

Yoga voor luie mensen

Door **Miranda Fieret**

Een massage die niet in het rijtje mag ontbreken, is de Thaise massage. De traditionele Thaise massage is één van 's werelds oudste geneesmethoden. Gek genoeg is de massage van oorsprong Indiaas, maar is samen met de boeddhistische monniken naar Thailand gekomen. Het klinkt allemaal vrij plausibel en interessant, maar een 'officiële' Thaise massage in Den Haag vinden, vergt een hoop tijd. Met een simpele zoekactie op Google kwamen er vooral Thaise massages naar voren waarbij je een 'happy end' als bonus krijgt. Toen ik net de moed op wilde geven, kwam daar een verlossend mailtje van Estelle Smits.

Deze vrolijke dame geeft in haar praktijk 'Helder' Thaise yogamassage. Deze massage betekent meer voor haar dan alleen ontspanning. Het heeft zelfs letterlijk haar leven veranderd. Smits: "Ik werkte in de wereld van internationale betrekkingen, maar raakte zo geïnspireerd door een artikel over Thaise yogamassage. Ook als masseuse gebruik je je

hele lichaam, het is eerder te vergelijken met een meditatieve dans die je samen met de gemasseerde doet".

Smits geeft naast ontspannende massages, ook massages die therapeutische klachten verhelpen. Verder geeft ze cursussen in massage. Ze volgde een HBO-opleiding voor deze massage en heeft sinds twee jaar een eigen praktijk. Aan huis, wat meteen voor een gezellige sfeer zorgt. Haar twee katten verwelkomen de gasten maar al te graag. Vooral een bepaalde groep klanten vindt die huiselijke sfeer erg fijn. Smits geeft namelijk ook massages aan kankerpatiënten. "Niet om ze te genezen", benadrukt Smits. "Maar wel om ze te helpen zich weer te leren ontspannen. Voor deze klanten is het fijn dat ze met hun lichaam bezig zijn zonder dat het direct in verband staat met hun ziekte. Massage ontspant en kan een positief effect hebben op de bijwerkingen bij chemotherapie. Het gaat hierbij om de aanraking. Ziekenhuizen ontdekken dat nu ook".

Kleding

Na mijn laatste slok water, gaan we naar de massagruimte. De kleren mogen bij deze methode gewoon aan worden gehouden. Zorg wel voor lekker zittende kleding, zoals een joggingbroek en T-shirt. Smits masseert op de grond, waar ze een grote mat heeft neergelegd. Rustgevende new age-muziek klinkt op de achtergrond. "Heb je de muziek liever aan of uit?", vraagt ze netjes van tevoren. Het is een behandeling van teen tot top: Smits begint bij het masseren van de voeten. Al snel valt alles van je af en ben je alleen bezig met de ervaring en hoe Estelle Smits je lichaam weer soepel maakt. "Nederlanders zijn denkers, het merendeel werkt in de dienstverlenende sector. Dat deed ik ook. Maar soms is het goed om even uit dat hoofd te komen en je weer bewust te worden van je lichaam". De massage is heel actief, lekker afwisselend en zonder olie. Speciale strekkingen worden afgewisseld met drukpuntenmassage. "De behandeling wordt ook wel eens yoga voor luie mensen genoemd", zegt de masseuse lachend. "En voor iemand die slechts eenmaal in haar leven een proeflesje yoga heeft gevolgd, ben je zeker lenig". Door de massage op het hele lichaam te richten en niet alleen op een speciaal probleemgebied, komt het hele lichaam tot ontspanning. Blokkades worden opgeheven en de energie heeft weer vrij baan. Bij het masseren van mijn benen, rommelt mijn maag. "Dat komt omdat de meridianen die ik nu masseer in verbinding staan met je maag", legt ze uit. En ik maar denken dat ik iets verkeerd gegeten heb. Smits slaat geen plekje over. Zelfs mijn handen worden grondig gemasseerd. "De handen en voeten worden veel te vaak vergeten. Dat terwijl deze juist zo belangrijk zijn". De behandeling duurt 1 of 1,5 uur en wordt afgesloten met een heerlijke hoofd- en gezichtsmassage. Hierbij wordt wel olie gebruikt. Weer vraagt ze van tevoren of ik dat prettig zou vinden. Nou en of!

