

*Onderstaande artikelen schreef ik in opdracht van Bas Roks, professioneel masseur. Tussen beide artikelen zit een jaar.*

## ***In de professionele handen van Bas Roks***

---

Er is niets leukers dan iets te mogen schrijven over en voor gepassioneerde ondernemers. Bas Roks uit Oud Gastel is zo iemand. Hij benaderde mij om over zijn pas gevestigde massagepraktijk te schrijven. En bood aan om mij proefondervindelijk kennis te laten maken met zijn werkwijze. En wat doe je dan?

In mijn geval: daar eerst eens flink over nadenken. Want om eerlijk te zijn laat ik me nooit masseren. Bas stelde me meteen gerust door te zeggen dat veel mensen diezelfde drempel voelen. “Onnodig”, vindt hij. “En vooral jammer, want een sport- of ontspanningsmassage is een weldaad voor lichaam en geest.”

### **Alle spanningen vloeien weg**

En laat ik nou voor dát argument gevoelig zijn. Dus zei ik *ja*. Op de dag van onze afspraak, meld ik me op het desbetreffende adres. Bas komt via de zijpoort aangelopen, zijn schouders net zo breed als zijn glimlach. Al babbelend lopen we naar de sfeervol ingerichte praktijkruimte die meteen prettig aanvoelt. Bas verlaat daarna discreet de behandelruimte, mij alle gelegenheid gevend om me te installeren. Pas als ik aangeef zover te zijn, komt hij weer binnen en gaat hij aan de slag. Maar liefst een uur besteedt hij om alle spanningen uit mijn lichaam te masseren. En dat waren er stiekem best een hoop.

### **Positieve effecten**

Nadien praten we nog even na. Bas vertelt dat hij tot een paar jaar geleden als ingenieur heeft gewerkt. De stap naar masseur is dan misschien niet zo logisch. Of toch wel? “Sportief als ik ben, had dit vakgebied al langer mijn interesse”, verklaart Bas zijn drastische carrièreswitch. “De positieve effecten op sportresultaten maar ook bij klachten, zijn gigantisch. Toen bleek dat ik er ook nog eens aanleg voor had én ik mijn toenmalige baan steeds minder leuk begon te vinden, was mijn beslissing snel gemaakt. En wat ik doe, doe ik goed. Dus heb ik alle benodigde opleidingen gevolgd en me helemaal ondergedompeld in de wereld van sport- en ontspanningsmassages.”

### **Voorkomen is beter dan genezen**

“Een goede massage verbetert het immuunsysteem, verhoogt je weerstand, vermindert stress en maakt dat je beter slaapt. Ook zorgen massages voor een betere doorbloeding, ademhaling, concentratie en afvoer van afvalstoffen. Hoofdpijnen verdwijnen erdoor en het verlicht depressies”, somt Bas op. “Kortom: je wordt er een blijer mens van.” Zijn persoonlijke missie is dan ook om zoveel mogelijk mensen bewust te maken van het belang van masseren. “Kom niet alleen als je al

klachten hebt, maar gun jezelf een betere kwaliteit van leven door je preventief te laten masseren”, raadt hij aan. “De één is gebaat bij een frequentie van twee keer per jaar, terwijl een ander misschien iedere maand een behandeling nodig heeft.”

### **Bedrijfsmassages**

Ambities heeft Bas nog genoeg. Deze masseur annex sportverzorger verdiept zich momenteel in de medische aspecten van het masseren, zodat zijn specialisme nog breder wordt. Ook wil hij graag bedrijfsmassages gaan geven. “Dat heb ik in het verleden al gedaan. Ik kreeg alleen maar positieve geluiden te horen. Dus ik hoop dat steeds meer ondernemers zullen inzien dat massages de productiviteit en tevredenheid van hun werknemers alleen maar ten goede komen en klachten verminderen, zodat hun bedrijf zelf ook gezonder wordt.”

Op weg naar huis realiseer ik me hoe soepel mijn rug, schouders en nek aanvoelen. Dit had ik dus veel eerder moeten doen. Er is geen twijfel mogelijk: Bas is geboren voor dit vak.

