

# 'Anderen iets geven via massage'

ASN Bank-klant Lotte Kaptijn heeft een praktijk voor massage en bewustwording in Den Haag. 'Als je leert bewuster met jezelf om te gaan, doe je dat ook met de mensen en wereld om je heen.'

**S**inds een jaar of vijftien doe ik allerlei cursussen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Zo kwam ik in aanraking met massage: een mooie manier om iets aan anderen te geven. Maar het vraagt ook dat ik mezelf blijf ontwikkelen, een ideale combinatie. Vroeger werkte ik als laborant en was ik in mijn vrije tijd bezig met bewustwording; dat waren gescheiden werelden. Sinds ik een eigen praktijk heb, valt alles samen. Duurzaamheid en bewustwording hangen voor mij nauw samen. In mijn praktijk leer ik mensen via massage en oefeningen hoe ze zelf verder kunnen, zonder dat ze afhankelijk zijn van mijn behandeling of van anderen. Ik leer ze de signalen van hun eigen lichaam beter te lezen.

Als de verbinding met je lijf goed is, voel je ook beter aan wat je behoeftes zijn, wanneer je over grenzen gaat, enzovoort. De techniek die ik veel gebruik, is de Trager-benadering, vernoemd naar de arts Milton Trager. Daarin raak je aan vanuit een meditatieve houding. Ik ga als het ware in dialoog met het lichaam, zodat de ontspanning van binnenuit komt. Zo breng ik mensen in contact met wat echt van waarde is, zodat ze van daaruit stappen kunnen zetten.' ●

LEES VERDER  
**WWW.**

Bekijk ook het filmpje met Lotte Kaptijn in de online-editie van *Ideaal*: <http://ideaal16.asnbank-zine.nl>.

Meer informatie staat op [www.praktijkuihanden.nl](http://www.praktijkuihanden.nl).