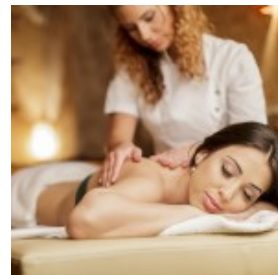


109. MIR-Methode tijdens massage

Mireille Mettes

29/07/2015

De MIR-Methode is een doe-het-zelf methode. Je kunt het helemaal zelf doen. Je aait over je handen, terwijl je met woorden opdrachten geeft aan je onbewuste. Niemand bij nodig. Helemaal zelf. Het leuke is nu, dat je het helemaal zelf kunt doen, maar dat dat niet HOEFT. Er is namelijk nog een andere mogelijkheid: je laat iemand anders de MIR-Methode bij jou doen. De fijnste vorm is tijdens een massage. Je wordt heerlijk gemasseerd en ergens tijdens die massage ontvang je de MIR-Methode. Je hoeft er helemaal niets voor te doen, behalve liggen en ontspannen. Héééérlijk!



Omdat ik overwegend vrouwelijke masseurs ken, praat ik in de rest van dit artikel over 'masseuses'. En klopt mijn beeld dat er meer vrouwelijke masseurs zijn?

Diepe werking

Gemasseerd worden is heerlijk en helend! Het zorgt ervoor dat je de verbinding met iemand anders ervaart. Dat je basisbehoefte voor Aanraking extra wordt vervuld! De masseuse raakt je aan op een respectvolle manier, waardoor je veel oude emoties kunt loslaten. Doordat je je zo ontspant, is er al meer openheid naar je onbewuste. Je 'muren' zijn al wat meer naar beneden en je bent ontvankelijker. Reken maar dat de MIR-Methode dan goed werkt!

Na een massage zijn veel mensen even moe, omdat ze van alles verwerken. Prima! Geef maar even toe aan die moeheid. De dagen erna ervaren veel mensen dat ze opknappen en dat ze nieuwe energie hebben gekregen. Massage? Ik zeg: altijd doen! Liefst minimaal 1 keer per maand!

Allerlei soorten massage

Nu is de ene massage de andere niet. De een zweert bij een stevige, harde sportmassage, de ander wil liefst zachtjes en liefdevol worden geaaid. Er zijn wel meer dan 20 soorten massagevormen, schat ik in. Van Shiatsu, Metamorfose, Atlasmassage, [Mindfulness Massage](#), Haptonomische of Ayurvedische massage tot en met de sportmassage. Ik weet dat ik er een heleboel niet noem. Geeft niet. Mensen weten de weg toch wel te vinden naar de massage die bij hen past. Want het blijft altijd een kwestie van uitproberen. Welke vorm van massage spreekt je aan. Komt de masseuse prettig op je over? Kun je je werkelijk overgeven aan de handen van de masseuse? En... ben je al bij een masseuse, vraag dan of ze de MIR-Methode een keer wil doen.

Hoe doe je de MIR-Methode tijdens een massage?

Belangrijk is dat degene die gemasseerd wordt, vooraf weet dat de MIR-Methode wordt gedaan! Als masseuse zul je mensen moeten voorbereiden en uitleggen wat het is. Misschien kun je het zelfs pas bij een volgende afspraak echt gaan doen en moet de cliënt eerst thuis gaan kijken op de website van de MIR-Methode wat het nou eigenlijk inhoudt.

Gaat je cliënt akkoord, dan doe je de gebruikelijke massage. Halverwege die massage of wanneer je aanvoelt dat het een goed moment is, noem je als masseuse dan de 9 stappen op. Dat doe je heel rustig en tegelijkertijd volg je je handen. Je intuïtie weet op dat moment welke massagevorm op welke lichaamsdeel nodig is. In het [Massage Magazine, vakblad voor wellness & therapie](#) stond vorig jaar een stap voor stap uitleg over het doen van de MIR-Methode tijdens een massage. Heel helder en het geeft extra begrip over wat de werking kan zijn van een MIR-Methode Massage. [Klik hier om het artikel over massage met de MIR-Methode te lezen.](#) Geschreven en foto's door Lizet van Triet. (Lizet is overigens net bezig met een website om mensen te helpen met het [schrijven van hun boek](#), leuk!! Ze heeft al een aantal interessante artikelen geschreven met tips voor jou als schrijver!).

Kun je dit ook doen als je geen masseuse bent?

Ja! Wil je gewoon iemand masseren, dan kun je hetzelfde doen. Spreek vooraf af dat je de MIR-Methode gaat doen. Tijdens het masseren noem je dan elke stap telkens 3 keer op. Neem er uitgebreid de tijd voor. En ervaar tijdens het uitspreken van de woorden waar je handen naartoe willen. Blijf altijd je handen volgen, ook al worden de bewegingen heel klein. Wanneer jij de massage doet met de intentie dat je de ander niets dan goeds wenst, dan komt het helemaal goed!

En jij? Zou jij wel eens MIR-Methode Massage willen ervaren? Of heb je het al eens ervaren? Ben je een masseuse en wil je het wel eens uitproberen? Ik hoor het graag van je! Schrijf je reactie hieronder!

Met de toets 'End' op je toetsenbord spring je meteen naar het invulformulier.

Persoonlijke gezondheidsvragen graag stellen aan een [MIR-Methode begeleider!](#)

Dat de massage je goed mag doen en je een boost mag geven in je zelfheling!

Fijne zomer!

Mireille Mettes

P.S. Help je mee de MIR-Methode te verspreiden? Plaats gerust dit artikel op jouw Facebook-pagina of verstuur het via je email, Twitter of Linked-in! Gebruik de knoppen aan de linkerkant! Dankjewel!

P.S. Ken je de MIR-Methode nog niet? Ga dan naar de home page:

www.mirmethode.nl Bekijk daar de video en ook de [instructievideo](#). Meld je op de home page ook aan voor de nieuwsbrief en de 6 weken begeleidingsmailtjes voor extra ondersteuning.