

OMB Academie

Academie voor Ontspanning Massage en Bewustwording
Massage - Opleiding - Cursussen - Workshops



Je kan het schudden!

Om precies te zijn bedoel ik: “Je kan het schudden, als je het goed doet!” Dat klinkt vreemd, want je hoort deze uitdrukking altijd als er iets niet goed gegaan is. Misschien heb je nog geen idee wat ik hiermee dan wél bedoel, maar er is dus een uitzondering, namelijk Pulsing.

Wat is pulsing?

Pulsing is een wiegende, schuddende, rollende beweging, waarbij een masseur het lichaam van de cliënt op een ritmische manier laat bewegen. Je kunt dit het beste vergelijken met het wiegen van een klein kind. Als die namelijk onrustig is en je gaat het wiegen, dan wordt het vanzelf rustiger en valt het waarschijnlijk zelfs in slaap. Tenzij er echt iets aan de hand is natuurlijk, zoals honger of pijn.

Het rustgevende effect van wiegen werkt niet alleen bij kinderen, maar ook bij volwassenen. Daarmee is pulsing een handige werkvorm als je ontspanning en rust wilt bereiken. Een ander groot voordeel is dat pulsing op de kleding gegeven kan worden en dat er geen massageolie nodig is.



Pulsen is meer dan schudden

Misschien heb je het weleens gezien of zelfs ervaren en lijkt het simpel om te doen. Pulsing is echter meer dan alleen maar een beetje schudden. Het vraagt om een nauwkeurige afstemming op de cliënt, waarbij je als masseur goed oplet wat er gebeurt bij de ander. Daarnaast is het van belang dat je in staat bent om twee verschillende bewegingen te maken met je handen en armen. Je bent namelijk de cliënt heen en weer aan het bewegen, maar je gaat je handen ook steeds verplaatsen.

Als je je handen verplaatst mogen er geen onderbrekingen zijn in het pulsing, zodat er een rustgevende cadans ontstaat, zonder schokken of wisselingen in het ritme. Mensen die muzikaal zijn en/of een goed gevoel voor ritme hebben, gaat het pulsing meestal makkelijker af. Het vraagt dan ook geduld om het in de vingers te krijgen. Het effect van het pulsing zelf vraagt ook om tijd: de ontspanning ontstaat niet al na drie keer schudden. De tijd nemen en geduld hebben, zijn het motto.

Uitdagingen

Het juiste ritme aanhouden is niet de enige uitdaging bij het pulsing. Sommige mensen zijn makkelijker te pulsing dan andere. Het kan zelfs per moment van de dag verschillen. De mate waarin een cliënt makkelijk of juist wat moeilijker te pulsing is, hangt van verschillende dingen af. De voornaamste factor hierbij is

OMB Academie

Academie voor Ontspanning Massage en Bewustwording

Massage - Opleiding - Cursussen - Workshops



(onbewuste) spierspanning. De ervaring leert ook dat mensen die in het algemeen de neiging hebben om controle te houden, ook lastiger te pulsen zijn.

Verdieping van ontspanning

Met pulsing nodig je het lijf van de cliënt uit om spanning los te laten en over te geven aan de rust. Als je deze ritmische en rustgevende werkvorm toepast, voordat je met massageolie gaat masseren, dan werkt de oliemassage dieper en langer door. Een citaat van een cursist die de cursus pulsing heeft gedaan: "Al mijn klanten geven aan dat de massage met olie veel lekkerder is geworden, sinds ik de massages start met pulsen. Ze willen nu niet meer anders en ik mag het pulsen zeker niet overslaan!"

En verder...

Uiteraard valt er nog heel veel meer te vertellen over pulsen en je zou het ook een keer kunnen ontvangen om te ervaren hoe het effect is. Wat natuurlijk het allerleukste is, is om deze boeiende en bijzondere massagevorm zelf te leren.

Cursus Pulsing

Het pulsen is een techniek die je alleen kan leren door het veel te oefenen. Tijdens de cursus krijg je theorie en uitleg over het pulsen. Ook worden de diverse hand settingen voorgedaan en wordt toegelicht hoe je pulst, waar je pulst en in welke richtingen. Daarna oefen je op minimaal twee andere deelnemers deze pulsen. Hiermee kun je ervaren dat elk lijf anders te pulsen is. Uiteraard word je zelf ook steeds gepulst, want het voelen van de technieken is erg leerzaam.



Tussen de lessen door moet je ook veel oefenen. Dat kan op mede cursisten of op mensen uit je directe omgeving. Hoe meer je oefent, hoe sneller je het in de vingers krijgt. Bij de avondcursus van vijf lessen (op een vaste dag van de week), heb je tussendoor een week de tijd om te oefenen. Bij een cursus pulsing in het weekend, zit tussen de twee lesdagen minimaal vier weken tijd.

Kijk voor actuele lesdata, de prijs en de beschikbare plaatsen in de [cursusagenda](#).

Vraag:

Heb je nu een beter beeld van pulsen? Of levert het je juist meer vragen op?

Of heb je nog andere vragen die te maken hebben met massage, ontspanning of bewustwording?

[Stuur jouw reactie via de website.](#)