

## ***Wat doet massage voor de hoogsensitieve mens?***

HSP staat voor Hoog Sensitief Persoon, een term die een aantal jaren geleden geïntroduceerd is door de psychologe Dr. Elaine Aron. Zij heeft hier uitgebreid onderzoek naar gedaan (en doet dat nog steeds). Hoewel het begrip HSP redelijk nieuw is, zijn de problemen waar een Hoog Sensitief Persoon tegenaan loopt niet nieuw.

## ***Wat is Hoog Sensitief***

Hoogsensitief wil zeggen, dat men gevoeliger is voor indrukken uit de omgeving dan gemiddeld.

Die gevoeligheid kan op vele gebieden tot uiting komen, variërend van werk, sociale contacten of een drukke omgeving. Maar ook prikkels als muziek, geuren of elektromagnetische signalen kunnen een groot effect hebben op HSP's. Zo kunnen deze mensen last hebben van concentratie problemen tijdens vergaderingen of in de klas.

Over het algemeen voelen mensen die hoogsensitief zijn de omgeving sterker aan, waardoor ze dus sneller spanningen tussen mensen of groepen opmerken.

Vaak hebben deze mensen dan de neiging zich terug te trekken door zich af te zonderen, te gaan slapen of anderszins tot rust te komen.

## ***Is Hoog Sensitiviteit een ziekte?***

Nee, HSP is **geen** ziekte.

Het is een intolerantie van het zenuwstelsel (door de overmaat van prikkels die worden opgevangen).

De hooggevoeligheid "dwingt" je dus om tot jezelf te komen en je eigen kern (of centrum) te vinden, zodat men bewust leert om te gaan met deze hoge mate van opmerkzaamheid.

Hoogsensitiviteit is vanaf de geboorte aanwezig en vanuit onderzoek is gebleken dat zo'n 20% van de bevolking hooggevoelig zou zijn. Mannen en vrouwen zijn gelijk vertegenwoordigd. Hoogsensitiviteit zorgt dat men veel gevoeliger is voor, en dus ook reageert op, prikkels uit de omgeving en maakt in hoge mate oplettend (en soms doorslaand tot overdreven waakzaam).

Zolang men zich niet bewust is van zijn / haar eigen gevoeligheid, zal men vooral last hebben van overgevoeligheid en de "negatieve" kanten van HSP.

Zodra men zich echter bewust begint te worden van deze verhoogde sensitiviteit (massage kan hierbij zeer behulpzaam zijn) en het een plaats gaat geven, zal men tot de ontdekking komen dat deze hooggevoeligheid eerder een gave dan een last is. Er zal dan ruimte komen voor begrip, inzicht, warme gevoelens en creativiteit. Het zal mededogen en liefde geven, welke tot wijsheid kan leiden.

## **Hooggevoelige mensen:**

- hebben een rijke innerlijke belevingswereld
- hebben snel last van stemmingswisselingen en ervaren sterke emoties
- zijn gevoelig voor pijn
- hebben een diepe verbondenheid met de planten- en dierenwereld
- hebben vaak last van onzekerheid en sociale belemmeringen
- merken veel details op die anderen niet zien
- dromen en fantaseren veel
- ervaren, denken en voelen diep en intensief
- voelen emoties en stemmingen van anderen aan
- raken diep geroerd door kunst, muziek en natuur
- houden van stilte en rust
- hebben snel last van lichamelijke stressverschijnselen, zoals onrustige darmen, maagpijn en hoofdpijn
- kunnen slecht tegen menigten en drukte
- worden sneller overvoerd door prikkels van buitenaf.

## **Hoogsensitiviteit en integrale ontspanningsmassage**

Hoog Sensitiviteit is een bekend gegeven bij praktijk Plexus Solaris. De keuze voor therapeutisch lichaamswerk is in belangrijke mate ontstaan door de eigen hooggevoeligheid van eigenaar Marcel van Harten.

Door integrale ontspanningsmassage kan de HSP-mens weer ontspannen en ruimte creëren voor de overvloed aan gedachten en emoties.

Het zenuwstelsel, dat juist overprikkeld is bij HSP, wordt tot rust gebracht en ook de bijnieren worden getemperd, zodat het cortisol niveau (stresshormoon) daalt.

Aangezien de hersenen eveneens zenuwbanen zijn, worden ook deze tot rust gebracht. De gevolgen hiervan zijn merkbaar op fysiek, emotioneel en psychisch niveau. Men is ontspannen, heeft geen overdaad aan prikkels meer (tijdelijk!) en voelt zich schoon en verfrist. Vanuit dit standpunt kan dan verder gewerkt worden aan het herkennen en integreren van hoogsensitiviteit.

Tijdens de massagebehandeling gebruik ik etherische olie in de massagemengsels, specifiek samengesteld voor de desbetreffende (HSP) mens. De combinatie van deze twee krachtige therapeutische methoden geeft de hooggevoelige mens ruimte om zijn eigen kern terug te vinden, en zich te leren focussen op het structureren van de eigen emoties.

Een deel van de hoogsensitieve mensen lijkt in beginsel wat huiverig te staan tegenover het lichamelijke contact wat er bestaat tijdens de massage. Eenmaal de stap genomen, geven mensen aan dat de massage juist een zeer rustgevend effect heeft, zonder daarbij gestoord te worden door het lichamelijke contact. Het hoogsensitief-zijn van de therapeut wordt over het algemeen als een zeer prettige bijkomstigheid ervaren.

**Het is een thuis komen op de plaats waar je altijd al was.**