

# Handreflexology

## Spiegeling van voetreflexology

*De kracht van reflexology is dat alle systemen,  
die in verband gebracht worden met het menselijke Zijn  
op onderdelen van het lichaam kunnen geprojecteerd worden.  
De kracht van Handreflexology is  
dat je handen altijd en meteen binnen handbereik hebt.*

*Heinrike Bergmans*

### De stap van voeten naar voeten én handen

De meeste reflexologen zijn in eerste instantie getraind om op de voeten te werken. De cliënten geven hun voeten uit handen om via reflexology ondersteund te worden in de klachten die zij dagelijks ervaren. Als therapeut is het belangrijk om de cliënt zo veel mogelijk eigen verantwoordelijkheid te laten dragen in zijn eigen klachtenpatronen. Op die manier leert hij zijn eigen welzijn in handen te nemen. Cliënten die op deze manier betrokken worden, zullen sneller reageren op de voetbehandeling. In die zin kan elke reflexoloog zijn cliënten oefeningen meegeven gebaseerd op de Handreflexology. De cliënt kan dan zelf kiezen in welke mate hij mee wilt werken aan zijn eigen groeiproces.

### Het verschil tussen handen en voeten

Reeds embryonaal is er een verschil tussen handen en voeten. Handen lopen voor op de voeten. Ze ontwikkelen zich steeds 1 à 2 dagen sneller dan voeten in de eerste 8 weken van de zwangerschap. Dit lijkt weinig, maar dat is niet, als je het bekijkt binnen een tijdsbestek van 56 dagen. Dit zet zich verder in de ontwikkeling van een baby. De baby gaat eerst zijn handen ontdekken door ze vast te nemen en in de mond te steken. De handen zijn er om het zicht te trainen. Baby's en kleine kinderen nemen eerst iets vast en zullen er dan pas naar kijken. Enkel nadat een kind voldoende fijne motoriek en het eigen zicht heeft ontwikkeld, kan hij dit gedrag omkeren. Dan hoeft hij niet eerst te controleren met zijn handen en dan zijn blik erop te richten, maar richt hij eerst zijn blik, en kiest dan of het nog betast moet worden of niet.

Handen verzamelen andere informatie dan voeten. Handen grijpen en betasten zaken, en ze brengen zaken in het gezichtsveld, waardoor ze helpen om een referentiekader op te bouwen. Voeten doen dit minder omdat ze al snel in schoenen opgesloten worden, waardoor de prikkeling aanmerkelijk minder is dan bij handen. Daarom is het zo leuk om kindervoetjes te trainen op gras en zachte ondergronden zoals een tapijt, zand en grind: hiermee stimuleer je het waarnemingsvermogen en prikkel je het zenuwstelsel.

Voeten zijn een verlengstuk van de benen, om ons ergens naar toe te brengen. Zij zullen eerder alternerend bewegen. Om vlot te kunnen stappen, bewegen armen en benen tegengesteld aan elkaar. Dit betekent dat als de linker voet naar voren gaat, de rechter arm ook naar voren gaat. Hierdoor komt er een torsie in de ruggengraat. De volgende stap zorgt dan voor de ompoling: rechter

voet naar voren, linker arm naar voren en de torsie komt in de andere richting. Handen daarentegen, kunnen zowel alternerend als symmetrisch werken en zijn hierin sterk getraind. Als een baby een beker wilt vastnemen, doet hij dit aanvankelijk met 2 handen tegelijkertijd. Pas later, als er een betere coördinatie is, zal deze beweging met 1 hand uitgevoerd worden.

Handen zijn een verlengstuk van onze dagelijkse communicatie. Ze hebben een sterk uitdrukkingsvermogen. Neem even de tijd om naar onderstaande foto's te kijken. Begrijpt u hun betekenis ?



Figuur 1 : Communiceren met handen.

Ongetwijfeld weet u dat op de eerste foto in figuur 1, de opgestoken duim, het signaal “goed gedaan” betekent, de tweede foto, een middelvinger, aangeeft dat de ander “de boom in kan” en de derde foto, een open hand, voor “stop” staat. Hoe dikwijls gebruikt u deze signalen ?

