

Uniek in België

Julie Berben (28) doet in haar praktijk aan 'ASHIATSU ORIENTAL BAR THERAPY'

Julie Berben is een specialiste in 'Ashiatsu Oriental Bar Therapy'. Om het in gewone taal te zeggen: zij masseert met haar voeten. 'A' betekent 'voet', 'shiatsu' betekent 'druk' en de 'bar' staat voor het imposante hangrek waaraan Julie tijdens de massages haar evenwicht bewaart en haar lichaamsgewicht doseert. Sinds kort heeft zij in Antwerpen haar eigen praktijk, uniek in België. De meeste klanten schrikken even van de gedachte dat Julie een uur lang met haar voeten op hun lichaam zal zitten, maar na afloop zijn ze allemaal enthousiast. «Dit is de eerste keer dat ik tijdens een massage voel dat er therapeutisch echt iets gebeurt», is de reactie die de masseuse het meest te horen krijgt.

LIESBETH COOYMANS

«Massage met de voeten gaat veel dieper»

Julie Berben (28): «Ik ben altijd graag bezig geweest met iemand anders z'n lichaam. Ik ben begonnen met kinesitherapie, maar ontdekte dat masseren slechts een héél klein onderdeelje van die opleiding uitmaakt. Via enkele omwegen ben ik in het *Swedish Institute* in New York beland, waar je allerlei soorten massagetechnieken kunt leren. Drie jaar lang werkte ik in verschillende schoonheidsinstituten. De *Oriental Bar Therapy* heb ik geleerd van de uitvindster zelf, een vrouw uit Colorado. In het begin was het heel vreemd voor mij om mijn voeten te gebruiken om te masseren, maar het heeft niet lang geduurd voor dat de normaalste zaak van de wereld werd voor mij. Nu zijn mijn voeten even gevoelig als mijn handen.»

EEN WEEK NAGENIETEN

Ashiatsu Oriental Bar Therapy is eigenlijk een combinatie van de beste elementen uit drie andere soorten massages: de *barefoot shiatsu* (een drukpuntmassage met blote voeten, waarbij de masseur aan barren hangt en de klant gekleed op de grond ligt), de klassieke *Thai-massage* en de *Keralite-voetmassage* uit Zuid-India. Het voordeel van massage met de voeten is dat Julie dieper kan masseren en dat haar 'werkoppervlak' groter is, zodat ze langere massagebewegingen kan maken.

Julie: «Als je met de armen diep wil masseren, is dat fysiek heel zwaar. Bovendien sta je voortdurend voorovergebogen, wat niet zo best is voor de rug. Hangend aan en steunend op mijn barren kan ik moeiteloos anderhalf uur diep masseren zonder zelf moe te worden. En de klant kan er een kleine week van nagenieten. Ik krijg vaak de reactie – van mensen die toch al veel gewend zijn op massagegebied – dat ze bij mij voor het eerst écht gevoeld hebben dat er therapeutisch iets gebeurt.»

