



**Erik Zoomers:**  
**'Je bent veel meer  
dan je ziekte'**

**Masseur loopt gevaar**  
Hoe voorkom jij  
burn-out klachten?

**'Ik vind het goed dat  
jongeren zichzelf een  
massage gunnen'**

# MASSAGE

*magazine voor wellness & therapie*

Een gezonde slaap  
is essentieel bij  
**herstel burn-out**



Opleiding in beeld

# Tactiel Stimulering

*Tactiel Stimulering is een aanrakingsmethode (of zachte massagevorm) waarmee je werkt met de prikkeloverdracht van de tastzin naar het brein. Het neurologische systeem maakt het mogelijk om het hormoonsysteem te beïnvloeden door aanraking van buitenaf.*

*Met Tactiel Stimulering wordt de aanmaak van het hormoon oxytocine gestimuleerd.*

**Oxytocine is de sleutel tot rust, herstel en verbondenheid. Je raakt hierbij alleen de huid aan, de spieren worden niet gemasseerd.** Emmy en Willfred de Ligny zijn samen eigenaar van de School of Touch in Eindhoven en tevens docent van deze opleiding.

Tekst Saskia Petit



**W**at houdt Tactiel Stimulering precies in? "Ondanks dat er vaak wordt gesproken over Tactiel Stimulering als zachte vorm van massage, worden zoals gezegd de spieren niet gemasseerd. Daarom spreken we liever over een aanrakingsmethode dan over een massage. Tactiel Stimulering is een aanrakingsmethode waarbij de tastreceptoren van de huid met een 'Medium Touch' worden geactiveerd. Deze zenuwprikkels lopen via de zenuwvezels in de huid, door het ruggenmerg naar de hersenen, waarbij er in de Hypothalamus het hormoon oxytocine wordt aangemaakt. Dit hormoon kan gezien worden als de dirigent van de nervus vagus, een belangrijke hersenzenuw die tal van parasympatische processen aanstuurt. De nervus vagus helpt je om tot rust te komen als je stress hebt ervaren. Dit maakt Tactiel Stimulering tot een directe ontstressings-methode."

**Waarom werkt deze behandeltechniek goed bij mensen met burn-out?**

"Bij mensen met een burn-out is het sympathische zenuwstelsel overactief. De nervus vagus kan je niet meer in de ontspanning brengen en raakt uit balans waardoor je je voortdurend gestrest en overprikkeld voelt. Je slaapt minder en krijgt allerlei klachten. Door Tactiel Stimulering in te zetten en het oxytocine systeem te activeren kan de nervus vagus herstellen waardoor de klachten langzaam verminderen. De cortisol-kraan wordt dichtgedraaid. De onbalans als gevolg van chronische stress wordt meetbaar hersteld, waarbij gebruik gemaakt wordt van een VAS-scale. Oxytocine draagt bij aan verminderde prikkeling van de amygdala. De typische kokervisie van iemand met chronische stress/

burn-out maakt plaats voor een perifere blik waardoor meer mogelijkheden gezien, en betere keuzes gemaakt kunnen worden. Daarnaast zorgt een beter lichaamsbesef voor meer vertrouwen in zichzelf en vandaaruit meer vertrouwen in het algemeen, waardoor herstel bespoedigd kan worden." ❖



**Loes Beenhakker, eigenaar van massagepraktijk Verzachting in Middelburg:**

**Waarom heb je voor deze opleiding gekozen?** "Ken je dat gevoel, dat je zó diep geraakt wordt, dat elke cel van je lichaam roept: JA! Toen ik in 2008 klaar was met mijn opleidingen sport- en vitaliteitsmassage, liep ik op een massagevakbeurs. Daar stonden Emmy en Willfred de Ligny met een stand van de School of Touch. Zij boden ter kennismaking een handmassage aan volgens de aanrakingsmethode Tactiel Stimulering. Gelijk was mijn nieuwsgierigheid gewekt. 'Wow, ja!' riep elke vezel in mij; dit is wat ik wil bieden aan mijn cliënten. Ik werd geraakt door de subtiliteit en het bijzondere, ontspannende effect van deze techniek"

**Wat vond je van de opleiding?**

"Zowel de Basisopleiding als de Verdiepingsopleiding zijn zorgvuldig opgebouwd. De combinatie zorgvuldigheid, veel aandacht voor de juiste bejegening én gedegen kennis vind ik essentiële voorwaarden omdat je met mensen werkt. Emmy en Willfred nodigen je uit om de techniek te leren en hem daarna te 'vergeten'.

**'De nervus vagus helpt je om tot rust te komen als je stress hebt ervaren'**

Emmy en Willfred de Ligny



Wat wil zeggen, dat het niet gaat om alléén de techniek leren, maar om te werken vanuit je gevoel met zorgzame aandacht voor het prachtige mens dat je mag aanraken. Tijdens de opleiding wordt ook aandacht besteed aan persoonlijke ontwikkeling, want ook jij als behandelaar dient lekker in je vel te zitten."

**Wat is de meerwaarde van deze behandeltechniek voor jouw massagepraktijk?**

"Sinds 2009 is Tactiel Stimulering de voornaamste behandelvorm in mijn praktijk. Naast cliënten zonder klachten, is het mijn specialisatie om onder andere mensen die zijn vastgelopen en/of een burn-out hebben te ondersteunen. Zij hebben veel baat bij een behandelingstraject Tactiel Stimulering. Hoe meer stress iemand heeft, des te belangrijker het is om éérst en vooral het stress-systeem tot rust te brengen. Dat is waar Tactiel Stimulering een waardevolle bijdrage geeft: ze brengt je weer terug naar je eigen basis. De meerwaarde van Tactiel Stimulering is ook dat het speciaal is ontwikkeld om het rust- en herstel hormoon oxytocine optimaal vrij te laten komen. Oxytocine is bij zoveel lichaamsprocessen betrokken, vanaf de conceptie af aan. Tegenwoordig komen ook steeds meer mensen in mijn praktijk die zich vervreemd van zichzelf en het leven voelen. Als je me dan vraagt wat de meerwaarde is in mijn praktijk? Dat ik met behulp van onder andere Tactiel Stimulering mag bijdragen om van vervreemding terug te gaan naar verbinding en verzachting."