

# EEN BEZOEK AAN EEN PROFESSIONELE REFLEXOLOOG

Een behandeling door een professionele reflexoloog is heel anders dan wanneer u uw eigen handen en voeten behandelt, omdat de reflexoloog ervaren is in het samenstellen van het totaalbeeld van uw gezondheid en objectief kan zijn. Het is bijna onmogelijk om helemaal objectief te zijn over uw eigen gezondheid, omdat u zichzelf kent en omdat u zich niet kunt losmaken van uw eigen symptomen. De reflexoloog geeft u de volle zorg en de aandacht die u verdient tijdens uw bezoek, dat meestal een uur duurt. Misschien vindt u het overdreven om tijd voor uzelf vrij te maken voor reflexologie, vooral wanneer u een hectisch leven leidt of wanneer u altijd voor anderen zorgt. Toch is het essentieel dat u zichzelf deze tijd gunt, ook al bent u gezond, zodat u kunt ontspannen en alle zorgen van u kunt laten afglijden en kunt genieten.

Reflexologie biedt, net als alle complementaire (of alternatieve) therapieën, de gelegenheid om naar de oorzaak en de gedragspatronen te kijken die toegeschreven worden aan uw gezondheidsklachten. Wanneer u altijd erkenning zoekt, kunt u zich bijvoorbeeld afvragen waarom u in dit patroon zit vastgeroest en kunt u dit veranderen als u wilt. Dat is anders dan bij conventionele medicijnen, die symptomen behandelen als het probleem.

Reflexologen beweren niet dat ze u genezen, een specifieke ziekte kunnen behandelen of medicijnen kunnen voorschrijven (dat mogen alleen artsen), maar reflexologie helpt uw lichaam en geest in

balans te brengen door de oorzaak van uw problemen op te sporen door middel van ontspanning en de stimulering van de natuurlijke genezende krachten van uw lichaam. Zoals al eerder vermeld, wordt u door reflexologie gestimuleerd om u verantwoordelijk te voelen voor uw eigen gezondheid en uw eigen leven. Reflexologie stimuleert uw zelfbewustzijn.

## **Wanneer kan ik het beste een reflexoloog bezoeken?**

U kunt zich puur voor het plezier door een reflexoloog laten behandelen; geniet van de luxe om uw voeten een uur lang te laten 'masseren'! Dit kan ertoe bijdragen dat u gelukkig, ontspannen en optimaal gezond blijft. Toch zult u eerder een bezoek brengen aan een reflexoloog wanneer u al ziek, uitgeput of gespannen bent; als uw lichaam uit balans is. Soms zullen mensen beweren dat ze te ziek zijn om een reflexoloog te bezoeken. Toch kan een sessie op de meeste ziekten een heel gunstige uitwerking hebben.

## **U voorbereiden op een reflexologiebehandeling**

Als uw voeten niet echt fris meer ruiken aan het einde van de dag, is het prettig voor de reflexoloog als u uw voeten en handen wast voordat u zich laat behandelen. Eet niet te zwaar voor de behandeling, anders moet uw lichaam te hard werken en kunt u zich niet helemaal ontspannen, waardoor u niet ten volle van de behandeling kunt genieten.

## **Het eerste bezoek aan een reflexoloog**

Uw eerste bezoek aan een reflexoloog kan langer duren dan een normale sessie omdat hij/zij samen met u in het kort uw medisch verleden en uw levensstijl zal bespreken, ook al bent u gezond. Denk hier-

bij aan de medicijnen die u nu slikt of in het verleden hebt geslikt, operaties en emotionele gebeurtenissen of trauma's die u in uw leven hebt meegemaakt. Alle informatie die u geeft, is vertrouwelijk. Als u medicijnen slikt, onlangs bent geopereerd of ziek bent geweest, zult u uw reflexoloog een doktersverklaring moeten voorleggen waarin de huisarts u de toestemming geeft om reflexologie te ondergaan. Op die manier kan de reflexoloog in uw belang en met het oog op uw gezondheid samenwerken met uw huisarts.

Op basis van de informatie op het formulier en de eerste behandeling kan de reflexoloog aangeven hoeveel behandelingen u nodig zult hebben en wanneer u de behandeling het beste kunt ondergaan. Meestal is dat een- of tweemaal per week, maar minder vaak of vaker kan ook, afhankelijk van uw probleem. Het is moeilijk om aan te geven hoe lang u behandeld zult moeten worden, omdat iedereen anders reageert. Veel mensen gaan langer door met de behandeling, hoewel hun probleem al lang verholpen is, omdat zij genieten van reflexologie en ernaar uitkijken tijd voor zichzelf te reserveren.

Soms raden goede reflexologen tijdens zo'n eerste bezoek andere vormen van complementaire therapie aan, als die volgens hen beter voor u zijn. Denk hierbij aan osteopathie, acupunctuur, massage, shiatsu, cranio-sacrale therapie, enz. Veel mensen experimenteren met een aantal therapieën om te ontdekken welke het beste bij hen past. Dat kan geen kwaad, maar toch kunt u het beste gedurende een bepaalde periode vasthouden aan één bepaalde therapie.

