

NIEUW!



In de 21ste eeuw trek je met evenveel gemak naar een alternatieve therapie of cursus als naar een biosupermarkt. Alleen: vaak blijven de beloftes vaag en is het moeilijk het kaf van het koren te scheiden. Wat is zinvol, en wat is pure onzin? Wat mag je verwachten en hoe werkt het precies? Van aura-healing tot zweethutceremonie: vanaf nu krijg je elke maand in Goed Gevoel de feiten op een rij.

# Ashiatsu oriental bar therapy

## WAT IS HET?

Het klinkt als een Thaise cocktail, maar het staat voor een originele massagetechniek, waarbij met de blote voeten druk op de naakte huid wordt uitgeoefend: *Ashi* betekent overigens 'voet', *atsu* staat voor 'druk'. De massagetherapeut balanceert aan balkjes boven het massagebed en maakt trage, esthetisch verantwoorde bewegingen met prikkelende namen als *Mortisha's Rack*, *Upward Butterfly* en *Moonwalk*.

## WAAR HALEN ZE HET?

De *ashiatsu* oriental bar therapy is een echte fusionmassage, waarbij elementen uit het oosten op een westerse manier worden toegepast. De techniek werd enkele jaren geleden ontwikkeld door de Amerikaanse Ruthie Piper Hardee, die zich baseerde op tradities uit Thailand en India, waarbij mensen

ook met de voeten werden gemasseerd, maar dan op matten op de grond, en met de kleren aan. Hardee bedacht een westerse versie. Eigenlijk is het een klassieke Zweedse massage, op een massagebed, en met olie op de blote huid. Het enige verschil is dat alles met de voeten gebeurt, waardoor meer druk kan worden uitgeoefend. Zo krijgt de klant een intense massage zonder dat de therapeut zich kapot hoeft te zwoegen en letsels aan de handen riskeert. Op haar website voegt Ruthie Hardee er laconiek aan toe dat de massage met twee voeten niet geschikt is voor wie meer dan 135 pond (zo'n 60 kilo) weegt en niet over de nodige armkracht beschikt.

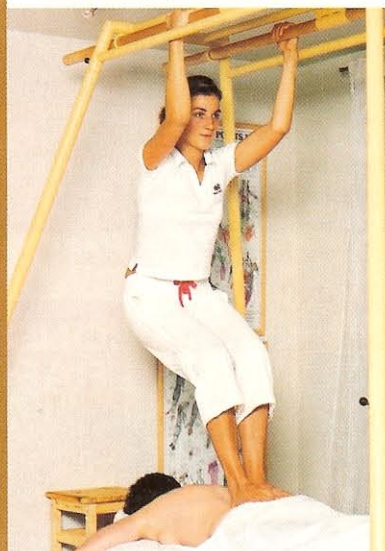
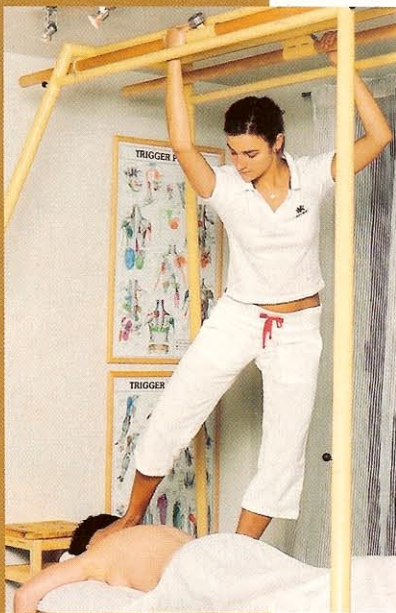
Julie Berben, die Antwerpen sinds kort vertoelt met de bar therapy, is zo'n pluimpje met gespierde armen. Eigenlijk is ze verpleegkundige en schoonheidsspecialiste van opleiding, maar ze trok naar New York om er de klassieke Zweedse massageknepen te leren. Daar hoorde ze van de therapie van Hardee en ging ze bij haar in de leer. ►

## HET PROEFKONIJN

Dat Julie Berben op ruggen danst, zo had ik vooraf gelezen. Bij de gedachte alleen al verkramp m'n rug. Wordt het de flamenco? Breakdance? 'Saturday Night Fever'? De constructie waarop ik - op m'n buik met het hoofd naar beneden - ga liggen, is ook al niet erg geruststellend: ze ziet eruit als een indrukwekkend trimtoestel, met een massagebed eronder. 'Laat je hoofd nu maar naar beneden', maant Julie me telkens weer aan, maar de verleiding is groot om toch af en toe te spekken als ze met de behandeling begint.

