

## Welkom op de site van massagepraktijk Tonnie de Vos-van Dijk

Massage is aandacht voor je zelf.

Het ontspant op een aangename wijze lichaam en geest.

## Klassieke massage

In China werd ongeveer 3000 jaar voor Chr. al een primitieve vorm van massage toegepast. Er zijn gegevens bekend over het wrijven van het lichaam en het rekken van de gewrichten. De Romeinen hadden veel aandacht voor de verzorging van het lichaam en gebruikten de massage voor hun dagelijkse hygiëne. Bij de beroemde gladiatoren gevechten werd ook gebruik gemaakt van een primitieve vorm van sportmassage. De klassieke massage, zoals wij die kennen, werd door de Romeinen voor het eerst toegepast in 100 voor Chr. In de middeleeuwen was het lichaam minder belangrijk dan de aandacht voor geest en ziel. Hierdoor raakte de massage in de vergetelheid.

In de 19<sup>e</sup> eeuw herontdekte de Zweedse professor Pier Heindrich de massage. En vanaf die tijd werd de massage ingevoerd in de Westerse geneeskunst.

Westerse massage techniek, betekent verharde en pijnlijke spanningsgebieden losmaken met behulp van onderstaande 5 "klassieke" handgrepen:

- Effleurages (strijkingen)
- Petrissages (knedendrukken)
- Tapotages (kloppen, hakken)
- Fricties (wringen, draaien)
- Vibreren (schudden trillen)

Een massage behandeling kan sederend of stimulerend zijn. Dit is afhankelijk van de dosering waarmee de massage wordt uitgevoerd. Het massage tempo en de kracht van de handgrepen ligt bij een stimulerende massage hoger dan bij een sederende of rust gevende massage.

Een sederende massage wordt gegeven om:

- te ontspannen
- afvalstoffen afvoeren
- te ontwateren
- de spanning van de spier te verlagen
- verhardingen van de spier te bestrijden

Een stimulerende massage wordt gegeven om:

- de doorbloeding van de spieren te verbeteren
- De stofwisseling te verbeteren
- De spanning van de spier te verhogen

[Home](#)[Massages](#)[Over mij](#)[Prijzen](#)[Contact](#)[Wat doet massage](#)[Klassieke massage](#)[Hotstone massage](#)[Stempel massage](#)[Stoelmassage](#)

## Hotstone massage

De hotstone massage is een combinatie van ontspanningsmassage, warmte therapie en aromatherapie. De massage heeft een diep ontspannende en helende werking. De warmte dringt door tot in de spieren en verlicht spanningen.

De gebruikte zwarte basaltstenen van verschillende grootte zijn gewonnen uit gestolde lava. Voor het gebruik worden ze verwarmd tot 45-50 graden, en op het lichaam gelegd. Het lichaam wordt vervolgens ingesmeerd met olie, waarna met de warme stenen wordt gemasseerd.

Door de combinatie van warmte en beweging worden spieren diep van binnen geraakt, het ontgift, het voert afvalstoffen af en het geeft een diep ontspannen werking.

## Stempelmassages:

### Kruidenstempel massage

Kruidenstempels zijn katoenen buidels gevuld met krachtige helende kruiden. De kruiden worden warm gemaakt d.m.v. hete stoom en samen met olie gebruikt voor de massage. De warmte van de kruiden trekt diep in de huid en zorgt op deze manier voor een verbeterde doorbloeding en pijnvermindering in de spieren. Door de heerlijke warmte van de kruidenstempels wordt een snelle ontspanning bereikt.

De kruiden hebben een reinigende, activerende, kalmerende en diepe ontspannende werking. Ook de heerlijke geur van de kruiden zorgt voor een aangename ervaring

### Kokos stempelmassage

De Kokos stempelmassage is een afgeleide van de kruidenstempel massage. Met warme, gestoomde buidels gevuld met kokos en lemongrass wordt het lichaam "gestempeld" en gemasseerd, in combinatie met kokos massage-olie. De kokosstempel geeft een zijde zachte huid, stabiliseert het bindweefsel en verstevigt de huid

[Home](#)[Massages](#)[Over mij](#)[Prijzen](#)[Contact](#)[Wat doet massage](#)[Klassieke massage](#)[Hotstone massage](#)[Stempelmassages](#)[Stoelmassage](#)

## Stoelmassage

Een stoelmassage is een massage die, zonder massage olie, door de kleding heen wordt gegeven. De persoon die wordt gemasseerd zit daarbij op een speciaal daarvoor ontworpen massagestoel. In ongeveer 20 minuten worden hoofd, nek, schouders, rug, armen en handen gemasseerd. De ervaring heeft geleerd dat mensen met spanningshoofdpijn, nek- of rugklachten zeer gebaat zijn bij stoelmassages. Ook (beginnende) RSI-klachten kunnen met stoelmassages verdwijnen. Een dergelijke massage heeft een ontspannen, verfrissende uitwerking op lichaam en geest.

Stoelmassage is een hele toegankelijke massagevorm en zeer geschikt voor een eerste kennismaking met massage.

