

Ontspanning met handen en voeten

Ontsnappen aan de stress en het hectische dagelijkse leven: wie heeft er geen behoefte aan? Wellness biedt hierop voor een groeiende groep een antwoord. Tal van behandelingen zijn genoegzaam bekend, maar er valt in wellnessland ook heel wat nieuws te ontdekken. Zoals bij Santé Magic in Leuven, waar oosterse massage gekoppeld wordt aan bioproducten.

◆ Tekst: Kristien In-'t-Ven

Het wellness- en gezondheidscentrum huist in een sfeervol pand aan het water. «We zijn begonnen met massages, maar hebben ons aanbod in de loop der jaren stelselmatig uitgebreid,» legt Julie Berben (35) uit. «Schoonheidsverzorging, massages, maar ook yoga, Tai Chi en gezondheidstherapie». De rode draad in het aanbod is dat er uitsluitend met biologische producten wordt gewerkt.

VOETEN VEGEN

Massage is een beproefde manier om te ontspannen en verkrampte spieren los te werken. Bij een klassieke massage kan je je iets voorstellen, maar dat geldt niet voor de Ashiatsu Oriental Bar Therapy. Deze onconventionele behandeling is vrij nieuw en staat bij geen enkel ander centrum op het menu. Dat willen we dus wel eens meemaken. Om te beginnen, wordt er niet met de handen maar met de voeten gemasseerd. «Mensen kijken daar nogal eens raar van op. Maar je kan met voeten veel meer druk zetten.»

Voor ze van wal steekt, verzekert Julie ons dat haar voeten gewassen en ontsmet zijn. Masseren doet ze met biologische avocado-olie. «Die is minder vet dan andere oliën en is zeer voedend voor de huid.»

OVER DE RUG

We moeten naakt op onze buik gaan liggen, terwijl Julie op een krukje aan het hoofdeinde van de massagetafel klimt. Met haar handen houdt ze zich vast aan twee houten balken die horizontaal aan het plafond bevestigd zijn. Zo 'loopt' ze over mijn



De huidverzorging van Environ maakt gebruik van vitamine A, goed voor een therapeutisch effect. Foto KOS

DANKZIJ DE KRACHT DIE VOETEN KUNNEN GEVEN, CREËERT EEN GROTERE DRUK OP JE LICHAAM MEER RUIMTE TUSSEN DE WERVELS

rug, met afwisselend inzet van bijna haar volledige lichaamsgewicht (of zo voelt het toch), en dan weer zachte bewegingen. Ashiatsu massage is afkomstig uit het Oosten: ashi betekent

voet in het Japans, atsu staat voor druk. Via een omweg langs de Verenigde Staten, waar Julie er kennis mee maakte tijdens haar anderhalf jaar durende opleiding in New York, kwam

de massage bij ons terecht. «Maar het is hier nog vrij onbekend, in tegenstelling tot shiatsu, dat met de handen uitgevoerd wordt.»

Lees verder blz. 8



Bij Ashiatsu-massage worden ook handen gebruikt. Foto's KOS



AF EN TOE STAAT JULIE WEER MET BEIDE VOETEN OP DE GROND EN GEBRUIKT ZE HAAR HANDEN VOOR HET FIJNERE KNEEDWERK

Dankzij de kracht die voeten kunnen geven, creëert een grotere druk op je lichaam meer ruimte tussen de wervels. Dat heeft een positief effect op de tussenwervelschijven en de zenuwen. Wie last heeft van zenuwknellingen, heeft dus baat bij dit soort massage. Maar ook wie eens wat anders wil, zal zich hier prima bij voelen.

ELLENBOGENWERK

Af en toe staat Julie weer met beide voeten op de grond en gebruikt ze haar handen. Voor het fijnere kneedwerk zijn die dan ook meer geschikt. Maar ook Julies voorarmen, vuisten en ellebogen werken mee. De dieptemassage gaat spierknopen tegen en werkt ze los. Bedoeling is met deze methode de helende reflexen van het lichaam aan te spreken en eventuele onevenwichten weg te werken. Zo krijgen we uiteindelijk een mix van Ashiatsu en dieptemassage. Het resultaat? Een diepe ontspanning en een tintelend, opgeladen gevoel achteraf.

HUIDVERZORGING

Ook de huid heeft te lijden onder stress. Een degelijke geïllustreerde behandeling kan de gevolgen hiervan inperken en de huid weer in balans brengen. Op het vlak van huidverzorging werkt het team van Santé Magic met Weleda, Dr. Hauschka en Environ. We besluiten dit laatste merk uit te proberen wegens relatief nieuw op de Belgische markt. Het gamma van

Environ werd ontwikkeld door de Zuid-Afrikaanse arts Fernandes en maakt gebruik van vitamine A. Deze stof wordt verder ondersteund preventief te werken tegen huidkanker, maar heeft ook een therapeutisch effect op de huid. De facial wordt volledig toegespitst op de specifieke conditie van de huid. In mijn geval blijkt er sprake van een droge en gevoelige huid. Aggressieve producten zijn dus uit den boze, want dit zou de reactiviteit van de huid alleen maar verergeren. Wel komen er kalmerende substanties aan te pas, zoals een reinigende olie, kleimasker en hydraterende emulsie.

FINISHING TOUCH

Een zijdezacht en goed gesoigneerd velletje vormt een prima basis voor make-up. Maar is dit niet dweilen met de kraan open? «Nee», meent Julie. «Je zou kunnen denken dat het geen goed idee is om op een net gereinigde en verzorgde huid weer make-up te smeren. Maar wij werken met het gamma van Jane Iredale: make-up die de huid tegelijk verzorgt en beschermt». Het in losse en compacte vorm verkrijgbare poeder bevat bijvoorbeeld mineralen die fungeren als een zonnefilter, waardoor je na het opbrengen verzekerd bent van een SPF-20. En eveneens van een egale, frisse teint.

Santé Magic, Vaartstraat 155, 3000 Leuven. Info: 016/30.92.42, www.santemagic.be



Julie Berben van Santé Magic.
Foto Michel Wiegandt



De wellness eindigt met make-up die de huid tegelijk verzorgt en beschermt.
Foto KOS

Nog meer wellness-trends

- **Lichaamsgommage op een hamamtafel:** een manuele peeling van het lichaam.
- **Rasul:** een variant op de klassieke hamam. Elk deel van het lichaam wordt met een zachte klei ingesmeerd. Daarna neem je plaats in een verwarmde hamamzetel. Een voedende peeling en warme douche maken het geheel af.
- **Kraxen stove:** je zit in een nis onder een lichte doek en de stoom van verwarmd hooi wordt over je lichaam verdampt. Deze behandeling heeft een therapeutische en reinigende werking.
- **Hydracial:** een peeling van de huid, gevolgd door een behandeling met vitamines en anti-oxidanten én een lichtkuur van twintig minuten (rode leds). (LM)



Ashiatsu massage: met de voeten. Foto KOS