

MAN WIL WINSTONS HAAR

Het geveulgeide gezegde 'als je haar maar goed zit' blijkt ook voor heren op te gaan. Haarverzorgingsmiddelenfabrikant Andréon onderzocht dat voor bijna de helft van alle mannen hun dag pas goed is als hun haar goed zit. Veel moeite willen ze daar niet voor doen; de helft besteedt niet meer dan twee minuten aan het stylen. Bijna negen van de tien mannen vinden dan ook dat een haarstylingproduct vooral geschikt moet zijn om een dagelijkse look te creëren. Bijna de helft verandert eens van kapsel door middel van stylingproducten. Wat betreft kapsels van bekende Nederlanders geven de heren aan dat van Winston Gerschtanowitz (28%), gevolgd door zanger Waylon (17%) en acteur Jan Kooijman (13%), favoriet zijn.



BTW OP ONGEZOND ETEN?

Overheden zouden extra belasting op ongezond voedsel moeten heffen. Dat is de mening van de helft van de Europeanen, zo blijkt uit onderzoek van TNS NIPO. Vooral inwoners van Frankrijk, Spanje, Italië en Rusland zijn stellig; meer dan 85 procent van hen meent dat het risico op kanker afneemt door gezond te eten. Driekwart van de Nederlanders is dezelfde mening toegedaan, maar is minder uitgesproken dat actie vanuit de overheid noodzakelijk is. Bovendien vindt ruim de helft van onze landgenoten dat er in de media te veel nadruk op gezondheidskwesties wordt gelegd. Labels op voeding en drank kunnen wel helpen om gezonder te eten en te drinken, vindt driekwart van de Nederlanders.

HELENDE HANDEN

door **BEERTJE VAN BEERS**
foto's: **FRANK DE RUITER, MARRIOTT**

Naast het land van de glimlach wordt Thailand ook wel het land van de massage genoemd. Tijdens een bezoek aan Bangkok maakte ik kennis met twee bijzondere trends: de zogenaamde vierhandenmassage en het zelf leren masseren. Beide trends blijken inmiddels te zijn overgewaaid naar Nederland.

Als kind kneepte en duwde ik mijn Thaise oma en liep over haar rug totdat ze blauwe plekken had. Heerlijk vond ze het. „Beter dan de dokter”, zei ze en gebood me om nog iets harder in haar grote teen te knijpen.

In Thailand is massage namelijk niet alleen een belangrijke ontspannings-, maar ook een genezingsmethode. Men werkt met dezelfde energielijnen die tijdens een traditionele Chinese acupunctuursessie 'in goede banen' worden geleid, maar in plaats van naalden gebruiken de Thai helende aanraking op de cruciale punten. En ja, dat kan flink pijn doen, maar dat is alleen maar goed, leerde ik van mijn oma. Ik bezoek haar bijna elk jaar in Thailand en probeer dan zo vaak mogelijk te worden geknepen, gereikt en gestrekt door de bekwaamste Thaise masseurs die je op de meest uiteenlopende locaties vindt, van strandtentjes tot de meest luxe resorts.

Onlangs logeerde ik in het Bangkok Marriott Resort and Spa, een oase van rust met weelderige jungletuinen aan de Chao Prayarijver. Ik besloot mezelf te verwennen met de meest populaire behandeling in de beroemde Mandarapa aldaar: de zogenaamde vierhandenmassage. „Je kunt het zo zien: twee keer zoveel handen, twee keer zo effectief. Dus je hebt maar de helft van de tijd nodig!”



* Onder leiding van expert Nicole van Zurk zelf de kneepjes van het masseren onder de knie krijgen.

Ideaal voor drukke mensen. En wie heeft het tegenwoordig nou niet druk?” zei de spamanager en boekte een massage van een uur voor me in plaats van de gebruikelijke twee uur. Hmm.

Ik zat al te wachten in mijn badjas op de massagetafel (bij traditionele Thaise massage draag je losse kleding, dit was een massage met olie, dus gedeeltelijk ontkleed) toen ik begon te twijfelen. Twee mensen, vier handen, was dat niet een beetje, eh... druk? Maar terwijl ik me de eerste minuten van de massage nog afvroeg hoe twee masseuses zo synchroon kunnen masseren zodat het als één eindeloze vloeiende beweging aanvoelt, was ik al snel in zo'n diepe staat van ontspanning dat ik helemaal niets meer kon denken.

