

A woman in a blue shirt and pink skirt is kneeling on a blue mat, facing a large golden Buddha statue. The statue's feet are resting on a wooden plank, and the area around the feet is covered with numerous offerings, including yellow flowers and small bowls. The scene is set in a temple or a similar religious space.

Cursus voetmassage in Thailand 'De zenlijnen kan ik nu wel dromen'

Ruim drieduizend jaar geleden ontdekten men in Azië de kracht van de voetmassage. Die ontspant niet alleen, maar draait ook om het herstellen van de balans, genezen en het laten stromen van energieën. Daan Vermeer reisde af naar Bangkok en leerde er de kunst van het voetmasseren in een tempelschool.

Aan de muur zie ik een liggende Boeddha op een plank, plus veertig roze rozen en drie wierookstokjes om de Boeddha te eren. De Thaise studenten om me heen drukken hun handpalmen in de bekende Namaste-houding

tegen elkaar, kijken naar het plankje en volgen de lerares probleemloos wanneer ze voorgaat in een boeddhistisch gebed. Ik zit wat ongemakkelijk in een klaslokaal van de massageschool van de 'Tempel van de liggende Boeddha'. Mijn handen liggen nog steeds op mijn benen en het monotone gezang dat iedereen uit volle borst meezingt, klinkt prachtig maar volledig onbekend. Wat moet ik doen? Moet ik mijn handpalmen ook tegen elkaar leggen en pretenderen dat dit ritueel voor mij gesneden koek is? Mag ik gewoon glimlachen en wachten tot het over is, met als excuus dat ik niet van hier ben?

Drukpunten en zenlijnen

"*You not Thai?*" vraagt de lerares me wanneer het gebed voorbij is. Ze is een respec-



‘Dit is veel intiemer dan een rugmassage’

tabele vrouw van rond de vijftig en waarschijnlijk een meester in masseren. “No problem, I English too!” antwoordt ze met een glimlach. Ik voel me er ineens een stuk gemakkelijker onder. Haar naam is Nok, wat Thais is voor vogel. In gebroken Engels begint ze met de les. “De voetmassage is een van oorsprong oude Chinese massage. Het voorkomt én geneest veel ziektebeelden zoals hoofdpijn, spanning, astma, verstoppingen, migraine, bijholteontsteking, enzovoort.” Dat zijn behoorlijke gezondheidsclaims. En het is nog niet eens alles want, zo vervolgt ze, “een voetmassage stimuleert de bloed- en lymfecirculatie. En het bevordert ook relaties.” De Thaise studenten beginnen te grinniken en ik krab ook even achter mijn oren. Het bevordert relaties? Dat is merkwaardig. “Ja, want een massage brengt twee personen dicht bij elkaar. Bijvoorbeeld een moeder en een kind. Of twee partners of vrienden.” De komende vijf dagen zal Nok ons de fijne kneepjes van het masseren leren. De meeste studenten hebben er grootse plannen mee, zo blijkt in de koffiepauze. Voor hen is dit het begin van een loopbaan als professioneel masseur. Geen wonder dat ze juist deze tempeluniversiteit hebben uitgekozen, want deze door boeddhabeelden en monniken omgeven plek is de bakermat van de Thaise traditionele massage. Sommigen, onder wie een

huisarts die naast me zit en ikzelf, volgen de cursus echter puur uit nieuwsgierigheid en fascinatie. Want een traditionele voetmassage klinkt als iets exotisch, magisch en onbekends. Een voetmassage bestaat uit het stimuleren van drukpunten en energiebanen, de zogenaamde ‘zenlijnen’, in het gebied tussen de grote tenen en de knieën. Nok legt in een notendop alle stappen van de massage uit en benadrukt dat je de verschillende stappen alleen goed onder de knie kunt krijgen door veel te oefenen. Gelukkig staan alle zesentachtig opeenvolgende stappen in mijn handboek. Vrijdag, tijdens het examen, moet ik ze uit mijn hoofd kennen. Feilloos én in de juiste volgorde. En ik moet ze in precies één uur kunnen afronden want wie er korter of langer over doet, die zakt.

