

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	11
H1 HET ONTSTAAN VAN VREELING	13
1.1 Postural Integration	13
1.2 Mijn eerste kennismaking met Deep Tissue Massage	14
1.3 De jaren 90	15
1.4 Holistische massage	16
1.5 De opkomst van niet-holistische massage ofwel 'no-nonsense massage'	18
1.6 Ook de calvinist mag nu genieten	20
1.7 De spiertonus blijft maar toenemen evenredig met de pijn in de duimen	21
1.8 Mag het wat steviger?	23
1.9 De seksuele tegenoverdracht van de therapeut	24
1.10 Grensoverschrijdend van de therapeut	26
H2 VREELING: DE GRONDSLAGEN	29
2.1 Vreeling: de grondslagen	30
2.1.1 Een kader in massageland	30
2.1.2 Hoe verhoudt Vreeling zich tot het holisme?	34
2.1.3 De persoonlijkheid van de masseur	36
2.2 Fysiologische kenmerken	39
2.2.1 Wat is bindweefsel en wat is fascie?	39
2.2.2 Vreeling en fascie	40
2.2.3 Zelfbehandeling van ons bindweefsel	42
2.3 Kenmerken op cerebraal niveau: het autonome zenuwstelsel	44
2.4 Belangrijkste oorzaken van chronische spier- en bindweefselspanning	47
H3 VREELING: DE TECHNIEKEN	51
3.1 Tussenstof, strokes en diep bindweefselmassage	51
3.2 Platte vuist, knokkels, onderarmen, ellebogen: duimen en vingers blijven gespaard	52
3.3 Druk opbouwen met je lichaamsgewicht	52
3.4 De verschillende soorten strokes: enkelvoudige en kruisstrokes	53
3.5 De contra-indicaties	54
3.6 De doelgroep	55
3.7 De communicatie met je cliënt	56
3.8 De belangrijkste kenmerken van Vreeling op een rijtje	57

H4	VREELING MODULE 1: BOVENLICHAAM (19 STROKES)	61
4.1	rug, schouders en armen (in buikligging)	62
1	1.1 1 ^e lange rugstroke	62
2	1.2 2 ^e lange rugstroke	64
3	1.3 ribbenstroke	66
4	1.4 lange diepe rugstroke	68
5	2.1 schouderkruisstroke	70
6	2.2 elleboogkruisstroke	72
7	2.3 handpalm/polskruisstroke	74
8	2.4 polsstroke	76
4.2	borst, schouder, armen en handen (in buikligging)	78
9	7.1 1 ^e ribbenstroke	78
10	7.2 2 ^e ribbenstroke	80
4.3	borst, schouder, armen en handen (in rugligging)	82
11	8.1 okselstroke	82
12	8.2 schouderkruisstroke	84
13	8.3 elleboogkruisstroke	86
14	8.4 onderarmstroke	88
15	8.5 pols- handrugstroke	90
4.4	nek, hoofd en schedel (in rugligging)	92
16	9.1 1 ^e nekstroke	92
17	9.2 2 ^e nekstroke	94
18	9.3 3 ^e nekstroke	96
19	9.4 1 ^e schedelrandstroke	98
H5	VREELING MODULE 2: BOVEN- EN ONDERLICHAAM (34 STROKES)	100
5.1	bekken (in buikligging)	102
20	3.1 1 ^e bekkenstroke	102
21	3.2 2 ^e bekkenstroke	104
22	3.3 3 ^e bekkenstroke	106
23	3.4 4 ^e bekkenstroke	108
24	3.5 5 ^e bekkenstroke	110
25	3.6 diepe bilstroke	112
5.2	benen en voeten (in buikligging)	114
26	4.1 1 ^e hamstringstroke	114
27	4.2 2 ^e hamstringstroke	116
28	4.3 1 ^e tractus iliotibialisstroke	118
29	4.4 gracilisstroke	120
30	5.1 1 ^e kuitstroke	122
31	5.2 2 ^e kuitstroke	124
32	5.3 3 ^e kuitstroke	126

33	5.4	hielbeenstroke	128
34	6.1	1 ^e voetstroke	130
35	6.2	2 ^e voetstroke	132
36	6.3	3 ^e voetstroke	134
37	6.4	4 ^e voetstroke	136
38	6.5	voetzoolstroke	138
39	6.6	tibialisstroke	140
40	6.7	2 ^e tractus iliotibialisstroke	142
41	6.8	rectus femoris stroke	144
5.3 buik en borst (in rugligging)			146
42	7.3	3 ^e ribbenstroke	146
43	7.4	buikstroke	148
44	7.5	borstbeenstroke	150
5.4 nek, hoofd en schedel (in rugligging)			152
45	T9.5	2 ^e schedelrandstroke	152
46	T9.6	schedelstroke	154
47	T9.7	1 ^e voorhoofdstroke	156
48	T9.8	2 ^e voorhoofdstroke	158
49	T9.9	1 ^e jukbeenstroke	160
50	T9.10	2 ^e jukbeenstroke	162
51	T9.11	slaapstroke	164
52	T9.12	1 ^e kaakstroke	166
53	T9.13	2 ^e kaakstroke	168
Slotwoord			171
Woordenlijst			173
Literatuurlijst			179