

IN HOGERE SFEREN BIJ JULIE BERBEN, MASSAGEGOEROE EN LUCHTDANSERES

ANTWERPEN ONTSPANT

HET VRIJE LEVEN

WELLNESS

MURIEL KUYPS

Na mijn studies verpleegkunde en schoonheidszorg in België besloot ik naar New York te verhuizen om daar aan het Swedish Institute te studeren", vertelt Julie Berben. "Het is een school die gespecialiseerd is in massagetherapie. Bovendien combineren ze er de oosterse met de westerse massages. Vooral dat gegeven was voor mij interessant.

"Westerse massagetechnieken richten zich vooral op het musculaire systeem, dat wil zeggen dat er op de spieren wordt gewerkt met de bedoeling klachten te verhelpen en het lichaam te ontspannen.

"Bij oosterse massage worden de energiebanen of meridianen aangepakt. Daarbij gaat men ervan uit dat alle lichaamsdelen met elkaar in verbinding staan. Door bepaalde punten in je lichaam los te maken, bijvoorbeeld de voetzool, krijg je een betere doorstroming van energie. Het resultaat: je voelt je sterker en fitter."

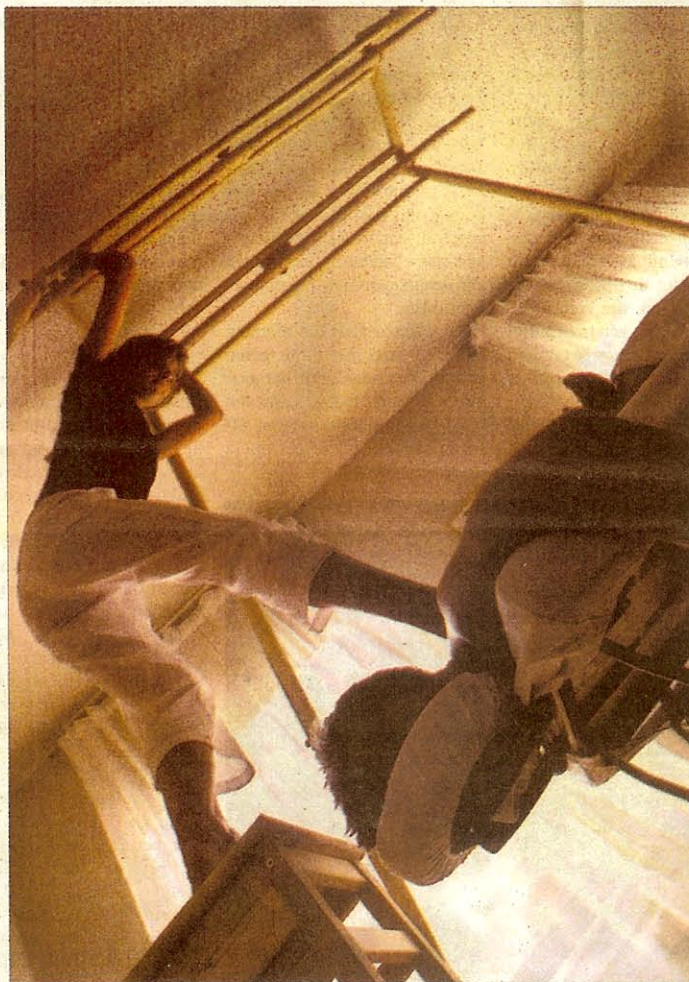
Aan de muur hangt een indrukwekkende collectie diploma's, zowel van voor als tijdens haar verblijf van drie jaar in New York. Verpleegkunde, yoga en reiki hebben al evenmin geheimen voor haar als allerhande massages. "Vooral de combinatie van technieken is interessant en efficiënt. Oosterse en westerse massages vullen elkaar perfect aan."

ASHIATSU

Op haar bureau ligt een flyer met de verschillende massages die je hier kunt krijgen. "De *myofacial* is een energetische massage die de harmonie in je lichaam herstelt", legt Berben uit. "Een *deep tissue* is een diepteweefselmassage met een intens ontspannend effect, terwijl er bij de *triggerpoint* pijnpunten in het lichaam los worden gemasseerd. Tijdens de koude wintermaanden masseer ik ook met lavastenen uit Colorado. Die warm ik op. Door de hitte kunnen die diep inwerken op de spieren. De grote stenen gebruik ik voor de rug, de benen... de kleintjes voor het gelaat."

Tot slot is er de *ashiatsu oriental bar therapy*. Pardon? Berben glimlacht: "A betekent voet en *shiatsu* druk. Bij deze massage maak ik gebruik van erg oude technieken, ontstaan in het Verre Oosten. Ik leerde ze van een Amerikaanse, Ruthie Piper Hardie. Die vrouw is erin geslaagd om de oude technieken om te zetten in handelingen die ik hier, in het moderne Westen, kan gebruiken. Ik maak gebruik van mijn voeten en lichaamsgewicht om heel diep in te werken op de spiermassa. Ook de lymfe- en bloedcirculatie wordt gestimuleerd, omdat ik grotere vlakken tegelijk kan aanpakken." De twee houten balkjes die evenwijdig van elkaar rusten op een indrukwekkende barconstructie worden over de massagetafel geschoven. "Ik kan me vasthouden en optrekken aan die balkjes, terwijl ik met mijn voeten de rug, benen, armen of buik

Elke consultatie bij Julie Berben begint met een blik in de spiegel. 'Samen met de patiënt kijk ik naar zijn houding. Voor mezelf beslis ik op dat moment welke spieren ik ga verlengen of verkorten, hoe ik zijn houding kan verbeteren en waar ik pijnpunten kan laten verdwijnen. Na de behandeling raad ik iedereen ook altijd aan om wat te rusten en veel water te drinken.' Sinds de komst van de massagegoeroe annex 'luchtdanseres' is één ding zeker: Antwerpen ontspant.



