voel verdriet in mijn buik. Marie-José maakt met aanraking en woorden duidelijk hoe mijn lichaam signalen geeft en gevoelens bloot legt. Soms is dat eng. Of lastig. Tijdens de behandeling merk ik dat mijn lichaam zich verzet als Marie-José

pijnlijke en gespannen spieren - en emoties - aanraakt. Er komen gevoelens of gedachten boven, en de eerste reactie van mijn hoofd en lichaam is me daar tegen te verzetten. ‘Tot hier en niet verder’ zeg maar. Door uit te spreken wat er in mijn hoofd binnenkomt of alleen maar te voelen wat er gebeurt, worden die spieren vaak direct al een stuk zachter. Na een behandeling ben ik vooral heel ontspannen.”

“De behandelingen leveren me steeds meer inzicht in mezelf op. Ik heb veel meer rust, probeer minder geforceerd controle over situaties te krijgen en verzet me minder. Stap voor stap word ik me ook bewuster van mijn eigen reacties in bepaalde situaties en vanuit welk gevoel die ingegeven worden. Mijn lichaam geeft eigenlijk altijd heel duidelijke signalen over mijn gevoel. En dat kan ik met mijn hoofd niet meer uitzetten zonder mezelf voor de gek te houden. Er komen ook gevoelens los die behoorlijk vastzaten, maar zonder dat ik daar bang voor hoeft te zijn en zonder dat ik die ‘morgen’ opgelost moet hebben. Het is niet altijd fijn als ze eruit komen, maar wel prettig dat ik ze los mag laten. Het scheelt enorm als je emoties soms gewoon kunt laten zijn wat ze zijn en niet altijd een oplossing probeert te zoeken. Dat gaat zeker nog niet vanzelf hoor, en dat hoeft dan ook weer niet gelukkig.”