De verschillen en gelijkenissen op anatomisch vlak staan samengevat in onderstaande tabel:

	<b>Voeten</b>	<b>Handen</b>
Teen- en vingerkootjes	14	14
Middenvoets- en middenhandsbeenderen	5	5
Voet- en handwortelbeenderen	7	8
Stand dikke teen - duim	In het verlengde van de voetstraal	Opponerend aan de handstraal
Bewegingen van voet en hand	Flexie – extentie	Flexie- extentie – pronatie - supinatie
Bezenuwing	Vnl. Plexus Lumbalis (plexus sacralis in Nervus isciadicus)	Plexus Brachialis
Bewegingsas	Door tweede teen	Door middelste vinger

Het zijn net deze verschillen die in het gebruik van technieken en kaarten een duidelijk onderscheid maken tussen hand- en voetreflexology.

## Leren spiegelen – coördinatie van het brein

Op zich is voetreflexology eenvoudiger om aan te leren dan Handreflexology. De reden zit in het plaatsen van de reflexen. De meeste kaarten projecteren de rechter lichaamshelft op de rechter voet en de linker lichaamshelft op de linker voet. Dit zorgt ervoor dat de therapeut, zittende in het verlengde van de voeten met het gezicht naar het lichaam van de cliënt toe, door de voeten heen naar het lichaam van de cliënt toe, door de voeten heen naar het lichaam kan kijken. Neemt men de rechtervoet van de cliënt, dan kan door de rechtervoet heen naar het rechtergedeelte van het lichaam gekeken worden. Men kijkt naar een spiegeling op het lichaam van de cliënt ten opzichte van het eigen lichaam als therapeut. Daar gebeurt de ompoling. Spiegeling van lichaam naar lichaam en dan naar de voeten. Aangezien het onderricht hierop gebaseerd is, is dit eenvoudiger om aan te leren.



Figuur 2 : Traditionele positie ten opzichte van de voeten.

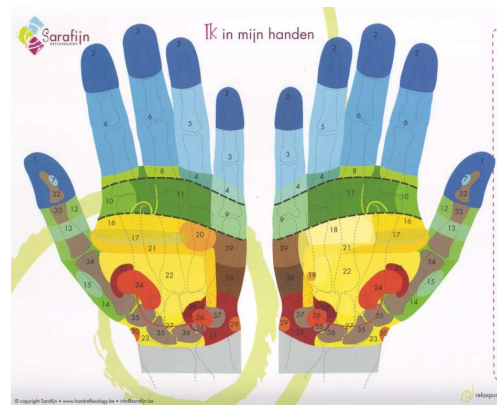
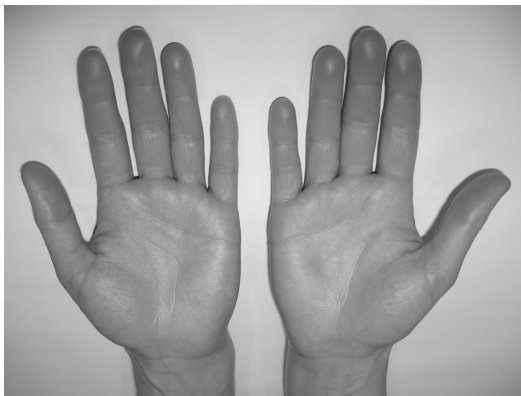
Bij handen is dit anders. Zeker als Handreflexology als zelfhulp gebruikt wordt. Hier polen de handen zelf om. Bekijk om dit te verduidelijken onderstaande foto van figuur 3.



Figuur 3 : Hands in het verlengde van de cliënt naar analogie van de voetreflexology.

Wordt gekeken vanuit de traditionele positie van de therapeut die voor de cliënt staat, dan kan door de handen heen naar de cliënt gekeken worden. Echter op deze wijze zal nooit iemand behandeld worden.

Wordt naar de eigen handen gekeken, dan is mediaal plots lateraal en lateraal wordt mediaal, zie figuur 4. Dit vraagt van de beoefenaar een duidelijke spiegeling van wat waargenomen wordt in het lichaam, naar de handen toe. Binnen wordt buiten en buiten wordt binnen. Dit is ook de kracht van Handreflexology. Het leert de beoefenaar grenzen in perceptie te verleggen, waardoor een ruimer bewustzijn mogelijk is.