Voor meer informatie: www.helderlichaamengeest.nl



Estelle Smits geeft zowel Thaise massages als cursussen. ▶ Foto: PR



Maaïke checkt de voeten op moedervlekken. ▶ Foto: PR

'Bij moedervlekken op je linkervoet moet je opletten'

Door **Annerieke Simeone**

Maaïke Lafarre bekijkt mijn voeten aandachtig. "Goh wat grappig, deze teen is langer dan je grote teen". Ze pakt de teen naast mijn grote teen vast. "Weet je wat dat betekent? Maaïke wacht mijn reactie niet af. "Dat je een heel nieuwsgierig persoon bent. Even daarvoor had deze roodharige masseuse, die dit jaar haar tienjarig bestaan als masseuse viert, me ook al verteld dat ik van de oerementen (vuur, water, aarde, lucht en ether) waarschijnlijk veel lucht in me had. Volgens haar moeten lucht-mensen oppassen met teveel drukte om zich heen. Dat gaat ten koste van hun energiepeil. Hoe ze het allemaal weet? "Ach", zegt ze lachend, "er valt zoveel aan voeten af te lezen. Ik check ook op moedervlekken. Vlekken op je rechtervoet zijn niet erg, maar bij moedervlekken op je linkervoet moet je opletten. Aangezien organen en lichaamsdelen in verbinding staan met plaatsen op de voeten, kan een vlek duiden op een nierblokkade".

Vlekvrij

Gelukkig heb ik vlekvrije voeten. Naast Westerse en Chinese voetreflexzone-therapie geeft Maaïke rug-, ontspannings-, hotstone- en baby massages. Maar opvallender is haar spijsverteringsbehandeling. "Denk aan een trage stoelgang of overgevoelige darmen, maar ook aan een tennisarm. Veel mensen weten het niet, maar een tennisarm duidt vaak op een verstoord darmkanaal. Dat heeft

weer te maken met meridianen ofwel energiebanen die door het lichaam vloeien". De meeste massages geeft zij aan huis, in haar praktijk in de Bomenbuurt, maar ze is ook regelmatig te vinden op de werkvloer van een bedrijf. "De tijden zijn wel veranderd, want niet veel bedrijven willen er tegenwoordig meer geld aan uitgeven, maar ik heb het voordeel dat ik beëdigd therapeut ben. De werknemers met een aanvullende verzekering betalen zelf de rekening en kunnen deze vervolgens declareren bij de zorgverzekering. Dat geldt overigens voor al mijn massages".

Na de bestudering van mijn voeten, begint Maaïke de voeten 'open' te maken. Masseert mijn tenen ('die staan voor het hoofd') en zet haar nagel zacht in mijn huid rondom de nagel van mijn grote teen. Daardoor zou de doorbloeding van het hoofd worden gestimuleerd. "Klanten die ooit een hersenbloeding hebben gehad, vinden dat heerlijk". De handen van Maaïke glijden rustig over mijn voeten. Ontspannend is het zeker, alhoewel ik de hardere massages die ik bij de Chinees onderga toch ook wel lekker vind. Onnodig volgens deze masseuse. "De voet is heel gevoelig, als je weet welke punten je aanpakt, hoef je daar niet bijzonder hard op te drukken. Sterker nog, het kan zelfs averechts werken. Ik krijg hier wel eens klanten die zo hard onder handen zijn genomen bij een Chinese masseur dat ik vervolgens de schade weer mag herstellen".