Intense beleving

Onverwachte tintelingen schieten door mijn lichaam wanneer Nok de drukpunten op mijn voetzolen demonstreert. Ze gaan van het ondervlak van mijn voet, door mijn benen, richting mijn borst. Elke ferme duw die ze met een houten stokje geeft, voelt als een naald die in mijn voetzool prikt. Ik ervaar de prikken echter niet als pijnlijk, maar als stimulerende oplevingen. Het is alsof ze mijn zenuwuiteinden kietelt waardoor mijn lichaam gevoed wordt met energiescheuten. Dat iemand vanuit mijn

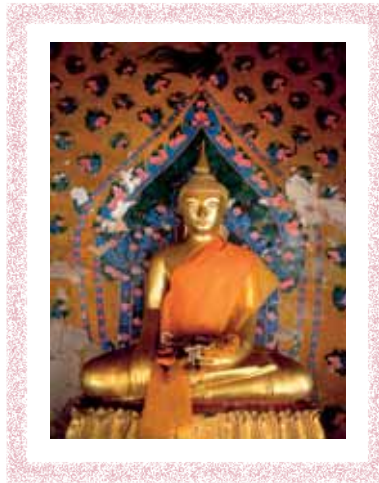


voetzolen zo’n intense beleving teweeg kon brengen, dát had ik niet verwacht. “De voeten zijn de ‘afstandsbediening’ van je lichaam”, legt Nok uit. Nu is de beurt aan mij. Ik mag oefenen op Nong Ae, een jonge alleenstaande moeder die ervan droomt in Bangkok haar eigen medische massagesalon te openen. Op het voetenbankje voor mij liggen haar voeten: fijn en verzorgd. Een voetmassage begint altijd bij de linkervoet – die staat in verbinding met het hart. In de eerste stappen, de warming-up, wrijf ik wat onwennig met mijn duimen, vingers, handpalmen en knokkels over haar voet. De geur van de verfrissende pepermuntcrème die ik daarbij gebruik, vult het leslokaal. Met een houten massagestokje begin ik daarna voorzichtig aan het echte werk. Dat bestaat uit het stimuleren van de drieëntwintig drukpunten op >



Zelf een massage-cursus volgen in Bangkok?

- **Wat Po Massage** bekroont je na vijf dagen masseren tot gecertificeerd voetmasseur. **Beginnen kan elke dag van het jaar, reserveren hoeft niet. Een cursus kost 140 euro, zie www.watpomassage.com.**
- **Boetiekhotel Shanghai Mansion** zit in het hart van Chinatown. De **Chinees-chique kamers met vrijstaand bad kosten zo'n 57 euro per nacht, inclusief ontbijt.**
- **China Airlines** vliegt vanaf **Amsterdam naar Bangkok vanaf 682 euro (all-in) en is daarmee de goedkoopste maatschappij die er nonstop heenvliegt.**



'Een voetmassage brengt twee mensen dichterbij elkaar'

haar voetzool die in verbinding staan met alle organen. Met het stokje druk ik ze een voor een vijf seconden lang in. Denkbeeldig worden de drukpunten verbonden door een lijn die zigzaggend van de grote teen naar de hiel loopt. Ik merk dat het erg nauw luistert, want wanneer ik ook maar een paar millimeter naast het punt zit, zet Nong Ae haar kiezen op elkaar en trekt ze in een reflex haar voet terug. Nadat ik klaar ben met de voeten, volgen haar onderbenen. Volgens het plaatje in mijn boek lopen daar de vijf zenlijnen. Maar ik kan ze niet vinden. De onderbenen van Nong Ae zijn zo rond en glad, ik zie de lijnen gewoonweg niet lopen. Een kuitmassage volgt, die ik moet afsluiten door er hard met mijn vuisten tegenaan te slaan. Ik voel me er allerm minst vertrouwd mee, dus ik besluit die stap maar even over te slaan. Maar de ogen van de docente missen niets. "Je moet er tegenaan slaan. Hard en precies op haar tweede zenlijn." Drie harde kletsen volgen wanneer ze het voor doet. En Nong Ae, die vindt het allemaal prima.

Intiem

Nade lunch worden de rollen omgedraaid. Nu ik zelf in de stoel lig, merk ik pas dat elke beweging die je als masseur maakt een gevoel geeft. Prikkelingen, kriebels, lichte krampen of pijscheuten, afhankelijk van de druk die wordt uitgeoefend.

