



CRIAN

Chris HANSSENS

Lenneke Marelaan 22/B021
1932 ZAVENTEM (Sint-Stevens-Woluwe)

☎ 02/640 77 54
GSM 0474/28 43 40

BTW: BE 0554 652 532

info@crian.be
www.crian.be

Wat is voetreflexologie?

Hoe werkt een voetreflexzonetherapie?

De reflexologie is een therapievorm die het hele lichaam behandelt door druk uit te oefenen op bepaalde reflexpunten. Deze punten zijn o.a. terug te vinden op de voet. Op de reflexgebieden van de huid wordt druk uitgeoefend. De hierdoor ontstane prikkel, stimuleert het corresponderende orgaan, weefsel, klier of lichaamsdeel en geeft een betere doorbloeding, afvoer van afvalstoffen via het lymfesysteem en harmonisering van het meridiaanstelsel. Het doel is het natuurlijke evenwicht te herstellen en het lichaam ertoe aan te zetten zichzelf te genezen. Een reflexzonetherapie is een perfecte aanvulling op de reguliere gezondheidszorg, is volkomen veilig en geeft bovendien een ontspannen gevoel.

Oorsprong ontwikkeling van de voetreflexologie.

De oorsprong van de reflexologie ligt al duizenden jaren terug. Deze therapievorm werd al toegepast in landen als het oude Egypte, China, India en bij de bevolkingsgroepen van Noord- en Zuid-Amerika. De tegenwoordige therapievorm heeft haar wortels in de zonetherapie en de Chinese accupunctuur.

Grondlegger van de zonetherapie is William Fitzgerald, een Amerikaanse arts. Hij verdeelde het lichaam in 10 lengtezones. Hij onderwees deze behandelmethode aan artsen en therapeuten. In 1917 publiceerde hij zijn eerste boek "Zone Therapy, or Relieving pain at home". Om pijn te verlichten, oefende hij druk uit op verschillende delen van de vingers. Toch was er niet veel belangstelling voor het boek. Dokter Joe Riley, een vriend van Fitzgerald, nam het initiatief om de ontdekkingen bij een groter publiek onder de aandacht te brengen. Maar diegene die de reflexzonetherapie echt bekendheid heeft gegeven is Eunice Ingham (een fysiotherapeute). Zij kwam erachter dat de voeten veel gevoeliger zijn dan de handen en begon vanaf 1930 haar theorie van voetreflexzonetherapie te ontwikkelen. Hieruit is de zogenaamde "Ingham-drukmassage-methode" ontstaan. De uitgang van de theorie is, dat de voet (zool) een "kaart" is van de rest van ons lichaam. In 1938 verscheen haar boek "Stories the feet can tell" waarin ze haar methode beschreef. Eunice Ingham werd bekend als de "moeder van de reflexzonetherapie". Tot op de dag van vandaag wordt deze methode nog gebruikt en onderwezen door o.a. haar neef Dr. Dwight C. Byers.

Bij zowel gezonde als zieke mensen, heeft de therapie een gunstige uitwerking op vele lichamelijke maar ook psychische klachten. Een regelmatige voetreflexzonemassage werkt eveneens preventief.

In welke gevallen toe te passen?

Klachten van het hoofd

Hoofdpijn, spanningshoofdpijn, migraine, concentratiestoornissen, verkoudheid, middenoorontsteking, oorsuizen...

Klachten van het urinewegstelsel

Blaasontsteking, ontsteking van de urineleiders, blaasstenen, nierstenen, incontinentie, bedplassen...

Klachten van het ademhalingsstelsel

Keelontsteking, allergieën waaronder hooikoorts, bijholteontsteking, astma, hyperventilatie...

Klachten van het hart en bloedvatstelsel zoals het lymfestelsel

Circulatieproblemen, angstaanvallen, hoge/lage bloeddruk, hartkloppingen, lymfereiniging, tijdens en na infecties...

Klachten van de spieren en gewrichten

Algemene rugklachten, neklachten, ischias, hernia, lumbago, osteoporose, artrose, artritis, jicht, spierziekten, tennisarm...

Klachten van het spijsverteringsstelsel

Hernia diafragmatica, mondslijmvliesontsteking, slokdarmwandontsteking, gastritis, obstipatie, diarree, darmwandontsteking, aambeien, maagproblemen, darmkrampen...