Ik lig naakt, maar veilig onder een lakentje, wanneer Julie me inwrijft met avocado-olie en m'n rug en schouders bij wijze van opwarmertje met de handen bewerkt. Daarna plant ze, vanop een krukje, haar voeten zacht tussen m'n schouders en nek neer, precies op de plek waar m'n tweejarige dochter zowat de hele zomer heeft gebalanceerd tijdens onze wandeltochten. 'Oei, hier zit het vast', zegt ze, terwijl ze met de bal van haar voet mijn lichaam van alvast één pijnpunt probeert te bevrijden. Wanneer ze zich daarna aan de bar omhooghijst, kan het echte werk beginnen: Julie schuift, afwisselend met één en twee voeten, over m'n nek, m'n rug, m'n benen, waarbij ze nu eens stevig trekt en duwt, of over de pijnlijke plekken rolt, dan weer zacht over m'n lichaam glijdt. Vooral die delen die erg gespannen zijn, worden met de nodige omzichtigheid benaderd.

**Verrassing: de bewegingen zijn een stuk minder wild dan ik dacht** (en vreesde). Het gaat allemaal traag, vloeiend, alsof er in slow motion over mijn lichaam wordt geschaatst. Het gevoel is spectaculair: door de weidse bewegingen die Julie met de voeten kan maken, lijkt de massage zich op m'n hele lichaam tegelijk af te spelen. Spanningen blijken te zitten op plaatsen waar ik ze niet had verwacht (hoe kom ik nu aan gestreste dijen?), hier en daar doet het ook flink pijn, maar dat schijnt erbij te horen. Julie heeft daar een mooie term voor bedacht: 'goeie pijn'. Ik moet ook de zogenaamde ▶



BAR THERAPY  
VOLGENS JULIE BERBEN

**'Ik ben geen dokter, ik kan niet alles wegmasseren. Daarom zou ik graag een kring opbouwen van mensen met wie ik kan samenwerken: een kinesiste, een chiropractor, zelfs een psycholoog. Ik krijg ook weleens mensen over de vloer die al alle mogelijke behandelingen hebben gehad en zeggen: 'Geef me gewoon een beetje levenskwaliteit.' Ze willen zich leren ontspannen, de pijn toch nog wat verzachten. Daar kan ik uiteraard wel bij helpen'**

## ► BIJZONDER DETAIL

Julie Berben reeg aan haar indrukwekkende curriculum nog cursussen reiki, yoga en shiatsu. Ze voegt dan ook graag oosterse accenten aan haar massages toe, en ziet ze als een manier om meridianen te openen, de energie te laten stromen. De (oosterse) gedachte dat energie in ons lichaam kan stromen en/of blokkeren, is in de westerse geneeskunde niet algemeen aanvaard of wetenschappelijk bewezen, maar voor Julie vloeken de oosterse en de westerse visie niet. 'Ik vind dat ze elkaar aanvullen. Het staat ook niet centraal binnen de massage: bij mensen die daarvoor openstaan, eindig ik bij het hoofd met reiki, en dan wordt het gewoon een extra middelje om te ontspannen.'

## WIE MAG HET GEVEN?

Alleen massagetherapeuten die de cursus bij Ruthie Hardee volgden. Het is een zeer intense massage, die bij een verkeerde toepassing ook letsels kan veroorzaken. Niet direct iets wat je zelf op je partner moet uitproberen, dus.