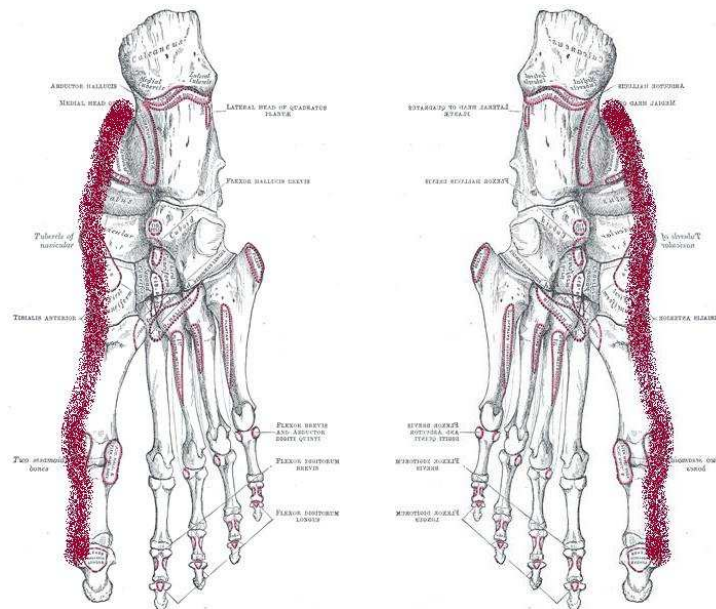
Figuur 4 : Hands bekeken van uit de cliënt zelf: Ik in mijn handen – binnen is buiten, buiten is binnen.

Het wordt nog ingewikkelder bij het behandelen van cliënten met Handreflexology. Dan spiegelen de handen nogmaals en wordt de cliënt in zijn reflexen onderste boven, en binnenstebuiten behandeld. Zie figuur 5. In de vingers weerspiegelen zich de hoofdreflexen. Vanaf de duim begint de reflex van de wervelkolom naar onder te lopen. Over het phalanx proximalis, het os metacarpale I, os trapezium, os scaphoideum, os lunatum en os os triquetrum tot het os pisiforme.



Figuur 5 : Hands bekeken vanuit de reflexologist.

In figuur 6 wordt hetzelfde beeld als in figuur 5 nagebootst met de voeten. Vertaald naar de voeten toe, zou dit betekenen dat een cliënt op zijn buik gaat liggen en zijn voeten kruist. Op die manier zal ook de ruggengraat reflex zich aan de buitenkant bevinden, en de tenen, de hoofdreflexen onderaan.



Figuur 6 : Cliënt in buiklig met benen gekruist.

In Coordinative Reflexology van Shmuel Zaïdel (Israël) wordt de cliënt ook in buiklig met reflexology behandeld op de voeten, maar dan niet gekruist. Deze nieuwe methode opent meer invalshoeken om de cliënt te bereiken en op die manier het natuurlijk genezingsproces te ondersteunen. In elke behandeling, of het nu handen of voeten zijn, dient voldoende variatie aanwezig te zijn. De menselijke geest pikt al heel snel routine op en dit gaat ten koste van de kracht van de behandeling. Het is de taak van elke reflexologist om hierin vaardigheid op te bouwen zodat, via het prikkelen van de reflexen op handen en/of voeten, de cliënt steeds opnieuw ervaringen kan opdoen die andere inzichten geven.



## Wanneer Handreflexology ?

Handreflexology kan overal en altijd, door iedereen. De technieken op zich zijn eenvoudig aan te leren. Het is een zinvolle manier om "dode" momenten te vullen. Men kan zich ergeren als men staat te wachten aan de kassa of ervoor kiezen om bijvoorbeeld het middenrif te ontspannen door de techniek van het "dakje" te gebruiken. Indien men zijn aandacht niet meer bij een vergadering kan houden, kan de techniek van de "Chinese Vingers" ervoor zorgen dat men weer volop aanwezig is. Voelt men zich aangevallen, dan kan het stresspunt op de handen met de Trinity Greep vastgenomen worden. Om zo helemaal tot zichzelf te komen en de ander in zijn eigen woede te laten.

De mogelijkheden zijn eindeloos. De lezing en de workshop biedt de deelnemer aan dit NVBR congres de mogelijkheid om actief de weg van de Handreflexology te bewandelen, hem uit te testen en om er het beste voor zichzelf uit te halen.

20 februari 2011

Heinrike Bergmans  
Founder Sarafijn Reflexology  
Senior Docent TresUna  
Onderwijsstraat 43

B-3920 Lommel

T | +32 11 815 705  
E | [info@sarafijn.be](mailto:info@sarafijn.be)  
W | [www.sarafijn.be](http://www.sarafijn.be)  
W | [www.handreflexology.be](http://www.handreflexology.be)  
W | [www.zwangerschapsreflexology.be](http://www.zwangerschapsreflexology.be)  
W | [www.tresuna.net](http://www.tresuna.net)