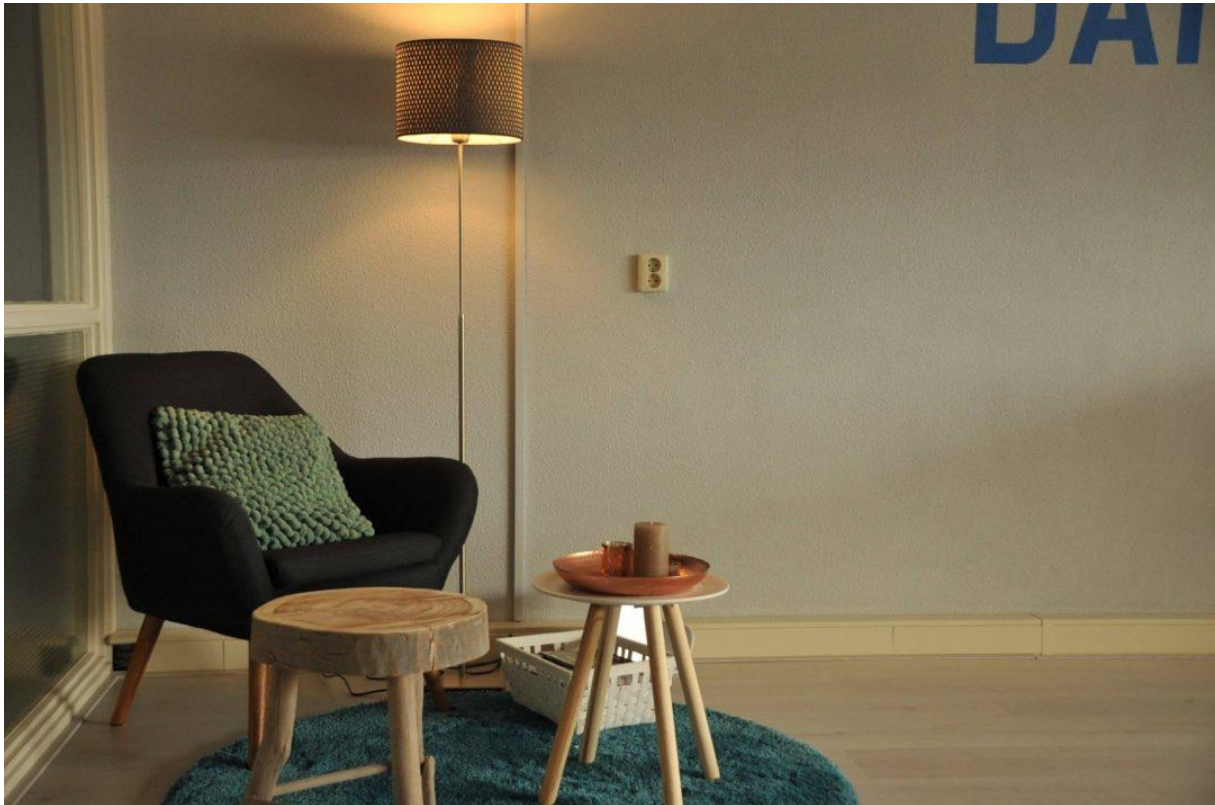


Dansage; een unieke massagetechniek die je raakt



In 2014 kwam ik voor het eerst in aanraking met Dansage. Een massagetechniek die mij vanaf het eerste moment heeft geïntrigeerd. Een unieke beleving die ik graag met jullie deel. Benieuwd waarom? Lees dan snel verder!

Dansage, wat is dat?

Dansage is een massagetechniek waarbij massage wordt gecombineerd met muziek en dans. Julien Patterson, de grondlegger van Dansage, heeft deze massagetechniek ontwikkeld vanuit zijn passie voor dans en massage.

“Dansage is voortgekomen uit je passie voor dans en massage. Hoe komt het element dans terug in de massagetechniek? De technieken zijn vanuit dans ontstaan. Dans is het instrument om de vertaalslag te maken van muziek naar massage. Hierdoor ervaar je de massage intenser en kom je tot een diepere laag. Door de dansbeweging voel je de muziek over je lichaam stromen.”

Dansage is niet zomaar een massage, maar het is een complete beleving. Je wordt mee op een reis genomen. De muziek die wordt gedraaid, voornamelijk klassieke (film) muziek, wordt door de masseur omgezet in vloeiende bewegingen die de uiteindelijke massage vormen. De muziek is als het ware de massage. Muziek is erg krachtig. Zoals je misschien zelf al wel eens hebt ervaren kan muziek veel losmaken. Muziek brengt emotie met zich

mee. Dansage is een massage die niet alleen om de aanraking gaat, maar ook om het raken.

Wat heeft je doen besluiten Dansage op klassieke (film) muziek te geven en niet op alle soorten muziek? Klassieke muziek heeft een bepaalde emotie en intensiteit die Dansage versterkt. We kiezen bewust voor de rustgevende klassieke minimalistische muziek omdat dit meditatief werkt en je komt hiermee tot een diepere laag. Je beleeft de muziek.”