„Doordat twee lichaamsdelen tegelijkertijd worden behandeld, worden beide hersenhelften gesti-

muleerd. Dat werkt heel balancerend en ontspannend”, vertelt Suzanne de Haan van Newport Health & Spa. Bij deze gerenommeerde spa in Huizen wordt behandeld volgens Maharishi Ayurveda, de eeuwenoude Indiase leer waarbij de balans tussen lichaam en geest centraal staat. Tijdens de Abhyanga (Sanskriet voor olie-massage)-behandeling worden dames door twee vrouwelijke therapeuten, en heren door twee mannelijke therapeuten, gemasseerd met geklaarde olie, wat licht ontgiftend schijnt te werken.

Ondanks het pittige prijskaartje – ongeveer een uur voor €189 – is deze massage razend populair. „Een typisch geval van waarvoor je geld”, vertelt een goede vriend van me, een drukke componist die zichzelf maandelijks op de Abhyangabehandeling trakteert. Dat een massage geven net zo helend en ontspannend kan zijn

Vierhanden en zelf leren laatste trends

als een massage ontvangen, is ook de gedachte achter de minimassageworkshops die ik onlangs op het menu zag staan van het supertrendy Veranda Resort and Spa in Cha-am aan de Thaise kust. „Vaak doen koppeltjes de workshop samen, zodat ze elkaar thuis kunnen masseren. Een souvenir waarvan je echt wat hebt!” aldus een enthousiaste spamanager.

Het nieuwe type spatoerist lijkt zich – vaak in navolging van schrijfster Elizabeth Gilbert (Eten, bidden, beminnen) – net zo op zijn gemak te voelen in een vijfsterrenresort op Koh Samui als in de Spartaanse klasiokalen van de Wat Photempel in Bangkok, de geboorteplek van de traditionele Thaise massage die bekend staat als de beste Thaise massageschool ter wereld. Maar sinds kort kun je zelfs in Nederland terecht voor een massagediploma dat door het ministerie van Volksgezondheid en Onderwijs in Thailand is erkend.

„Thaise massage wordt soms 'yoga voor lule mensen' genoemd”, vertelt Nicole van Zurk van massageschool Thai-Hand lachend. „Daar zit wel wat in; het is in feite toegepaste yoga, waarbij de masseur de ontvanger helpt met stretchen.” Nicole ontmoette haar partner Manuel Luque Agui-

lera tijdens een massagecursus in Thailand en samen geven ze nu les in wat Nicole een 'preventieve en genezende massagekunst' noemt.

De cursus duurt dertig uur en deelnemers kunnen kiezen uit een intensieve cursus van zeven dagen of een achtweekse cursus van een dagdeel per week. „Er komen hier mensen met burn-outs die zich na één les al een stuk energiever voelen.” Nicole vertelt dat er zelfs cursisten zijn die besluiten een carrièreswitch te maken, zoals een violist en zelfs een fysiotherapeut die inmiddels fulltime Thais masseur is. „De fysiotherapeut vatte het heel mooi samen: 'In mijn vorige praktijk kwamen mensen als het eigenlijk al te laat was. Nu voorkom ik klachten met behulp van massage’.”

Nicole voegt eraan toe: „Zelfs in de westerse geneeskunde geeft men inmiddels toe dat bij hoofdpijn bijvoorbeeld ongeveer 80 procent door spanning in de spieren is veroorzaakt.” Doordat de therapeut tijdens een Thaise massagesessie tegelijkertijd met de ontvanger dezelfde yogaposes doet, blijft hij zelf ook soepel en fit. Anders dan bij reguliere massages, waarbij de masseur uren achtereen aan een massagetafel staat.

„Ik heb zelf ook een heel andere achtergrond: journalistiek en antropologie”, vertelt Nicole. „Toen ik een tijdje in de Filipijnen woonde, hoorde ik mensen bij klachten vaak zeggen: 'Neem een massage' in plaats van 'Neem een pil'. Zou het niet geweldig zijn als we dat in Nederland ook konden zeggen?” Mijn oma zou het er volmondig mee eens zijn.

www.newport-health-spa.nl
www.thai-hand.com

RITMISCHE TANDEM

Bij de vierhandenmassage zit 'm de truc in de samenwerking tussen de masseurs.

Een van hen is de leider die het ritme en de volgorde van de bewegingen bepaalt. De therapeuten worden dan ook samen getraind, zodat ze goed op elkaar zijn ingespeeld.

Suzanne de Haan van Newport Health & Spa: „Raakt de een uit zijn ritme, dan de ander onmiddellijk ook. Het vergt zoveel concentratie dat het voor de masseurs zelf eigenlijk ook een soort meditatie wordt.”

