

Een opmerkelijke massage die in Utrecht tijdens de beurs te zien en te ervaren was, is de Afrikaanse stoelmassage. Niet alleen technieken uit de bekende TouchPro massage kwamen aan bod, maar ook Afrikaanse rituelen. Vanuit respect voor al wat leeft, en voor datgene waar wij uit voortkomen, bedankt Adyana Schmeltz moeder aarde en erkent de natuurlijke krachten om haar heen.

# Afrikaanse stoelmassage

Oosterse en westerse technieken komen samen in de Afrikaanse stoelmassage van Adyana Schmeltz. Ze is van Surinaamse afkomst en zij merkt dat haar Afrikaanse voorouders als een rode draad door haar leven lopen. "Mijn voorouders hadden een sterke binding met de natuur en dat wil ik in mijn massage gebruiken." Vandaar dat zij haar behandeling met een gebed begint.

## Respect

Om het respect te benadrukken wat Adyana voor de natuur en de natuurlijke krachten ervaart, begint zij al zingend met het sprenkelen van water op alle hoeken van het podium (foto 1). Het lied heet Kowru Watra, wat koud water betekent. "Het is een Afrikaanse manier van bidden en respect tonen." Een gebed met de handen samen volgt (foto 2) "Ik dank de Almachtige en alle mensen die ons zijn voorgegaan voor het feit dat we hier zijn en voor alle rijkdommen." Het openingsritueel is belangrijk voor haar: "Hierdoor kan ik goed afstemmen op de ander en voelen wat die nodig heeft. Zo wordt ook het zelfgenezend vermogen aangezet." Dan volgt de massage. Die doet zij op blote voeten, zodat ze goed contact heeft met de aarde.

## Japan

De techniek van de Afrikaanse stoelmassage is gebaseerd op de Japanse Anma massage. Deze bestaat voornamelijk uit het behande-

len van acupressuurpunten op de rug, nek, hoofd, armen, handen en heupen. In principe gaat Adyana langs bedrijven om haar stoelmassage te geven, zodat er geen werktijd verloren gaat. Adyana: "Voorafgaand aan een werkbezoek doe ik dan thuis de ceremonie zoals eerder omschreven." De massage duurt ongeveer vijftien à twintig minuten. Zoals gezegd komt de basis uit de TouchPro methode, waarbij het accent ligt op het inzetten van de eigen lichaamskracht. "Hierdoor kan ik makkelijk vijftientwintig klanten op een dag behandelen zonder moe te worden." Het helpt ook dat ze in de eerste ogenblikken aandacht aan zichzelf geeft en zich zo kan opladen.

Op het podium in Utrecht begint Adyana met intermitterende druk op de rug (foto 3). Ze gebruikt niet alleen haar handen om druk te geven, maar ook de ellebogen, (foto 4) om de spieren naast de wervelkolom aan te pakken. Na de rug zijn de armen aan de beurt. Op foto 5 is te zien, hoe ze met de duim een acupressuur op de onderarm geeft.

## Handen

Omdat Adyana langs bedrijven gaat waar veel met computers gewerkt wordt, is de aanpak van de handen een belangrijk onderdeel van haar massage. Drukpunten in de handpalm (foto 6) en op de handrug komen aan bod. Om het punt onder de elleboog goed te kunnen bereiken, draait Adyana voorzichtig

de arm om (foto 7). Ook op de rug (foto 8) en in de nek wordt acupressuur gegeven, terwijl de andere hand het hoofd ondersteunt (foto 9). Voor de hoofdhuidmassage gaat het model rechtop zitten. Percussie op het hoofd ziet er krachtiger uit dan het is (foto 10). Adyana: "Het is een soort tapotage, waarbij het zachte deel van mijn hand het hoofd raakt. Deze percussie komt oorspronkelijk uit Afrika en is zeer ontspannend." Voor de tapotements op de rug gebruikt ze een andere handgreep (foto 11). De Surinaamse past ook een voorzichtige rek van de nek en rug toe (foto 12). Nadat de overtollige energie is afgeslagen, stapte het model van de stoel.

Adyana geeft aan dat de werkwijze toepasbaar is voor iedereen, ongeacht etniciteit: "Zoals de bakermat van de mens in Afrika ligt, zo kent ook massage zijn oorsprong op dit continent."

Uit eigen ervaring kan ik melden dat de Afrikaanse stoelmassage de spieren ontspant en een totale relaxatie tot gevolg heeft. Zeker een aanrader om in uw salon toe te passen.

Voor meer informatie: [www.yema-healing-touch.nl](http://www.yema-healing-touch.nl), [yema.ht@gmail.com](mailto:yema.ht@gmail.com). 