## WAT WORDT ER BELOOFD?

Eerst en vooral heeft de massage een ontspannend effect. Ideaal dus voor stresskonijnen die graag op een hippe manier onthaasten. Bovendien kan de massage verlossing brengen bij nek- en spierpijn, omdat er diep op de spiermassa ingewerkt wordt. Spieren die (door stress, een verkeerde lichaamshouding...) verkrampt, verkort of verlengd zijn, worden losgewerkt, en in evenwicht gebracht. *Trigger points*, knopen die ontstaan doordat spiervezeltjes bij elkaar geklit zijn, kunnen worden weggemasseerd. Ook de bloed- en lymfcirculatie worden gestimuleerd, afvalstoffen worden makkelijker uit de spieren losgemaakt.

Belangrijk om weten is dat een chronisch probleem nooit alléén met massage kan worden weggevoerd. Chronische stress vraagt om een andere levenswijze. Bij chronische rugpijn zijn artsen er steeds meer voor gewonnen om de patiënten in de eerste plaats te laten bewegen. Massage kan wel een perfecte aanvulling zijn op een behandeling, zoals wanneer de pijn na een acute lumbago blijft duren.

In principe kan je je één keer per week laten masseren. Een eenmalige massage kan uiteraard deugd doen, maar als je lichaam echt vastzit, zal dat niet volstaan.

## WANNEER MAG HET NIET?

Masseren mag niet bij alles wat enigszins acuut is: bij een griep of koorts, omdat je de infectie dan helpt verspreiden, bij een acute lumbago of hernia, omdat de spieren dan te veel samentrekken, of bij een acute blessure, omdat je dan eerst met ijs de zwelling moet behandelen.

■ DOOR KAAT SCHAUBROECK / FOTO'S ANNICK GEENEN



► Child's Pose, foetushouding, aannemen: een efficiënte manier om de lage rugspieren te stretchen. Julie gaat op me zitten, zodat ze extra kracht kan uitoefenen.

**Bepaalde punten masseert ze ook met de handen**, al weet ik dat op de duur niet eens meer zeker: de kronkelende bewegingen zijn zo intens dat ik er het raden naar heb wat er precies gebeurt. 'Ik werk alleen met mijn hiel en de bal van m'n voet, niet met de tenen', verduidelijkt Julie. 'Voor het fijnere werk gebruik ik m'n vingers, al zijn mijn voeten metertijd wel gevoeliger geworden. In het begin was het

echt heel raar om zo te masseren, maar plots had ik die klik van: 'Hé, dit is super te gek.'

'**Super te gek:** dat vat het eigenlijk wel mooi samen', bedenk ik op weg naar huis. Leuk, verkwikkend en geen tovermiddel. De volgende uren voelt m'n nek stijf aan, maar daar had Julie me al voor gewaarschuwd. Het blijkt ook 'goeie pijn' te zijn. Even lijkt het alsof ik er slechter aan toe ben dan tevoren, maar dat gevoel verdwijnt gelukkig in de loop van de volgende dag. Misschien willen m'n nekspieren gewoon nog een keertje terug?

## CONCLUSIE

Stevige, verkwikkende massage in een sober ingericht kantoortje, waar zachte new-agemuziek speelt en een badkamer is voorzien waar je je kan douchen. De ontvangst is spontaan en gastvrij, met een drankje en een verhelderende uitleg bij al je vragen. De keuze om spirituele reikiaccenten toe te voegen aan een verder klassieke, op de spieren gerichte massage, lijkt me wat vreemd, maar Julie dringt gelukkig niets op. De nuchtere kijk op haar mogelijkheden en de beperkingen is misschien wel haar grootste troef.

## ONS RAPPORT

Goed gevoel: ★★★★★

Sfeer: ★★★

Informatie: ★★★★★

No-nonsensegehalte: ★★★★★

## PRAKTISCH

• **Ashiatsu oriental bar therapy** wordt gegeven door Julie Berben, Zwijgerstraat 20, 2000 Antwerpen.  
Tel.: 0474/91.74.75, e-mail: info@julieberben.be. Prijzen: 55 euro voor een uur, 70 euro voor anderhalf uur. Julie Berben geeft overigens ook andere massages. Meer info over de praktijk van Ruthie Piper Hardee vind je op [www.deepfeet.com](http://www.deepfeet.com).

ONZE QUOTERING:

★ = SLECHT; ★★ = MATIG; ★★★ = OKÉ;  
★★★★ = GOED; ★★★★★ = UITSTEKEND