

- [Lichaamstaal](#)
- [Holistische bindweefselmassage](#)
- [Het volledige aanbod](#)
- [Ten slotte - Wij zijn](#)

De **zon** met het heldere en warme licht van afgelopen weekend inspireerde me om mijn nieuwsbrief samen te stellen, over de zon. En lichaams taal. En massage natuurlijk!



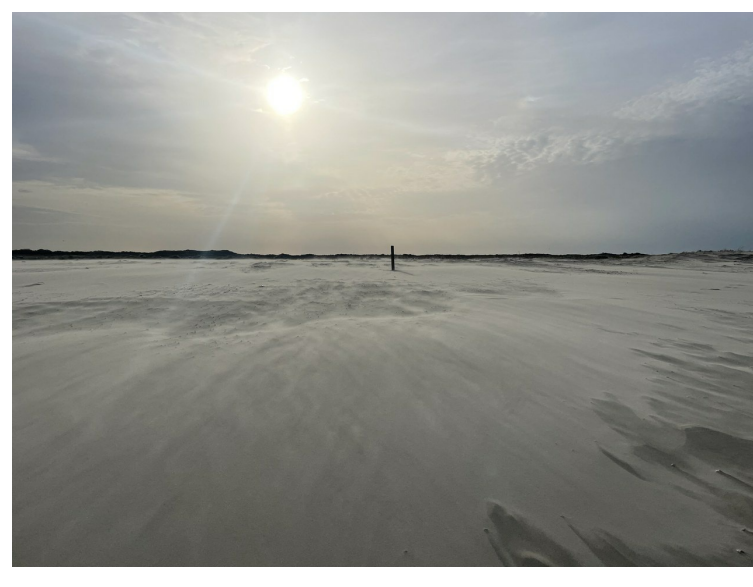
Veluwe (februari 2025)

Lichaamstaal

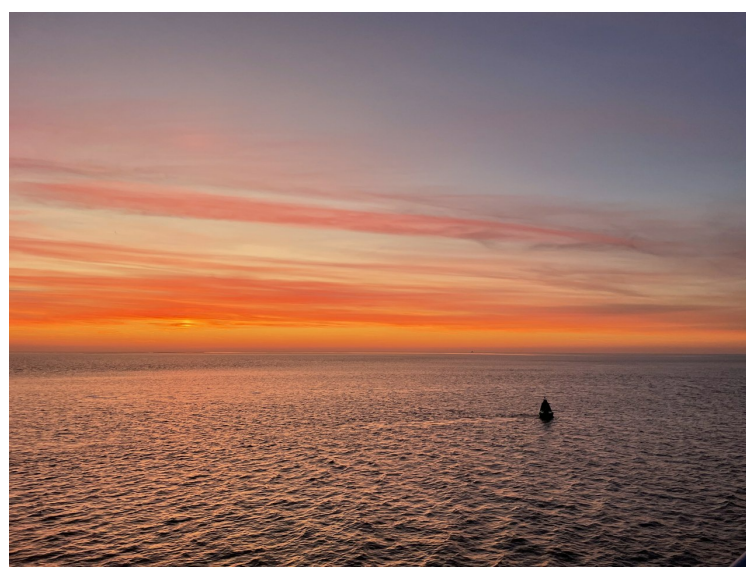
Het was in november op Terschelling, op een grote zand- en duinvlakte, dat ik me verrast realiseerde; 'Wat staat de zon laag!' Het was 13.00uur en ik keek de zon bijna recht aan toen ik een foto maakte van het landschap. Ik bewoog mijn hoofd naar achter en keek omhoog om vast te stellen hoe hoog de zon in bijvoorbeeld juli staat. Niet eerder had ik dat grote verschil in zonnestand zo bewust waargenomen.

'Bewustworden' is een woord dat ik, sinds ik masseer, anders ben gaan zien. Voor die tijd was ik soms wel wat sceptisch omdat ik het dan interpreteerde als: Word je bewust en al je problemen zijn als sneeuw voor de zon verdwenen. Nu zie ik dat anders. Voor mij is 'bewustworden' of 'bewust-waarnemen' meer het gevolg van nieuwsgierigheid of van het op zoek zijn naar een antwoord. Van bij je gevoel komen. Van een aha-moment, je realiseert je opeens iets en wordt daardoor verrast.

Dat kan gaan over de stand van de zon, maar ook over wat er aan fysieke sensaties op te merken is in je lichaam. Pijn die je de hele tijd op een bepaalde plaats voelde, verplaatst zich door de massage naar een andere plek en blijkt minder 'vast' te zitten dan je dacht. Na de massage van gespannen schouders is er het gevoel dat er een last van je af is gevallen. Er ontstaan tintelingen van kruin tot tenen tijdens een hoofdmassage, of andersom bij een voetmassage. Je bent verrast en voelt hoe je hele lichaam één geheel is. En zo zijn er vele waarnemingen. Dat is ook bewustworden. Prachtig en boeiend, vind ik. Ieder lichaam heeft een eigen taal.



Terschelling (eind nov. om 13.00u.)



Waddenzee (eind nov. om 16.40u.)

Holistische bindweefselmassage

Vorig jaar heb ik tijdens het 2e opleidingsjaar van de Holo massageacademie het vak bindweefselmassage gevolgd.

Bindweefsel of fascia bevindt zich op heel veel plaatsen in het lichaam. In mijn massages richten we ons op het onderhuids bindweefsel; het weefsel in de onderste huidlaag.

Het lichaam is ingedeeld in de (huid)zones die via ons zenuwstelsel verbinding hebben met lichaamsdelen zoals spieren en organen.

Door massage van gevoelig bindweefsel kunnen er gevoelens en gedachten vrijkomen; alsof we herinneringen in onze bindweefsellagen kunnen opslaan. Je kan zeggen dat een bindweefselmassage je uitnodigt te gaan voelen wat er onderhuids speelt of verborgen ligt. Daarnaast zorgt het vaak voor meer flexibiliteit bij bewegen.

Nieuwsgierig geworden? Maak een afspraak of neem gerust contact op als je aanvullende vragen hebt.



Het volledige aanbod

- [Ontspanningsmassage](#)
- [Massage voor onderzoekend voelen](#)
- [Holistische bindweefselmassage](#)
- [Voetreflexmassage](#)
- [Reis door je lichaam in 4 massages](#)
- [Stoelmassage voor bedrijven en organisaties](#)

Ten slotte - Wij zijn

Wij zijn

wij zijn niet
wat wij zijn
in onze lijven
'n kampioen, 'n vorst, 'n lellebel
maar wat het lijf bezielt
en niemand kan beschrijven
is wat het oog niet ziet
dat zijn we wel

- Toon Hermans -

Heb je lijf lief

Je bent van harte welkom in [mijn praktijk](#) of [plan hier direct je afspraak](#).



massage
atelier

miranda
de beus

Massage Atelier Miranda de Beus
Heb je lijf lief. Aandacht. Vertragen. Voelen.

Van Walchrenstraat 13
Renkum
06 - 820 918 98
contact@mirandadebeus.nl
[Klik hier of op het logo voor de site](#)