

Workaholic in herstel

SNEL ONTBIJTEN, RACEN NAAR HET WERK, VLUIG WAT BOODSCHAPPEN DOEN, KOKEN, NAAR BED EN WEER OPSTAAN. ELK JAAR NEEMT JOURNALISTE FLEUR BAXMEIER ZICH NA HAAR VAKANTIE VOOR MEER TE GENIETEN EN MINDER TE PIEKEREN. GAAT HET HAAR DIT KEER WÉL LUKKEN?

Liggend in een hangmatje met een cocktail in mijn hand, overvalt me elk jaar de gedachte dat ik het na de vakantie rustiger aan moet gaan doen. Maar eenmaal in het vertrouwde ritme raken die voornemens al snel ondergesneeuwd door deadlines, boodschappen, afspraken en de schoonmaak.

Dit jaar pak ik het helemaal anders aan. Ik ga op zoek naar manieren om het ontspannen vakantiegevoel voorgoed vast te houden en nooit meer te laten gaan. Allereerst met een *Hot Stone Massage*, volgens vriendinnen dé manier om te relaxen. In Europa is dit een relatief nieuwe vorm van massage, maar in wezen is het eeuwenoud. In Engeland gebruikten ze honderden jaren geleden al *boldstones* en in Azië en India waren de stenen de voorlopers van de acupunctuurmaalden. In Amerika kenden Indianen de werking ervan en ook Japan heeft zijn eigen vorm. In 1993 werd Hot Stone Massage 'herontdekt', met basaltstenen die zijn ontstaan door de lava van vulkanen. Hot Stone Massage is een gecombineerde vorm van intuïtieve massage, thermotherapie en aromatherapie, vanuit de gedachtegang dat geest, ziel en lichaam één zijn. De massage heeft een diep ontspannende en helende werking. Over het algemeen wordt het lichaam eerst met handen gemasseerd en daarna met hete stenen. Er ontstaat daardoor een diepere ontspanning en de bloed-

en lymfstromen gaan beter stromen. Blokkades in spierweefsel worden makkelijker opgelost door de massage en de warmte. Als een lichaamsdeel gemasseerd is, wordt dat deel bedekt met warme stenen. Het voelt dan alsof warme handen nog overal energieën door blijven geven, en dat zorgt voor een zeer prettige ervaring. Tenminste, dat zeggen mijn vriendinnen. Vooralnog lijkt het mij echter geen erg ontspannen idee om behangen met bloedhete stenen behandeld te worden. Maar wie ben ik?

"Ik ben Suuz", heet de slanke, blonde eigenaresse me vriendelijk welkom als ik door de natuurwinkel (hoe toepasselijk) in de Utrechtse Nachtegaalstraat de Reiki & Massagepraktijk Heel Puur heb bereikt. Een klein hokje is het, maar wel gezellig, met paarse muren en een groot schilderij met – hoe kan het ook anders – stenen erop. "De basaltstenen die ik zo op je ga leggen, zijn zo'n 45 tot 47 graden Celsius", legt Suuz van Straalen uit terwijl ik me uitkleed. "Dat kan even heet aanvoelen."

Gelukkig blijkt het met de hitte alleszins mee te vallen. Het voelt eigenlijk best fijn, die warme kachelletjes op mijn bovenbenen, rug en schouders. "Lekker zo?", lacht Suuz. "Dan ga ik je nu masseren met de warme stenen en olie. Houd je meer van lavendel- of kruidengeur?" Het maakt me niets uit, als ik maar ontspan. Dat zal zeker het geval zijn, wordt me beloofd. "Het is een weldaad voor lichaam en geest."

'Het lijkt me vooralnog geen erg ontspannen idee om behangen met bloedhete stenen behandeld te worden'

Daarmee heeft ze geen woord gelogen. Ik voel hoe de warmte van de stenen en de olie diep doordringen in mijn verkrampte spieren en botten, terwijl de druk van de nog steeds warme stenen ervoor zorgt dat ik me weer bewust word van elk vezeltje in mijn lijf. Spanningsknopen in mijn rug, bovenbenen en kuiten worden vakkundig weggemasseerd en vastzittende schouders losgemaakt, zonder dat het ook maar een ogenblik pijnlijk of ongemakkelijk wordt.

Ultieme ontspanning in 45 minuten, wie had dat gedacht?

Ook toe aan de relaxmodus?

De Hot Stone Massage die ik onderging, kun je boeken via de website www.heelpuur.nl.



HAASTIG LEVEN, ONEINDIG ONTSPANNEN

118