---

[Home](#)

[Massages](#)

[Over mij](#)

[Prijzen](#)

[Contact](#)

[Wat doet massage](#)

Mijn naam is Tonnie de Vos-van Dijk.

25 jaar werkzaam in de gezondheidszorg als A- en B verpleegkundige. Mijn eerste kennismaking met massage vond plaats in 2006. In de jaren daarna heb ik diverse opleidingen gevolgd om mijn kennis te verdiepen. Het is steeds opmerkelijk en heel fijn om te zien wat er met masseren kan worden bereikt. Massage geeft mensen ontspanning, opluchting, verfrissing, meer lichaamsbewustzijn, vernieuwde levenslust en rust.

Het blijft mij boeien welke invloed het lichaam heeft op de geest, maar ook omgekeerd. Wat het uitwerkt wanneer je, je emotioneel geblokkeerd voelt. Indrukwekkend hoe wij zijn als mensen, en hoe bijzonder het is zoals wij functioneren. Het lichaam kun je medisch-technisch eenvoudig weg omschrijven als een vorm van leven. Maar op een andere manier uitgedrukt is ieder mens geheel uniek. Hier kunnen wij ons hele leven over verwonderen.

Voorafgaand aan de massage hebben we een kort introductiegesprek over wensen en mogelijkheden ten aanzien van massage en wat belangrijk is met betrekking tot ziekte, blessures en/of medicijngebruik.

### Klassieke massage

30 minuten	20 euro
60 minuten	35 euro
80 minuten	45 euro

### Hotstone massage

60 minuten	40 euro
80 minuten	50 euro

### Stempelkruiden massage

60 minuten	40 euro
80 minuten	50 euro

### Kokosstempel massage

60 minuten	40 euro
80 minuten	50 euro

### Stoelmassage

20 minuten	15 euro
------------	---------

Voor afspraken of informatie kun je contact opnemen met :

Tonnie de Vos-van Dijk  
Edelsteensingel 13  
2403AA Alphen a/d Rijn

Mailadres: [tonniedevos@hotmail.com](mailto:tonniedevos@hotmail.com)  
Telefoon: 0172-437814 of 06-34995808 ( tussen 18-21 uur)

Route via google

### **Het leven van alle dag**

In onze huidige maatschappij zijn er veel mogelijkheden om tot ontplooiing te komen. Maar er wordt ook veel van ons als persoon verwacht. Zo kunnen we een klein, groter of zelfs een groot gezin hebben. Familie, een vriendenkring, culturele activiteiten, sport, een intensieve baan enz. Al de hieruit voort vloeiende ontmoetingen die we meer of minder intens en bewust ervaren laten hun onuitwisbare sporen achter. Je kunt je voorstellen dat je als mens hierdoor van minuut tot minuut vele en diverse indrukken opdoet. Het zou kunnen zijn dat niet voor alle gevoelens en indrukken een plaatsje op het juiste moment voor handen is. Hier kan gespannenheid ontstaan of zelfs een toestand van over gespannen zijn. Het lichaam heeft de mogelijkheid in zich, dit te onderdrukken, zonder dat je het zelf bewust bent. Bovendien zijn er de emoties als teleurstelling, angst, verlies, en boosheid, die niet aan ons voorbij gaan. Wanneer al deze genoemde indrukken en ons actieve leven te veel wordt, kan zij leiden tot lichamelijke problemen, zoals nekkachten, schouderklachten, rugklachten en hoofdpijn.

### **De kracht van aanraking**

Aanraking is een vorm van communicatie, bevestiging en expressie. Aanraking is bewust het lichaam voelen en ontdekken. Warm en veilig aangeraakt worden is een basisbehoefte voor de mens. Misschien vind je het moeilijk om aangeraakt te worden, terwijl dat tegelijkertijd is wat je het liefste wilt. Je vindt het moeilijk omdat je er niet mee opgegroeid bent, of omdat je het afgeleerd hebt. Misschien ben je ooit gekwetst in het zoeken naar nabijheid. Massage kan een middel zijn om je open te stellen voor aanraking.

### **Wat doet massage**

Tijdens massage van de spieren, wordt het bloed op die plaats weggeduwd en als de druk weer afneemt, stroomt er nieuw, vers, zuurstofrijk bloed in de spieren terug waardoor de toestand van de spier verbeterd. Door het masseren in de richting van de lymfe worden de giftige stoffen van het weefsel sneller verwijderd en wordt vocht sneller afgevoerd. Zoals het bekende adrenaline. Tijdens het masseren krijgen pijnpunten extra aandacht maar je bent meer dan alleen je pijnpunt of klacht. De massage kan je erbij helpen om je te richten op het gehele lichaam en zo weer tot een juiste balans te komen. Het geeft je nieuwe energie.

Uit onderzoek blijkt dat bij regelmatige massage behandelingen het lichaam minder stresshormoon (cortisol) en meer knuffelhormoon (oxytocine ) aan maakt.

De massages die gepaard gaan met warmte als Hotstone en stempelmassage hebben een diepere inwerking op het lichaam. Deze brengen met name verlichting bij spanningen, spijsverteringsproblemen, spierpijn, gewrichtsproblemen (zoals reuma en artrose), rug- of nekkachten en een slechte doorbloeding.