Vooraf rond de enkels en de bovenkant van de voorvoet luistert het nauw. Nu ik weet dat mijn voeten in verbinding staan met zo'n beetje alle plekken in mijn lichaam, kom ik erachter dat het best een intieme manier van masseren is. Het voelt alsof ik de controle over mijn lichaam in de handen van Nong Ae leg, en dat geeft best een spannend gevoel. Jezelf overgeven aan een onbekende – een voetmassage is veel persoonlijker dan bijvoorbeeld een rugmassage. 'Au!' roep ik terwijl iedereen toekijkt. Nong Ae heeft het stokje net in drukpunt 41 geboord, wat staat voor de lymfeklieren. Drukte ze per ongeluk wat harder? Is dit bij iedereen een gevoelige plek? Of zou ik iets aan mijn lymfeklier hebben? Het antwoord van Nok stelt me niet gerust: "Dat zou allemaal kunnen." In de dagen die volgen doen we niets anders dan elkaar masseren, elke keer van model wisselend. En dan wordt me ook duidelijk dat voeten niet altijd even sexy zijn. Harige voeten, ingegroeide teennagels, doorgezakte voetzolen en voetschimmel gaan door mijn handen. Maar altijd zit er een persoon aan vast die me zijn of haar voeten in vol vertrouwen geeft. Zoetjes aan weet ik de zesentachtig stappen aan elkaar te plakken tot een één uur durende massage. De zenlijnen die door de onderbenen lopen, kan ik inmiddels dromen. Vijf zijn het er en ze luisteren heel nauw. Zit je ernaast, dan zit je óf op het bot of ergens



‘De voeten zijn de ‘afstandsbediening’ van je lichaam’

tekst: Daan Vermeer | fotografie: Corbis, Shutterstock

in een pees, en dat is geen pretje. Met nog twee keer oefenen voor de boeg tot het examen slaan de zenuwen toe.

De hele ervaring

Op vrijdagochtend gaat ons laatste gezamenlijke gebed naar de liggende Boeddha. Er heerst een ongemakkelijke stilte als we moeten laten zien dat we een volwaardige voetmassage kunnen geven. Al bij de derde stap beweegt mijn model subtiel met haar grote teen. Ik begrijp het meteen, ik vergeet een stap. Ik corrigeer, maar de blik van Nok verklapt dat ze het gezien heeft. Later vergeet ik haar enkel te masseren en nog voordat ik dat doorheb, gaat de pen van Nok weer naar het papier. Nog een punt eraf. De rechervoet gaat stukken beter, mijn model valt zelfs in slaap.

Zijn dat misschien weer twee punten erbij? Na zes keer zelfverzekerd op haar kuiten te hebben geslagen ben ik klaar. Vluchtig kijk ik op de klok. Achteenvijftig minuten. Nu moet ik haar wat te drinken aanbieden. Nok schrijft weer en ik word er zenuwachtig van. Dan valt mijn oog op de liggende Boeddha, hij heeft een brede glimlach en lijkt in complete rust. Dat helpt. Net als vanochtend, vóór de massage, druk ik rustig mijn handpalmen voor mijn borst, buig naar mijn model en bedank haar. “Was je handen en kom bij me terug”, beveelt Nok. “Wat zijn de massageverboden?” vraagt ze. Ik noem er tien op, maar kan niet op de laatste twee komen. “Ook bij reuma en diabetes mag je niet masseren”, vult ze aan. “En je was twee minuten te vroeg klaar.”

Of ik het examen nu wel of niet heb gehaald, ik beseft dat het uiteindelijk gaat om de hele ervaring. Ik heb een deel van mijn lichaam ontdekt waarvan ik een week geleden nog niet wist dat het zo complex en gevoelig was. Nu kan ik, door te masseren, een ander diezelfde intense beleving geven. Nok heeft gelijk, een voetmassage brengt mensen inderdaad dichter bij elkaar. Een uur later krijg ik mijn certificaat van haar, net als de dokter. Nong Ae heeft besloten haar examen met een dag uit te stellen, maar ik ben ervan overtuigd dat Bangkok binnenkort weer een traditionele massagesalon rijker is. <