

De MELT-methode

“WE MOETEN DE FASCIA VERZORGEN ZOALS ONS GEBIT: ELKE DAG”

Door Joris Zandbergen Beeld Triggershop.nl

Als je last hebt van je lijf, is het goed om de fascia aan te pakken. Dat stelt Rob Beenker, een werkelijke duizendpoot waar het gaat om massage, yoga en andere gezondheidsbevorderende diensten.

De 66-jarige Rob is, onder meer, instructeur in de MELT-methode, die zich richt op het gezond houden van het bindweefsel in het lichaam. “Als je ouder wordt, droogt dat uit op bepaalde plekken. Zeker als je bijvoorbeeld een hele werkdag dezelfde beweging maakt, of veel stil zit. De MELT-methode zorgt voor het opheffen van die uitdroging.”

Rob, die zijn thuisbasis heeft in het Noord-Hollandse Hoorn en al veertig jaar met massage bezig is, vertaalde ooit het *Handboek Triggerpoint-therapie*, ging daar ook les in geven en kwam, als verlengstuk daarvan, in aanraking met MELT (Myofasciale Energetische Lengte Techniek), dat ontwikkeld werd door de Amerikaanse therapeut Sue Hitzmann. Hij maakte ook van haar boek de Nederlandse vertaling en volgde de trainingen van Sue. “Het

klinkt misschien gek, maar ik doe die vertalingen omdat ik niet goed kan lezen. Ik heb moeite om het tot me te nemen. Als ik een boek vertaal, moet ik echt goed lezen en dat helpt.”

‘Facelift’

De MELT-methode is een soort combinatie van massage en yoga met behulp van speciaal ontwikkelde balletjes en zachte foamrollers. “Zo neem je ongemakken weg en verbeter je de functionaliteit van het lichaam. Ik gebruik het ook in de yogalessen die ik geef. Mensen die stijf zijn, merken direct dat de stijfheid minder wordt”, vertelt hij.

Met de oefeningen van de methode wordt de kwaliteit van het bindweefsel verbeterd. De balletjes en rollers zorgen dat het bindweefsel weer soepel wordt. Dat geeft





een prettige ervaring en verbetert bovendien de prestaties. Een bekend fenomeen van de MELT-methode is de 'facelift', waarbij het bindweefsel in het gelaat gestimuleerd wordt met een balletje, wat een liftend effect geeft.

Maar de therapie gaat veel verder. "Toen ik in contact kwam met MELT, door het boek te vertalen, heb ik het ook op mezelf toegepast", vertelt Rob. "Ik merkte wat er leeft in mijn lijf. Als je veel verdriet of angst hebt opgeslagen, openbaart zich dat. Er is een dunne lijn tussen lichaam en geest."

Basisoefeningen

Het systeem van de fascia is misschien wel het minst bekend, zegt Rob. "Bindweefsel zit door je hele lichaam heen. Het is een netwerk zonder begin of einde. Vroeger in de anatomische snijzaal lag het bindweefsel in de vuilnisbakken. Maar negentig procent van de sensoren in het lichaam leven in bindweefsel, de zenuwen eindigen in bindweefsel. Het is niet alleen verpakkingsmateriaal. Dankzij bindweefsel heeft je lichaam de vorm die het heeft. Het omsluit spieren, botten, zenuwen, bloedvaten en organen." In de

fascia zit enorm veel vocht. Als je ouder wordt, droogt de fascia uit, en dan word je stijver en strammer. Rob: "We zouden moeten leren om de fascia te verzorgen als ons gebit. Ben je er een paar minuten per dag mee bezig, dan blijft de kwaliteit veel langer op peil."

Je bent bij MELT je eigen masseur, zegt hij. "De basisoefeningen kun je met een zacht balletje doen. Voor je hand en voet, en ook de snelle facelift. Het gezicht wordt meer ontspannen en de rimpels minder diep. Je kunt al veel goeds doen met dat balletje. Je hoeft niet veel te besteden en je hebt er lang plezier van." Wil je ook meer aan je benen doen, dan is het handig om een roller te hebben. "Die rollers zijn niet goedkoop", zegt Rob. "Het zijn niet de rollen die veel in de sport worden gebruikt, die zijn traditioneel behoorlijk hard. De MELT-be-

De MELT-methode richt zich op het gezond houden van het bindweefsel in het lichaam



“De fascia wordt gestimuleerd met pijnvrije prikkels”



handeling is zachter. De fascia wordt gestimuleerd met pijnvrije prikkels.”

Lichamelijk bewustzijn

Rob geeft een introductieworkshop voor MELT. “Door het hele land, om mensen te leren om met de materialen om te gaan. In Hoorn geef ik een wekelijkse les. Als je zo’n les geeft, hebben mensen een aanspreekpunt om bij je in de praktijk te komen. Ik ben dus niet mijn eigen concurrent”, zegt hij lachend. Hij ziet de MELT-methode als aanvulling op de andere soorten massages die hij aanbiedt in zijn eigen praktijk ROBEE Vitaliteitsmassage.

De introductieworkshop is ook interessant voor masseurs. Zij kunnen de methode gebruiken in hun behandelingen, maar ook op zichzelf. Vrijwel iedereen kan baat hebben bij de MELT-methode. “Ook masseurs. Die kunnen eveneens overbelast raken. Met deze methode merk

je dat je lichaam soepeler wordt. Voor sporters die veel dezelfde soort bewegingen uitvoeren, is het heel goed, zoals tevens bij repeterende bewegingen van niet-sporters. Negen van de tien mensen die de methode gebruiken, merken direct verschil. Het helpt bij chronische pijn en stijfheid, maar bijvoorbeeld ook als je niet goed kunt doorslapen.”

Sommige mensen hebben niet zo’n goed lichamelijk bewustzijn. Rob: “Neem als voorbeeld kinderen die in een onveilige omgeving opgroeien. Zij ervaren verdriet en pijn, maar willen dat niet voelen en trekken zich terug uit hun lijf. Zelf heb ik dat ook meegemaakt omdat mijn vader door een oorlogstrauma neurotisch gedrag vertoonde en ik me daardoor onveilig voelde. Toen ik later in een veilige omgeving kwam, voelde ik mijn lijf niet. Door MELT merkte ik wat er gaande was in mijn lichaam.”

Ervaring delen

Hij gebruikt zijn eigen lichaam als laboratorium, vertelt hij met een glimlach. Dat heeft in dit geval een voordeel, zijn 66 jaren zijn hem niet af te zien. “Ik ben al vanaf mijn 22^{ste} met yoga bezig. Mijn leeftijdsgenoten zien er vaak een stuk ouder uit. Dat is ook gewoon een genetisch voordeel van mij, maar ik heb ook altijd interesse gehad in wat er in mijn lijf gebeurt.”

En Rob blijft zich ontwikkelen. “Ik ging naar de sportschool om krachttraining te doen. Ik ben me ook daarin gaan verdiepen. Sinds kort ben ik fitnessinstructeur, dat is geweldig leuk.”

Rob, die ook nog een lesbevoegdheid in de Engelse taal heeft, is van alle markten thuis. Hij heeft zich gespecialiseerd in diverse vormen van massage, heeft meerdere boeken vertaald (shiatsu, yoga, triggerpoint, MELT, en een volgende vertaling staat in de planning: *The Complete Guide to Yin Yoga*) en hij is instructeur in meerdere methodes. “Met de kennis van veertig jaar kan ik inmiddels insteken vinden die anderen niet kunnen. Ik gebruik wat degene die bij mij langskomt, nodig heeft. En ik vind het mooi om mijn ervaring te blijven delen.” ●