



ALEX VAN DE BILT

Alex van de Bilt (1962) staat bekend als masseur van de sterren omdat hij meerdere BN'ers behandelt, onder wie Marco Borsato en John Heitinga. Hij is eigenaar van Alex van de Bilt massage- en opleidingsinstituut en massagepraktijk Body-Life, tevens de merknaam van zijn massageproducten. Als worstelaar werd hij meermaals Nederlands kampioen en derde bij de wereldkampioenschappen jeugd.

Massage

Duimen in de schouders en draaien maar? Bij een massage komt echt meer kijken, aldus 'masseur van de sterren' Alex van de Bilt.

Door **Niels Waarloo** Foto's **Jérôme Schlomoff**

Vroeger worstelde ik op internationaal niveau. Als ik geblesseerd raakte, deden massages wonderen. Zo kwam ik ermee in aanraking en begon ik zelf met masseren. Maar de trigger om een opleiding te volgen was een massage in een sauna. Die was zo erbarmelijk slecht dat ik dacht: dat kan ik honderd keer beter. En dat deed ik.

In die tijd was mijn zoontje Wesley ziek – twee jaar geleden is hij overleden. Mijn massages konden hem niet genezen, maar al na de aanraking was al prettig, het verzachtte de moeilijke periode. Wanneer ik nu mensen masseer, doe ik dat niet alleen. Hij zit in mijn handen.

Bij het behandelen van klachten ga je diep in de spierlagen in, zodat de doorbloeding verbetert en opgehoopte afvalstoffen worden afgevoerd. Daarvoor is kennis nodig van het menselijk lichaam, spieraansluitingen, houding. Veel

mensen denken 'ik knijp wel even in je nek' als iemand vast zit. Kijk daarmee uit. Als je op een gezonde spier drukt of te hard gaat, veroorzaakt je in het ergste geval spierscheuringen. Of het gaat irriteren, omdat men te lang op één spier werkt.

'Om het lekker te maken moet je afwisselen, niet te lang op één plek masseren. Dat geldt ook voor puur ontspannende massages. Daarbij duw je minder hard, maar de gemasseerde mag niet in slaap vallen en moet alles kunnen volgen.

'Als ik een droge huid masseer is hij in twee seconden kapot. Daarom is massageolie nodig. Die moet lekker vloeien, goed door de huid worden opgenomen en niet te snel opdrogen. Hoe behaarder iemand is, hoe meer olie je gebruikt. Ik had ooit een klant waarbij het rughaar vijf centimeter boven mijn vingers uitkwam. Dat kostte me enorm veel olie. Anders had ik hem geharst.

'Een masseur moet uren per dag kunnen masseren, full body, diep. Dat lukt alleen met een goede houding. Gebruik liefst een massagetafel die zo is afgesteld dat hij tot je knokkels komt, of vijf centimeter lager als je diep masseert. Leun met gestrekte armen naar voren en laat de zwaartekracht het werk doen. Zo voorkom je rugklachten bij jezelf en breng je de juiste druk over. Zet je duim als een speer in iemands rug, niet plat, anders krijg je er last van.

'Heb je geen massagetafel, leg iemand dan op een matras of kleed met een handdoek onder hoofd en buik. Plaats één knie tussen de benen en één knie ernaast en werk met rechte rug en gestrekte armen. Of zet iemand voorovergebogen op een stoel met de armen op tafel leunend en doe hetzelfde. En al rommel je maar wat aan: doe het met passie. De gemasseerde voelt of je in iemands nek zit te hijgen en denkt 'wat moet ik doen?' of dat je met plezier masseert.'