Klachten van het hormoonstelsel

Depressiviteit, menstruatiestoornissen, overgangsklachten, afweerproblemen, schildklierstoornissen, prostatitis, vruchtbaarheidsproblemen, problemen tijdens de zwangerschap...

Algemene kinderziekten

Huilbaby's, bedplassen, slaapstoornissen, acne en vele andere klachten...

De sessie zelf

Met reflexologie wordt niet alleen een specifieke aandoening, maar het gehele lichaam behandeld. Zo worden alle lichaamsfuncties verbeterd. Hierdoor wordt het natuurlijke genezingsproces aangespoord sneller en efficiënter te werken. De voetreflexologie is een unieke methode waarbij de reflexzones met duim en vingers worden bewerkt. De gedachte erachter is dat "ziek" zijn het signaal is van een verstoorde harmonie tussen de eenheid van lichaam en geest. Het doel van de voetreflexologie is om deze harmonie weer te herstellen. Door massage, druk en warmtetoevoer van de beoefenaar kunnen de blokkades die zich in het lichaam hebben gevormd worden opgeheven.

Bij een verstoring zal dit tijdens de massage merkbaar zijn door het ontstaan van pijn, prikkels, jeuk, verandering van huid (eelt, transpiratie) kleurverschil enz. De plaats waar deze gevoelens ontstaan geeft weer welk orgaan of lichaamsdeel niet goed functioneert. Wanneer de blokkades zijn opgeheven of opgelost is het lichaam in staat zichzelf te genezen.

Een voetreflexoloog geneest dus niet, hij helpt u slechts te genezen. Een voetreflexoloog gaat ervan uit, dat de mens als "geheel" wordt behandeld en niet alleen dat gedeelte van de voet waar zich de pijn of klacht bevindt.

Voetreflexologie is niet alleen een prettige, maar ook een veilige methode. Naast de voetreflexologie kan de genezing worden bevorderd door gebruik te maken van etherische oliën, Bachbloesems, betere voeding- en dranktoename, zorgen voor voldoende beweging, het leren ontspannen van het lichaam, enz...

Tijdens een eerste sessie worden allebei de voeten volledig bewerkt zodat er een goede eerste indruk kan worden verkregen en men duidelijk kan gaan voelen waar de harmonie verstoord is. In functie daarvan kan dan bepaald worden wat en hoe er zal gewerkt worden naar de toekomst toe!

Mogelijke reacties

Afhankelijk van de persoon kunnen soms de volgende reacties optreden:

Tijdens de sessie

- meer dan normaal transpireren,
- het koud of juist warm krijgen
- prikkelingen
- geeuwen/ slaperigheid
- huilen
- opkomende emoties, enz

Vlak na de sessie

- duizeligheid
- gevoel van zweven
- op wolkjes lopen
- blijheid en ruimte voelen
- een energiek gevoel
- loomheid

Dagen na de sessie (soms ook enkele uren nadien)

- de urine is donkerder (afvalstoffen zijn losgekomen en verlaten het lichaam)
- (oude) kwalen zoals bijvoorbeeld rugklachten komen (even) terug om daarna te verdwijnen
- meer afscheiding (ontlasting, transpiratie, witte vloed, oorsmeer e.d.)
- veranderde gevoelens op allerlei gebied.

Wat er ook mag gebeuren, dit alles is een goed teken, want dit wil zeggen dat er iets in gang is gezet en dat het lichaam reageert op de sessie. Gezien dat ieder mens verschilt, reageert iedereen ook anders. Laat weten wat er gebeurt tijdens en na de sessie en vertel de volgende keer hoe de tussenliggende periode is verlopen.

Het aantal sessies die nodig zijn, valt niet voor ieder cliënt van tevoren te bepalen. Daarvoor is zijn persoonlijke achtergrond en zijn algehele actuele constitutie te complex. Afhankelijk van de belasting zijn er gemiddeld 10 à 12 sessies nodig om het gewenste resultaat te bereiken. Bij acute klachten zal dit korter zijn, chronische belastingen hebben vaak meer tijd nodig om te herstellen.

De eerste vier sessies worden bij voorkeur om de 2 à 3 dagen gegeven. De daaropvolgende sessies worden bij voorkeur 1x per week of 1x per twee weken gegeven.

Voor een regelmatige preventieve voetreflexzonemassage volstaat één sessie per 3 à 5 weken.

Het is ten zeerste aanbevolen om veel water en/of kruidenthee te drinken (het is belangrijk om koffie, zwarte thee en/of alcohol te vermijden na een sessie...).