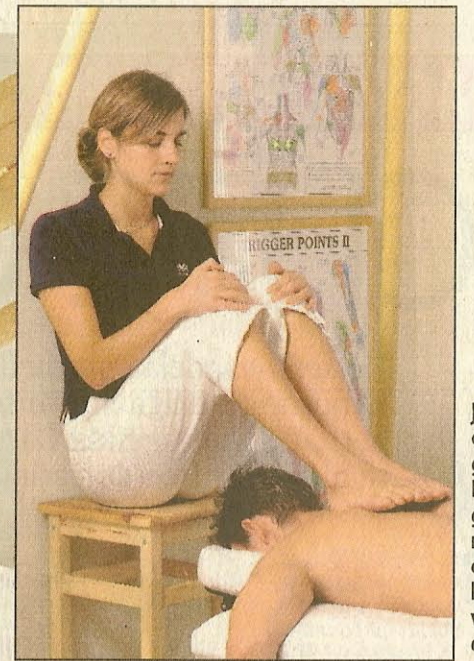
ONDERRUG EN BIPS

Door aan de barren te hangen en zichzelf op te trekken, kan Julie de druk die ze met haar voeten uitoefent op het lichaam van de klant juist doseren. De onderrug en bips kunnen tamelijk wat druk verdragen. Bij sommige mensen gebruikt ze op die plaatsen haar volle lichaamsgewicht. Julie Berben: «Ik voel dat veel mensen zich moeilijk kunnen laten gaan tijdens de massage en gespannen blijven. Sommige klanten kunnen geen diepe massage aan. Een massage kan hevige emoties losmaken, of ervoor zorgen dat men achteraf verschrikkelijk moe is - of juist heel veel energie heeft.» Onlangs startte Julie Berben haar eigen massagepraktijk in Antwerpen. De barren liet ze op maat maken door een fabrikant van gymnastiek-

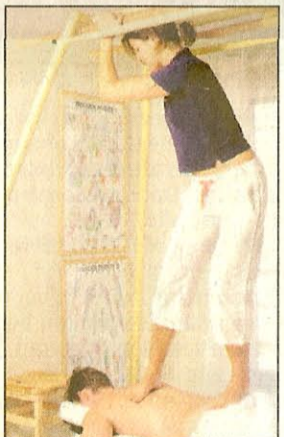
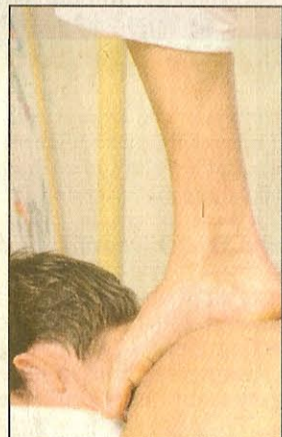
toestellen. De massagetafel liet ze overkomen uit de VS. Wat zij doet, is uniek in België.

Elke massage begint met het inwrijven van het volledige lichaam van de klant met olie-avocado-olie waaraan een beetje lavendelolie of een andere essentiële olie wordt toegevoegd. De massage zelf begint Julie al zittend. Zachtjes glijdt ze met haar voeten en hiel over de rug van de klant, plant haar hiel stevig onder het schouderblad, zet flink wat druk. Dan gaat ze rechtstaan en zoekt haar evenwicht met behulp van de barren, en glijdt ze als een echte acrobate met haar voeten over het glibberige lichaam van de klant. De massage eindigt bij de nek en het hoofd. Dat doet Julie met haar handen.

«Mijn klanten zeggen vaak: 'Dit is de eerste massage waarbij ik echt gevoeld heb dat er therapeutisch iets gebeurt'»



Julie begint elke massage zittend. Daarna gaat ze rechtstaan en zoekt haar evenwicht aan de barren.



Julie Berben: «In het begin was het voor mij heel vreemd om mijn voeten te gebruiken.» Foto's Vangroenderbeek

Masseren op maat

Afhankelijk van het doel dat je wil bereiken, kun je bij Julie Berben terecht voor volgende massages.

MYOFACIAL

Een volledige lichaamsmassage over en tussen de spieren, die energie geeft en de harmonie herstelt.

ASHIATSU ORIENTAL BAR THERAPY

Een intensieve lichaamsmassage met de voeten. Deze massage geeft energie óf relaxeert en kan stijfheid en blokkades wegwerken. Zéér geschikt voor mensen met lage rugpijn.

DIEPTEWEEFSELMASSAGE

Volledige lichaamsmassage met een intens ontspannend effect.

TRIGGERPOINT-MASSAGE

Deze massage maakt de pijnpunten los en wordt gebruikt voor mensen die pijn hebben. De *triggerpoints* zijn de kleine bundeltjes spierweefsel die samengetrokken zijn en die pijn kunnen veroorzaken. Ze komen in grote lijnen overeen met de *shiatsu*-punten (meridianen of energiebanen in de acupunctuur).

Een massage duurt 60 of 90 minuten en kost 55 of 75 euro.

Voor meer informatie: Julie Berben, Zwijgerstraat 20, 2000 Antwerpen. Tel. 0474/91.74.75. Info@julieberben.be