Julie Berben in actie: ze jongleert sierlijk aan de balken en maakt vlinderbewegingen met haar voeten. *Bar therapy* is diep ontspannend, de acrobatieshow indrukwekkend.

(Foto Bieke Vanduffel)

van mijn patiënt masseer. (*enthousiast*) Het voordeel van deze behandeling is dat ik met mijn voeten van aan de billen tot in de nek kan glijden. Daarbij voel je vaak alle werfels weer op hun plaats klikken. Voor mensen met rugklachten of chronische pijn is die massage ideaal, maar ook voor wie een diep ontspannend effect wil. Met mijn voeten kan ik uiteraard veel intensiever masseren dan met mijn handen."

Je kunt zo'n *oriental bar therapy* krijgen voor 30 minuten of een uur. De afwerking gebeurt telkens met de handen. Berben: "Aan het einde van de behandeling krijg je

nog voetreflexologie of een schedelmassage. De schedel is te broos om met de voeten te masseren, vandaar dat de afwerking met de handen gebeurt."

LUCHTBALLET

Tijd voor een kleine demonstratie. Karel is het proefkonijn vandaag, hij mag plaatsnemen op de massagetafel om letterlijk vertrappt te worden onder Berbens deugd-doende pasjes, die trendy namen meekregen: *Moonwalk*, *three way scapula* en *hip hiker one*. Ik durf te wedden dat ik

ze al bij Michael Jackson gezien heb. "Klopt", grinnikt Julie Berben. "Een *bar massage* is als luchtdansen. Ik jongleer aan mijn balkjes. Daarvoor is zeker enige lenigheid vereist, toch is het minder vermoeiend voor mij dan een klassieke massage. Bij een handmassage sta je voortdurend voorover gebogen. Dat zorgt stevast voor een pijnlijke rug op het einde van de dag."

Eerst wordt Karel ingesmeerd met olie. "Zodra ik begonnen ben, kan ik in principe niet meer naar beneden." Berben begint zittend op een krukje. Ze plaatst haar hielen in de nek van Karel. "Met mijn hielen kan ik ook de knopen in de spieren rond het schouderblad helemaal verwijderen. Het zit hier trouwens allemaal goed vast, je hoort het kraken. Ik stretch het schouderblad volledig uit en dat kan eventueel een beetje pijn doen, maar het is goede pijn." Berben kijkt naar haar patiënt, maar die vertoeft blijkbaar al in hogere sferen.

Het is best mooi om te zien. Berben jongleert sierlijk aan de balken en maakt vlinderbewegingen met haar voeten. *Bar therapy* is diep ontspannend, de acrobatieshow indrukwekkend.

MASSAGE OP MAAT

In deze tijden waarin onthaasten en ontstressen modewoorden zijn die overwerkte carrièrevrouwen en drukbezette managers maar al te vaak in de mond nemen, zou de praktijk van Berben wel eens een regelrecht schot in de roos van 'nieuwe behoeften' kunnen zijn.

"Ik ken niemand in België die bezig is met *bar therapy*", zegt ze, "dus in de eerste plaats zal ik de komende weken vooral klanten krijgen die nieuwsgierig zijn, het eens willen uitproberen. Toch werkt de therapie het best als je ze regelmatig herhaalt, toch zeker wanneer iemand klachten heeft."

"Mijn verpleegkundige opleiding en kennis van de anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam", besluit ze, "maken dat ik alle klanten een individuele aanpak kan beloven. Ik ontwerp een massage op maat. Ik denk dat een goede houding en jezelf bewust worden van je lichaam op lange termijn de algehele gezondheid van je lichaam verbeteren. Lichaamszorg zit duidelijk in de lift, zowel bij vrouwen als mannen. Wie zorg draagt voor zijn lichaam voelt zich beter en heeft meer energie. Problemen en zorgen aan je hoofd worden een stuk draaglijker in een gezond lichaam. Als je je lichamelijke blokkeringen overwint en de harmonie in je lichaam weet te herstellen, zul je merken dat er meer energie overblijft om je gedachten te ordenen." Berben is duidelijk niet naar Antwerpen gekomen om wat ruggen te kneden, ze is een vrouw met een missie: ons welzijn.

Er staat geen leeftijd, geslacht of beroep op mensen die wat ontspanning kunnen gebruiken, en dat is ook het mooie eraan, het is zalig en toegankelijk voor iedereen.

Julie Berben, Zwijgerstraat 20,
2000 Antwerpen. Tel: 0474/91.74.75,
info@julieberben.be