Informatie: www.reflexzone-therapie.nl

Oprechte aandacht

Door **Miranda Fieret**

Een plek waar veel (niet-therapeutische) massages worden gegeven, is een spa of wellnesscentrum. Steeds meer Nederlanders ontdekken deze manier van ontspannen. Ze staan vaak al in rijen voor de kassa om naar binnen te mogen. Spavarin is een zogenaamde 'cityspa' die op steenworp afstand van hotel en restaurant Savarin staat in Rijswijk. Terwijl de auto's op de nabijgelegen snelweg voorbij razen, stap ik een oase van rust in. Twee vriendelijke meisjes van nog geen twintig jaar staan me op te wachten. Spavarin is namelijk niet alleen een wellnesscentrum, het is ook een leerwerkbedrijf voor studenten van ROC Mondriaan. "Het zijn geen eerstejaars hoor", stelt Valary Bogman van Mondriaan Uiterlijke verzorging me van tevoren gerust. "De studenten zijn al bijna klaar met hun opleiding". Bogman heeft een heel pakket voor mij in petto. Zo krijg ik niet alleen een gezichts- en hoofdmassage, maar als verrassing ook een 'pakking in chocolade'. "Daarna kunt u nog even bijkomen van de behandeling in een ontspanningsbad met een glas champagne". Na een rondleiding van Dominique, die al een tijdje stage loopt, krijg ik een

gezichtsbehandeling van Angela. Deze rustige Limburgse zit al jaren in het vak. Aangezien ik - helaas - niet veel tijd heb, geeft ze me een behandeling die speciaal is afgestemd op mensen met weinig vrije tijd. Angela legt uit wat deze 'Bergman gezichtsbehandeling' is. Die bestaat uit een hoofdhuidmassage gecombineerd met een ontspannend masker, dat de bloedcirculatie stimuleert. Bergman blijkt een merk te zijn dat staat voor een compacte, maar complete huidverzorgingslijn, afkomstig uit de Bergman Kliniek.

Stress

Als iets een cadeau voor jezelf is, dan is het wel een gezichtsmassage. Volledig ontspannen begint ze aan mijn nek en achterhoofd. "Doet het geen pijn?", vraagt Angela. Als ik ontkennend antwoord, legt ze uit: "Veel mensen met stress kunnen het pijnlijk vinden als ik de aanhechting van de schedel aan de nek masseer. Maar het is goed om juist dit gedeelte niet over te slaan". Nog helemaal rozig word ik na de behandeling meegenomen naar een andere kamer. Je kunt zien dat deze spa nieuw is. Alles is modern ingericht met sfeervolle bruintinten en dimlichten. Dominique van de rondleiding verrast me door een

bakje vloeibare chocolade mee de kamer in te nemen. Alleen al de geur maakt dit tot een verwennerij. Dominique is een vrolijke studente van het Mondriaan College en doet er alles aan om mij op m'n gemak te stellen. Ze legt alles goed uit en excuseert zich duizend maal als de douche niet direct warm is. Een lichaampakking is bedoeld om het hele lichaam een opkikker te geven. Door de behandelingen worden afvalstoffen verwijderd. Eerst wordt de verwarmde pakking op mijn lichaam aangebracht. "We hebben ook andere pakkingen, maar de chocolade is mijn favoriet", vertelt Dominique. Als ze klaar is, word ik in folie gewikkeld. Vervolgens komt er een deken overheen. De pakking moet 20 minuten intrekken. Na de behandeling kan ik nog even ontspannen in bad. De keuze om van Spavarin een leerwerkbedrijf te maken, is een groot pluspunt. Niet alleen voor de studenten die zo op een professionele manier hun vak verkennen, maar ook voor de klanten. Ik ben in veel wellnesscentra geweest en alleen hier heb ik het gevoel dat de medewerkers me in alle eerlijkheid helpen. Geen plastic glimlach of routineuze massage, maar oprechte aandacht.

Voor meer informatie: www.spavarin.nl



Angela en Dominique zorgen voor een complete wellnesservaring. ▶ Foto: C&R