



Inwrijving met hypericumolie

“Deze massage
is bijna **saai**”

Wist: Petra Essink
Beeld: Michiel Wijnbergh

Malou Schilder (36) is iemand die veel dingen tegelijk kan doen, en dat ook best een tijd kan volhouden. De keerzijde is dat ze op den duur, meestal ongemerkt, 'vol' raakt en wankel wordt. Inwrijvingen met hypericumolie helpen haar om dicht bij zichzelf en in haar lichaam te blijven.

Malou Schilder:

“Hier mag ik heel even alleen
maar ontvangen en tot rust
komen”

Malou heeft een drukke tijd achter de rug. Ze werd in korte tijd moeder van twee kinderen, nu tweeënhalve en bijna vier jaar oud. Dat hakte erin. Na een reorganisatie op haar werk en gezondheidsproblemen van haar dochter, wat veel stress gaf, stopte ze met werken. Maar sinds een jaar is ze weer actief. Drie dagen per week bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Hier begeleidt ze gezinnen met opvoedingsvragen en geeft ze trainingen. En dat gaat prima, mits ze goed voor zichzelf zorgt, weet ze intussen.

Behandeling

“Aan het begin van dit jaar raakte ik oververmoeid en dreigde ik mezelf weer kwijt te raken. Het drong tot mij door: ‘ik moet weer terug naar de basis, naar mijn lichaam en naar rust.’” Ze legde contact met Barbera Poldervaart voor uitwendige therapie, waar ze jaren geleden al eens was geweest op verwijzing van de huisarts.

“Hoe zo’n behandeling eruitziet? Ik kom binnen en kleed me uit, op mijn onderbroek na. Dan wikkelt de therapeut mij, op een behandelbank, in een flanelen laken met daaroverheen één of twee wollen dekens. Daarna begint de therapeut mijn lichaam te masseren met olie, ze noemt het inwrijven. Ze doet dat stapsgewijs en begint altijd met het masseren van mijn rug. Daarna gaat ze door met mijn armen, mijn borst, buik, bovenbenen, onderbenen, voeten en tenen. Ze sluit af met een behandeling van de voetzolen. Om mij warm te houden ontbloot de therapeute steeds alleen het stukje huid waar ik gemasseerd word. De olie die ze gebruikt kiest ze in afstemming met de huisarts, in mijn geval sint-jansolie. Ik vind het heel mooi dat ze daarin samenwerken. De therapeute masseert me iedere keer op precies dezelfde manier, heel subtiel met dezelfde zachte ritmische aanrakingen. Bij een gewone massage

weet ik nooit wat er komt en ben ik alert. Deze massage is door de herkenbaarheid bijna saai, maar daarvoor juist heel fijn en rustgevend.

Na de behandeling word ik helemaal toegedekt en rust ik in een stille prikkelloze ruimte nog zo’n half uur na. Dat vind ik ook fijn. Het voelt als een bekrachtiging van de behandeling, waardoor die beter kan werken. Ik merk ik dat die zware dekens mij een soort ‘feedback’ geven, die mij in mijn lichaam trekt.”

Ontspanning

Ze gelooft in de intelligentie van haar lijf. “Het is alsof de herhaling van iedere week precies dezelfde aanrakingen heel gemakkelijk de herinnering aan rust wakker roept in mijn lichaam. Alsof die mijn lichaam vertellen: ‘Dáár, in die ontspanning moet je zijn’. Voor mij is het goed om een moment in de week te hebben waarin ik mijn systeem een bericht kan geven om op te laden. Ik heb ook een tijdje gesprekken gevoerd met een coach, maar weet intussen dat ik via praten alleen niet kom waar ik moet zijn. Een coach probeert je in je eigen kracht te zetten, met de intentie dat je dingen gaat doen die bij je passen. Dit werkt anders. Hier mag ik heel even alleen maar ontvangen en tot rust komen. Ik hoef even niet hard te werken vanuit mijn hoofd, maar kan in ontspanning voelen en ervaren. In het begin leek het alsof ik een beetje ben vergeten was hoe dat voelde.”

Na acht behandelingen voelde ze zich al veel rustiger, helderder, meer bij zichzelf en minder moe. “Ik weet ook beter wat mijn lichaam nodig heeft. Ik voel bijvoorbeeld veel duidelijker: ‘nu moet ik gaan slapen’. Wat ik ook fijn vind is dat de behandeling zo eenvoudig is. Hij is zó simpel dat ik die niet zomaar in mijn eigen drukke leven kan organiseren. Het is een uitdaging straks na afloop van de therapie mijn rustmomenten weer zelf te verzorgen.’ □



Sint-janskruid (Hypericum perforatum)

Rond Sint-Jan, als de zon haar hoogste punt heeft bereikt, stopt de groei van het sint-janskruid en bloeit het uitbundig met gele vijfbladige stralende bloemen, waarin je drie bundeltjes gele meeldraden kunt ontdekken.

Een bijzondere aan het zaad van sint-janskruid is dat het alleen onder invloed van het licht kan ontkiemen, óp de aarde. De stengel van de plant is rechtopstaand en vertakt zich in steeds langere takjes naar boven, waardoor je hem als een omgekeerde piramide kunt zien. Alsof hij zich in de voet samentrekt.

In de bloem en in het blad zitten allemaal zwarte kliertjes met daarin een donkerrode etherische olie. Die donkerrode kleur verraadt dat de plant warmte- en lichtprocessen krachtig mee naar binnen neemt. In die etherische olie vind je onder andere het stofje hypericine, dat in onze huid de stof die ons tegen de zon beschermt afbreekt. Daarnaast zitten er tanine en looistoffen in, die vormend werken in de stofwisselingsprocessen; en bitterstoffen, die de stofwisseling activeren om die vormende processen te laten inwerken. Anders gezegd: hypericum brengt licht- en vormkracht in de stofwisseling en in de levenskrachten.

Sint-jansolie wordt gemaakt door de net geopende bloemetjes te oogsten en in zonnebloem- of olijfolie te leggen. Door de pot of fles met olie en bloemen voor het raam te zetten, kleurt de olie na een paar weken donkerrood. Sint-jansolie laat je je eigen lichaamsgrenzen sterker ervaren en dat helpt je bij het (weer) de regie nemen over je leven. Een andere duidelijke werking is dat de lichtkracht van de hypericum somberheid kan ‘doorlichten’.