



Waarom ga <http://www.bbc.co.uk/search?q=message Maastricht> je voor een massage?



Het masseren op het lichaam met de handen of met een hulpmiddel zoals warme basalt stenen, kruidenstempels of jadestenen (Guasha). krijgt het lichaam de ontspanning. Wat de masseur gebruikt aan massageolie of massagemelk is afhankelijk van de massagesoort. Dikwijls is het nodig dat er meer druk uitgeoefend moet worden, dan zet ik niet alleen mijn handen in maar ook mijn onderarmen. Dit is dan wel afhankelijk per lichaamsdeel. Massage kan ook zijn wanneer jezelf over je knie wrijft als je ergens tegen aan gelopen bent.. Automatisch doe je dat dus zelf, en maak je het lijdende gevoel een stuk milder. Net als dat je een dochtertje over het bolletje aanhaalt wanneer het overstuurt is. Het aanhalen neemt veel spanning weg. Het lichaam zal zich repareren ontspanningsmassage Maastricht gebruikmakend van van aanraking. Tijdens de ontspannende massage wordt er een gelukshormoon met de naam endorfine samen met knuffelhormoon oxytocine in de hersenen geproduceerd.