

Leren masseren via het web

Maddy Kersten voelt zich online ondernemer: zij biedt online massagetrainingen aan: **“Natuurlijk is het van belang om de massagegrepen zelf - door veel te oefenen - offline te leren.** Maar als je al kunt masseren dan zijn onze online modules echt heel fijn, zo horen we van cursisten. Je kunt op deze manier je vak verbreden en mooie specifieke technieken leren. Daarvoor hebben we online filmpjes beschikbaar, net als een uitgebreide syllabus.”



1



2



3



4



5



6

Veel cursisten zien voordelen van het online leren masseren. Maddy: “Zo hoeft je daarvoor niet naar Maastricht, je kunt studeren wanneer het jou uitkomt en je hoeft voor praktijklessen geen vrij te nemen. Natuurlijk kun je wel trainingdagen volgen. Dat raden we zeker aan, want dan kunnen we direct je techniek verbeteren. Maar het is heerlijk om in je eigen tijd de theorie te volgen en de praktijk via filmpjes te herhalen.”

COSMETISCHE CRYO BEHANDELING

Een van de cursussen die je online kunt leren, is de Cosmetische Cryo behandeling. Maddy: “Dit is een mooie massage met koude Cryo-massageballen die je goed in je eigen gelaatsbehandeling kunt integreren. De effecten ervan zijn erg positief: zo activeer je het immuunsysteem, stimuleer je de doorbloeding, vermindert eventuele pijn of jeuk, versnel je het herstel na een operatie en stimuleer je de aanmaak van collageen. Op **foto 1** zie je de benodigdheden voor de massage: twee speciale massageballen die uit de diepvries komen en

twee cups. Die van plastic wordt voor het gelaat gebruikt; degene met een zuignap voor cupping op wat grotere gebieden zoals op de heupen.

CUPPING

Na reiniging van het gezicht en een stevige manuele massage om de doorbloeding aan te zetten (**foto 2**), volgt de cupping. Maddy: “Trek

“Je kunt studeren wanneer en waar het je uitkomt”

met de cup lange lijnen van het midden van het gezicht richting het oor (**zie foto's 3, 4 en 5**).” Zij wijst erop dat het niet verstandig is de cup thuis te laten gebruiken: “Bij een ondeskundige handeling kunnen daardoor blauwe plekken



ONLINE OPLEIDINGEN

Bij Opleidingscentrum Kersten kun je veel massagecursussen online leren. Zelfs onder meer het diploma Wellnessmasseur of Massagetherapeut kun je zo behalen. Je hoeft dat niet in een keer te doen want je kunt daarvoor aparte modules volgen. Massageonderdelen als de Hotstone Massage, de Chinese hoofd-, nek- en schoudermassage en de Cosmetische bindweefsel en cuppingmassage zijn daar een voorbeeld van. Daarnaast kun je op zogenaamde praktijkdagen in Maastricht oefenen voordat je het examen aflegt. Dat wordt in het opleidingscentrum te Maastricht afgenomen door een onafhankelijke examencommissie. Bijzonder is dat je - mocht je bijvoorbeeld in Groningen wonen en de afstand als een bezwaar ervaren - via de videomogelijkheid van WhatsApp een examen voor de verschillende losse modules af kunt leggen. Maddy: “Dan komen zowel praktijk als theorie van dat specifieke onderwerp aan de orde.” Alle cursussen die je op het opleidingsinstituut in Maastricht kunt volgen, zijn KTNO gecertificeerd. De directeur raadt aan om je na het behalen van je diploma aan te sluiten bij de KZAG (Keurmerk Kwaliteit Therapeut): “Want dan voldoe je aan de wet. Bovendien ben je dan verzekerd.”

Voor meer info: www.onlinelernenmasseren.nl en www.keurmerktherapeut.nl.



Maddy Kersten is directeur en eigenaar van Therapeutisch Opleidingscentrum Kersten in Maastricht. Daarnaast werkt zij in haar eigen massagepraktijk. Bij haar centrum kun je zowel online als offline verschillende losse cursussen volgen als dat je de totale opleiding tot onder meer Wellnessmasseur kunt doen. Voor meer info: www.onlinelernenmasseren.nl en www.massagecursuslimburg.nl.



ontstaan die relatief lang zichtbaar blijven." Geschiedenis van het cuppen wordt ook gedoecerd, zoals over het gebruik van uitgeholde horens van dieren rond 300 na Christus. Maddy: "Naast dat je door cupping in het gelaat afvalstoffen beter kunt afvoeren, kun je een cuppingmassage eveneens aanbieden bij pijn aan de nek of de rug of bij cellulite."

CRYO

Na het cuppen volgt het masseren met de cryo-massageballen. Maddy: "Cryotherapie is een manier om op natuurlijke wijze de lichaamseigen mogelijkheden tot genezing te stimuleren. Het immuunsysteem moet daarvoor wel de juiste prikkels krijgen om dat proces in gang te zetten. Let erop dat je de koude bollen zeker niet langer dan drie minuten op een plek houdt; anders kun je de huid zelfs verbranden. En masseer na gebruik van de koude ballen het lichaamsdeel dat is afgekoeld weer lekker warm zodat het stevig doorbloed raakt. Dat bevordert zowel de afvoer van afvalstoffen als dat het de aanmaak van collageen aanzet." Op **foto 6** zie je dat

Maddy het gelaat met een cryo-massagebal masseert en op **foto 7** met twee. "Het is voor je cliënt een mooie afwisseling in ervaring als je met je handen, met cups of met een of twee massageballen behandelt."

DE BUIK

Een lichaamsdeel dat in het schoonheidsinstituut niet veel aandacht krijgt, is de buik. Maddy: "Massage ervan is voor veel cliënten een fijne ervaring. Je kunt de buik behandelen om obstipatie te verhelpen, maar ook om cellulite en/of striae te verminderen." Op **foto 8** is te zien dat Maddy stevig met beide handen over de buik effleureert: "Het is hierbij heel belangrijk om met de klok mee te draaien om zo de richting van de voedselverwerking in de darmen te volgen." Na het cuppen van de buik – wederom met de klok mee – pakt zij de koude massageballen en herhaalt ze de bewegingen die zij eerst met de handen uitvoerde (**foto 9**). "Het met koude aanpakken van het weefsel is niet voor

iedere cliënt een fijne ervaring. Wees je daarvan bewust en check steeds of het voor jouw cliënt nog aanvaardbaar is. En verwarm daarna het behandelde lichaamsdeel weer met je handen!"

CELLULITE

Naast striae op de buik kun je met kou eveneens cellulite op de benen behandelen. Maddy: "Ook daar zorg je zo voor een optimale doorbloeding waardoor afvalstoffen beter afgevoerd worden en voedingsstoffen beter aangevoerd worden. Door de combinatie van handelingen (**zie foto's 10 en 11**) zal de conditie van het weefsel snel kunnen verbeteren." Zij vervolgt: "Het aanbieden van een beker water helpt eveneens om gifstoffen op te ruimen. Daarnaast is het van belang een gezondere lifestyle te adviseren."

Maddy Kersten: "Zowel massage met de handen als met de cryo-massageballen dient op de buik met de klok mee te geschieden."