

# Neem je eigen welzijn in handen met Handreflexology

Nek – en schouderpijn, Heinrike Bergmans januari 2009

In 2001 kwam ik zelf voor de eerste keer in contact met Reflexology omwille van gezondheidsproblemen. De intense reactie die ik mocht beleven na 1 behandeling verwonderde mij zo enorm dat ik meteen het verlangen kreeg dit ook te kunnen, te kennen te begrijpen en uit te dragen. Nu, ruim 8 jaar later ben ik getraind in de reflexology, stond ik mee aan de wieg van de Belgische Beroepsorganisatie van Voetreflexologen, geef ik les en behandel ik mensen in mijn praktijk. Ik hoop u te kunnen laten voelen wat Handreflexology voor u kan betekenen. En als de vonk overspringt, dan wens ik u dezelfde passie en voldoening toe die ik elke dag mag beleven.

## Wat is Reflexology ?

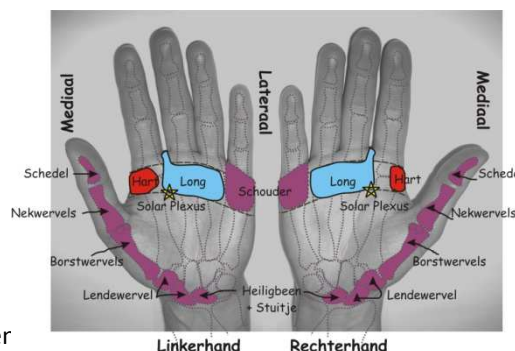
***"Reflexology is de leer, de kennis en de bewerking van reflexpunten en -zones, die corresponderen met en een weerspiegeling zijn van alle weefsels van het lichaam. Reflexology is een unieke methode om homeostase van de mens in al zijn aspecten te bevorderen." (Reflexology definitie BeVo)***

In je eigen handen vind je de afspiegeling terug van je lichaam. Het is net alsof de blauwdruk van je fysiek en energetisch lichaam zich opnieuw herhaalt via een bepaald patroon. Deze weerspiegeling noemen we reflexpunten of -zones. Deze reflecties zijn eveneens terug te vinden op de voeten, die waarschijnlijk het meest bekend en verspreid zijn, de oren, het gelaat en tevens op delen van de ledematen. Zo zal je op je handen het reflexpunt terug vinden van de gal. Het is niet de gal, maar het geeft een weerspiegeling van hoe het met de gal gesteld is, niet alleen fysiek maar tevens emotioneel en mentaal.

Door de reflexpunten te bewerken met verschillende reflexologytechnieken, zal je voelen dat sommige plekken al pijnlijker of gevoeliger kunnen zijn dan anderen. Deze punten of zones vragen om meer aandacht. Zij geven aan dat de levensenergie hier beter kan stromen. Als je dit nog eens doet op iemand anders zijn handen, kan je vaststellen dat die andere, gevoelige plekken heeft. De handen weerspiegelen hun eigenaar in alle facetten.

## Hoe weerspiegelt een lichaam zich in de handen ?

Kijken we naar onze handen dan weerspiegelen de vingers de hoofdreflexen. De bal van de hand en alle andere gewrichtsovergangen op dezelfde hoogte geven de borststreek en de reflexpunten daarin weer. Het overige gebied van de handpalm geeft de buikholte en bekkengebied weer. De grote moeilijkheid voor beginners zit in het feit dat handen zich kunnen draaien. Op bijgevoegde tekening zie je hoe de ruggengraatreflex zichzelf laat zien in de tweede duimkoot, het middenhandsbeen van de duim er de onderste handwortelbeentjes, tot aan het erwtheen.



Ondanks het feit dat de ruggengraat zelf in het midden van ons lichaam loopt, liggen de reflexen op je eigen handpalmen naar jezelf gedraaid toch aan de buitenkant. De mediale zijde wordt bij handen toch de buitenkant. Dit vraagt enige aanpassing.

## Hoe omgaan met nek- en schouderklachten ?

In de Handreflexology weerspiegelt de nek zich in het tweede kootje van de duim (phalanges proximales). Bij nekkklachten gaan we dan ook de nekreflex behandelen met strijkbewegingen. Een strijkbeweging is net

hetzelfde als fysiek strijken met een strijkijzer, maar dan met de duim op je eigen huid. Het vlotst gaat het als je kracht uitoefent als je op je duim naar het lichaam toe werkt. Je werkt volledig het tweede duimkootje rond. Daarna bewerken we de schoudergordelreflex, die zich aan de basis van de vingers bevindt op de handpalm. Ook dit kan je doen met de strijkbeweging. Daarna gaan we naar de schouderreflex, die zich onder de pink bevindt op de kussentjes van de hand. Werk helemaal met draaibewegingen op dit gebied zoals het aangegeven staat op bijgevoegde tekening.

Bij acute pijnen kan je dit enkele malen per dag herhalen. Het uitvoeren ervan duurt uiteindelijk slechts enkele minuten. Voel wat het met je nek en schouders doet en bouw daarna terug af.

Vragen die men zich best stelt bij nek- en schouderklachten zijn : Wat wil ik niet zien ? Draag ik teveel op mijn schouders ? Draag ik zaken van anderen op mijn schouders ?

Veel succes !

Heinrike Bergmans  
Onderwijsstraat 43, 3920 Lommel  
[www.sarafijn.be](http://www.sarafijn.be)