

# Partnermassage & Parkinson

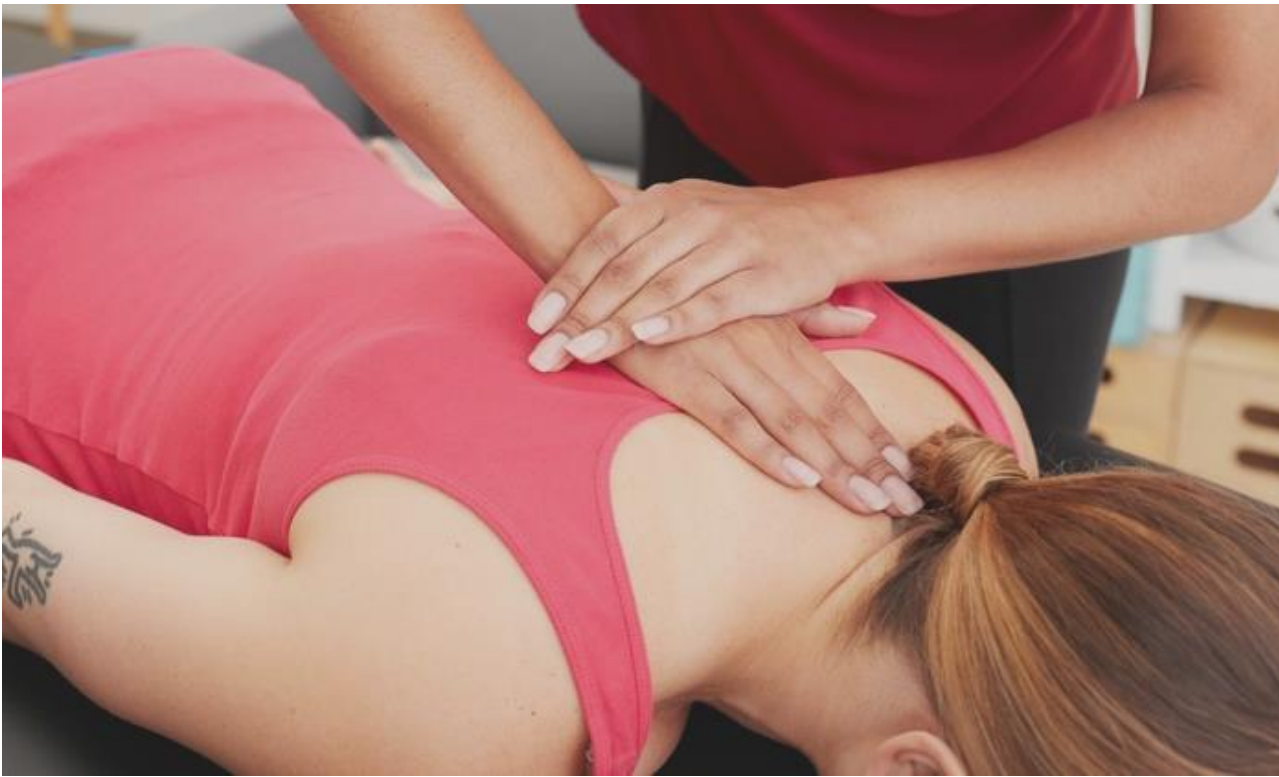
**Ontspanning, veilig, ruimte**

# Wie ben ik?

[www.mirjamvanderzee.nl](http://www.mirjamvanderzee.nl)

