

# 3

---

## Zweedse massage

---

**GESCHIKT VOOR:** ontspanning, wegwerken van pijn en blokkades.

**INTENSITEIT:** vrij krachtig.

**PRINCIPE:** de Zweedse massage ontstond in de negentiende eeuw, toen de Zweed Per Henrik Ling zijn filosofische inzichten combineerde met Chinese gymtechnieken in vijf basisbewegingen: lange, zachte strijkbewegingen (effleurage), kneden (petrissage), ritmisch kloppen met de zijkant van de hand (frictie) of holle handen (tapoteren) en trillende bewegingen (vibratie). Met olie of lotion wordt in de richting van het hart gekneet en gewreven om de bloedcirculatie te stimuleren. Vermoeide of pijnlijke spieren en gewrichten worden verlicht en afvalstoffen afgevoerd.

### GETEST: SANTÉ MAGIC

Santé Magic is een bekend adres in het Leuvense. Het is een geoliede machine, met verschillende therapeuten – allemaal in het wit gekleed –, meerdere behandelruimtes en een ruim aanbod aan gelaats- en lichaamsbehandelingen, therapieën en workshops. Aan de receptie wordt mijn identiteitskaart gevraagd om me in het systeem te zetten, en dan kan ik naar een lichte kamer waar rustgevende muziek opstaat. Ik kleed me uit tot op mijn slip en klim op de tafel. De therapeute informeert naar eventuele klachten en de gewenste intensiteit van de massage. Een Zweedse massage is ontspannend, maar eerst moeten er wel een paar knopen los in mijn schouders. Van boven tot onder word ik door ervaren handen gegrepen, geknepen, betrommeld en gewreven. Stevig maar nooit pijnlijk en vooral ontspannend. Ik word langzaam weer uit mijn roes gehaald door de warmte van twee handen boven mijn gezicht en een intense lavendelgeur. Een zachte manier van wakker worden, maar dan duidelijk meer ontspannen dan een uur geleden.

—  
*Santé Magic, Vaartstraat 155, 3000 Leuven,  
www.santemagic.be, 60 minuten: 70 euro.*



MACQUELORE

---

**De manier waarop met  
je privacy wordt omgegaan,  
vertelt veel over de  
professionaliteit. Omkleden en  
omdraaien moet onbekeken  
kunnen gebeuren**

---