

Ashiatsu Oriental Bar Therapy

Tekst Leen Creve

Wat? Traditionele *Ashiatsu* (letterlijk: ashi = voet, atsu = druk) bestaat al eeuwen in het Oosten, maar de Amerikaanse *Ruthie Piper Hardee* ging in plaats van op de energiebanen op de spieren werken. In principe gaat het dus om een klassieke Zweedse massage op zoek naar pijnpunten en blokkades. Hoe *Ruthie* erop kwam? Als massagetherapeute op een filmset was ze op een dag zo moe dat ze niet meer in staat was om met haar handen diepe massages te geven. Daarom trok ze zich op aan een stelling die in de buurt stond en deed verder met haar voeten. Dat beviel haar (en haar klant) zo goed dat ze haar techniek verbeterde en een patent nam op de naam *Ashiatsu Oriental Bar Therapy*.

Hoe? De therapeut gebruikt de voeten om dieptemassage te geven. Daarbij ligt de klant op een tafel, het hoofd hangt in een houder: ergonomisch verantwoord en ontspannen. De therapeut wrijft eerst de hele achterkant van het lichaam in met huidverzorgende olie en behandelt die dan met haar voeten. Eerst van op een kruk, maar daarna trekt ze zich op aan het turntoestel dat rond de massagetafel gebouwd is. Afhankelijk van de klant gebruikt ze meer of minder van haar lichaamsgewicht om pijnpunten in de spieren te bewerken.

Waarom? De massagetherapeut kan de spieren heel diep bewerken zonder daarbij zelf blessures aan onderrug, duim- of polsgewrichten te riskeren.

Voor wie? Als uurtje totale ontspanning of ter behandeling van specifieke rug- of nekkachten. De massage is erop gericht pijnpunten los te maken, de lichaamshouding te verbeteren, het immuunsysteem te versterken en de bloed- en lymfcirculatie te stimuleren.

Waar? In de ruime en lichte praktijk van *Julie Berben*, Vaartstraat 155, Leuven, 0474 91 74 75, e-mail: info@julieberben.be. Een behandeling van 60 minuten kost 60 euro.