- Massage & pedicure
- Coaching
- Tarotreadings





*Weer even terug  
naar liefdevol, gelijkwaardig partnerschap.*

*Bij ziekte verval je zo makkelijk  
in de verhouding verpleging-patient...*

# Anatomie

\* **Centraal zenuwstelsel (CZS):**

in de schedel en binnen de ruggenwervels

• **Perifeer zenuwstelsel (PZS):**

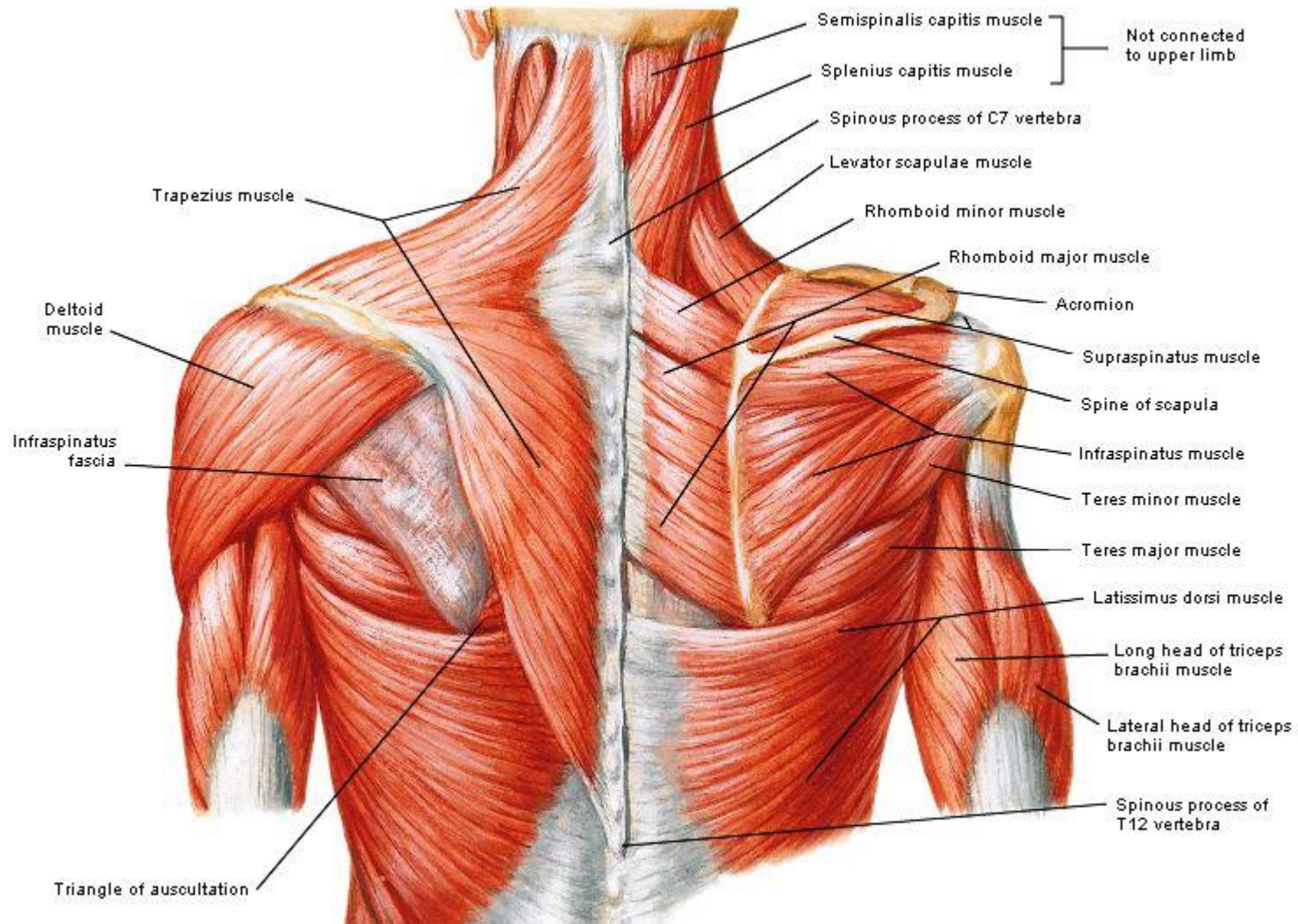
12x hersenzenuwen, 30x ruggenmergzenuwen  
die het CZS verbinden met alle cellen in het lichaam

• **Autonoom zenuwstelsel:**

**SYMPATHICUS** – gaspedaal van het lichaam: actie, vlucht/vecht/vries, extern  
**PARASYMPATHICUS** – rem van het lichaam: rust, veilig, naar binnen keren

*Meer details over stress:*

*<http://www.amsterdamstresslab.nl/stress-uitleg-voor-volwassenen.html>*



# Ademhaling

- Zit rechtop, met gesloten ogen, handen op de benen.
- Adem iets dieper en ruimer dan je gewend bent.
- Voel tot waar je je adem ervaart: tot aan het middenrif? Of lager?
- Leg je hand daar, en probeer een volgende ademhaling iets lager te brengen, tot je hele buik mee-ademt.
- Ervaar wat er gebeurt in je lichaam.  
Je hoeft niets te doen, gewoon voelen wat je opmerkt.

# Massage

- **ONTSPANT**

- Vergroot gevoel van veiligheid
- Kalmeert de zenuwen, ademhaling, hartslag
- Geeft meer ruimte voor (zelf)liefde en reflectie
- Vergemakkelijkt communicatie

# Massagetechnieken

**NOOIT** direct op de  
ruggenwervels drukken!

- Warme handen
- Neem de tijd (contact maken)
- Vlakke handen, zacht doch stevig
- Rustige bewegingen
- Ritmisch, bewegen op de ademhaling
- Overleg, ook tijdens de massage