---

**Massagepraktijk Bas Roks, Meirstraat 3, 4751 AB Oud Gastel,  
info@massagepraktijkroks.nl, www.massagepraktijkroks.nl**

*Geschreven door Els Rommers, tektschrijfster en freelance correspondent  
([www.elsrommers.nl](http://www.elsrommers.nl))*

*Januari 2019*

---

**Scroll naar beneden voor het tweede artikel**

## Bas Roks kent de kneepjes van zijn vak

---

**Januari: de maand van beloftes.** Wat gaat het nieuwe jaar ons brengen? Heel veel ontspanning, als het aan masseur Bas Roks ligt. Met zijn massages brengt hij rust in lichaam en daardoor ook in geest, want die twee zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ruim een jaar geleden gaf Bas alle zekerheden van het werken voor een baas op en opende zijn eigen massagepraktijk aan huis. Het geluk dat van hem afstraalt en zijn gestaag groeiende clientèle bewijzen eens te meer dat je altijd je hart moet volgen. “Kom je niet meer bij je ware gevoel, dan kan een professionele massage uitkomst bieden”, zo ervaart Bas iedere dag weer in zijn praktijk.

“Ik ben geen psycholoog, hoor”, verduidelijkt Bas. “Maar massages kunnen nou eenmaal helpen om bepaalde blokkades op te heffen. Het is geen doel op zich, er hoeft niet gepraat te worden. Mocht men daar wel behoefte aan hebben, blijft alles wat besproken wordt sowieso binnen de vertrouwde muren van de praktijk”, garandeert Bas. Ondertussen hebben al heel wat mannen en vrouwen op de comfortabele massagetafel in zijn sfeervolle Scandinavisch aandoende praktijkruimte gelegen. “Mensen uit het onderwijs, uit de verpleging, sporters, zowel recreanten als profs, maar ook steeds meer ZZP’ers melden zich”, somt Bas op. “Vooral die laatste groep kan het zich niet permitteren om uit te vallen en is zich daardoor des te bewuster van het belang van een gezond lichaam. Massage werken preventief en verhogen je gezondheid. Ideaal dus.”

### **Wezenlijk onderhoud**

“Vroeger waren het vooral 40-plussers die naar de masseur stapten, in mijn praktijk bespeur ik een lichte verschuiving naar 30-plussers. Een positieve ontwikkeling, want dit toont het groeiende besef dat massages geen overbodige luxe zijn, noch dat ze louter als redmiddel dienen”, stelt Bas. “Een goede, professionele massage hoort bij het wezenlijke onderhoud van je lichaam. Het is een investering in jezelf, in je kwaliteit van leven. Massage maken de stof oxytocine vrij, een ware gelukmaker. Tel daar de vermindering of zelfs het verdwijnen van allerlei spierklachten bij op en je snapt waarom mijn klanten de praktijk met een grote lach verlaten en waarom ik dit zo’n prachtig beroep vind”, aldus Bas.

### **Hotstone, Cupping en lichaamsdruk**

In het afgelopen jaar heeft deze masseur zich verdiept in verschillende technieken. “Naast de sport- en ontspanningsmassage, kan men bij mij nu ook terecht voor hotstone massage, cupping en lichaamsdruk. Door de warmte van de speciale stenen, helpt de hotstone massage om op een nog dieper niveau de spieren te behandelen. Bij cupping wordt de huid als het ware plaatselijk vacuüm gezogen, wat de doorbloeding stimuleert. Ook het onderliggende bindweefsel wordt dan meegepakt. Deze methode is bijzonder effectief voor mannen en vrouwen met rug-

en schouderklachten. Met name dames blijken een lichaamspakking erg prettig te vinden. Daarbij worden eerst de rug en benen met zeezout gescrubd, waarna ze gereinigd worden en er een hydraterende algenpakking wordt aangebracht. Dit is niet alleen voedend voor de huid, maar ook heerlijk ontspannend.”

### **Naar de masseur!**

Kortom: iedereen moet in 2020 naar de masseur? “Uiteraard!”, reageert Bas enthousiast. “Dat zou geweldig zijn. Ik weet zeker dat er dan heel wat leed voorkomen zou worden. Waarom zou je wachten tot een burn-out op de loer ligt of tot die zich zelfs manifesteert. Dat is toch zonde? Zelf heb ik ook een sprong in het diepe gemaakt en heb voor mezelf gekozen. Juist daardoor kan ik nu anderen helpen. Dat kost me geen energie, dat levert me juist energie op. Ik ben geen moraalridder en laat iedereen altijd in zijn of haar waarde. Ik doe alleen waar ik in geloof. Afgelopen jaar is dat geloof keer op keer bevestigd. Iedere keer weer zie ik in mijn praktijk kleine wondertjes geschieden. Dat gun ik iedereen. Dus mijn advies is inderdaad: laat je masseren!”

---

**Massagepraktijk Bas Roks, Meirstraat 3, 4751 AB Oud Gastel,  
info@massagepraktijkroks.nl, www.massagepraktijkroks.nl**

*Geschreven door Els Rommers, tekstschrijfster en freelance correspondent  
([www.elsrommers.nl](http://www.elsrommers.nl))*

*Januari 2020*