Het is natuurlijk niet uniek dat er muziek opstaat tijdens een massage, maar de manier waarop er met deze muziek wordt omgegaan en hoe de muziek als het ware geïntegreerd wordt in de massage wel. Door de muziek om te zetten in beweging en aanraking, kun je mensen niet alleen aanraken, maar ook raken. De Dansage techniek maakt veel gebruik van het masseren met de onderarmen.

“Tijdens de massage maak je vooral gebruik van je onderarmen, heeft dit een bepaald doel? Door het gebruik van je onderarmen heb je een grote contactoppervlak. Je onderarm is een verlengstuk van je hand en daardoor creëer je meer flow in je massage. Je kan met je onderarm verschillende intense druk uitoefenen.”

Dansage; mijn ervaring

Een massagetechniek kan je wel intrigeren, maar is het ook nog zo intrigerend als je het eenmaal hebt ervaren? Het enige antwoord dat ik daarop kan geven is een volmondige ja. Het is een hele bijzondere ervaring, het liefst zou ik iedereen willen laten ervaren wat ik gevoeld heb.

Bij binnenkomst werd ik vriendelijk door Julien ontvangen met een glaasje water. De ruimte waarin je binnenkomt is fris en open ingericht met hier en daar wat warm gekleurde accenten. Julien liep op zijn sokken waardoor ik gelijk een huiselijk gevoel kreeg. Nadat ik mijn glaasje water had leeggedronken en de toilet had bezocht was het tijd voor de massage.

“Het viel me op dat je tijdens de massage geen schoenen droeg, is dit bewust? Zo ja, waarom? Hier zit geen filosofie achter. Ik vind dit persoonlijk fijn. Op deze manier kan ik optimaal de techniek en beweging uitvoeren.”

De massage duurde 60 minuten. In deze 60 minuten is bijna mijn hele lichaam gemasseerd; rug, benen, armen, decolleté en gezicht. Ieder lichaamsdeel was weer anders.

Omdat mijn hele lichaam werd gemasseerd moest ik mij natuurlijk ook bijna helemaal uitkleden. Ik kan me voorstellen dat dit voor mensen een hele grote spannende stap kan zijn. Ik kan je meegeven dat het allemaal reuze meevalt!

Julien vraagt je netjes om je uit te kleden en onder een dunne doek op de behandelbank plaats te nemen. Op dat moment verlaat hij de behandelruimte zodat je dit rustig en op je eigen tempo kunt doen. Dit zorgt ervoor dat er geen ongemakkelijke sfeer ontstaat. Wanneer je plaats hebt genomen op de (heerlijk voorverwarmde) behandelbank komt Julien weer de ruimte binnen. Hij vraagt je of je goed ligt en laat je dan langzaam wennen aan de aanrakingen die gaan komen door zijn handen op de doek op je lichaam te leggen. Daarna volgt de meest bijzondere massage ervaring die je ooit hebt gehad óf in ieder geval de meest bijzondere massage ervaring die ik ooit heb gehad.

Je zou het misschien niet denken, maar ik heb moeite met het schrijven van dit artikel. De ervaring van de Dansage was zo bijzonder, dat ik het bijna niet kan verwoorden. Tijdens de Dansage had ik het gevoel dat ik omarmd werd, de bewegingen waren vloeiend en intens, ze leken eeuwig te duren. Het verhaal van de muziek werd verteld en weerspiegeld in de bewegingen die werden gemaakt. De massage was heel erg rustig, er werd de tijd genomen om precies op de juiste momenten de diepte in te gaan. De massage geeft een bepaalde soort warmte, die niet te beschrijven is. De tijd vloog voorbij.



Op het moment heb ik nogal moeite met ontspannen, daar komt bij dat ik me nogal eens kan ergeren aan het feit dat masseurs soms grepen vergeten of verkeerd uitvoeren waardoor lichaamshelften niet gelijk gemasseerd worden. Julien kreeg het voor elkaar om me dit helemaal te laten vergeten. De Dansage was assymetrisch, maar ik heb me hier geen seconde aan geërgerd of het gevoel/idee gehad dat er iets was vergeten. Accenten werden op de juiste plekken gelegd, de massage was volledig gepersonaliseerd zonder dat ik vooraf ook maar iets had aangegeven wat betreft spanningspunten o.i.d. Het voelde op een gegeven moment zelfs alsof er een last van me afviel, dat klinkt misschien wat zweverig, maar dat is iets wat je zelf moet ervaren. De combinatie van de muziek en het echt voelen van de muziek maakt de beleving uniek en compleet.

Had jij al ooit gehoord van Dansage? Ik ben benieuwd! Laat het me vooral weten in de reacties onder dit artikel.

Liefs Sylvia

Het geheel vernieuwde Dansage Centre bevindt zich vanaf 1 juni op het Zwarte Woud 216, 3524 SL in Utrecht. Schroom niet om eens [contact](#) op te nemen voor een Dansage, het is echt de moeite waard!