Tijdens uw eerste bezoek aan een reflexoloog bent u misschien bang of zenuwachtig omdat u niet weet wat u kunt verwachten en misschien kent u de re-

flexoloog niet. Misschien schaamt u zich voor uw probleem of voor uw voeten! Dat is heel normaal. Uw reflexoloog zal u op uw gemak stellen, zodat u volop van de behandeling kunt profiteren.

Na het invullen van het formulier gaat u liggen of zitten en trekt u uw schoenen en sokken uit (los zittende kleding of wijde broeken zijn het prettigste). De reflexoloog veegt eerst uw handen en voeten schoon met een antiseptisch doekje en bestrooit ze vervolgens met talkpoeder (meestal ongeparfumeerd en aluminiumvrij) of smeert ze in met een crème op waterbasis of basisolie. Misschien wordt u verzocht een paar keer diep adem te halen; ontspan u dan en realiseer u dat u in de veilige, zorgzame handen van een deskundige bent.

#### **Hoeveel gaat het kosten?**

De tarieven van reflexologen kunnen nogal uiteenlopen. Vergeet dus niet om naar de prijs van de behandeling te informeren voordat u een afspraak maakt. Veel reflexologen hanteren lagere tarieven voor uitkeringsgerechtigden of geven korting wanneer u een kuur boekt (waarvoor u normaal gesproken voor de aanvang van de kuur het volledige bedrag betaalt).

#### **Tijdens een reflexologiesessie**

Soms kan het zijn dat u wilt praten tijdens een reflexologiebehandeling, soms voelt u misschien niet de behoefte om iets te zeggen. Hoe dan ook, een reflexoloog zal graag met u over uw problemen praten. Eerst worden de algemene ontspanningstechnieken toegepast op uw hele lichaam. Hierna concentreert de reflexoloog zich op de probleemgebieden op uw handen of voeten. Giftige stoffen of probleemgebieden worden behandeld om de constipatie te verhelpen zodat uw lichaam zijn eigen

evenwicht kan terugvinden. Als u gezond bent en u ondergaat reflexologie als preventieve gezondheidszorg, zal de reflexoloog u ook een volledige behandeling geven.

### Hoe zal ik reageren tijdens een sessie?

Reacties variëren per sessie en behandeling en iedereen reageert anders. U kunt zich heel energiek en licht voelen, alsof alle problemen uit u zijn weggestroomd, maar u kunt zich ook moe en zwaar voelen, emotioneel zijn of zelfs in slaap vallen. Soms kunt u het koud krijgen of u kunt zich trillerig voelen wanneer u in een diepe staat van ontspanning raakt. Uw handen, voeten of uw hele lichaam kunnen gaan tintelen doordat reflexologie de blokkeringen opheft, waardoor stagnerende energie vrijelijk kan gaan stromen.

U kunt emotioneel worden tijdens een sessie doordat ieder reflexpunt herinneringen bevat en die herinneringen kunnen loskomen wanneer de reflexoloog op bepaalde punten drukt. Als u bijvoorbeeld in een bepaald deel van uw lichaam nog steeds woede of wrok voor iemand voelt vanwege uw jeugd of een recente gebeurtenis, dan komt er een herinnering vrij zodra de reflexoloog op dat reflexgebied drukt. U kunt dan opeens boos worden of in tranen uitbarsten en u deze gebeurtenis ineens levendig voor de geest halen. Dat is heel normaal, en u kunt erover praten met uw therapeut. Dit is een essentieel deel van het genezingsproces en helpt uw lichaam alles te verwijderen wat blokkeert en wat verhindert dat het lichaam zichzelf geneest op lichamelijk, emotioneel of geestelijk gebied.

### Doet reflexologie pijn?

Dat hangt van uw conditie af. Als u meestal heel gezond bent, maar een ver-

stopte voorhoofdsholte hebt door een verkoudheid, kunnen deze reflexpunten tijdelijk pijnlijk zijn. Als u al jarenlang aan een bepaalde ziekte lijdt, kunnen de corresponderende reflexpunten heel gespannen of pijnlijk aanvoelen. Soms voelt u echter helemaal geen pijn tijdens uw eerste bezoeken omdat het probleem diep in uw lichaam 'begraven' is. Naarmate de sessies vorderen, kunt u geleidelijk aan gevoel krijgen in deze punten, wat erop wijst dat de ziekte of het probleem vrijkomt. Uiteindelijk neemt de pijn af als de symptomen verbeteren en in balans komen. Het is ook mogelijk dat een volkomen gezond iemand gevoeligheid ervaart. Reflexologen zullen voorzichtig te werk gaan wanneer zij stuiten op een gevoelig gedeelte.

Pijn en gevoeligheid wijzen erop dat uw lichaam uit balans of ziek is. U kunt uzelf helpen door u af te vragen: 'Waarom heb ik deze ziekte of dit probleem? Wat kan ik eraan doen? Hoe kan reflexologie mij daarbij helpen?' Aanhoudende pijn negeren is gevaarlijk omdat ze later kan uitgroeien tot een chronisch of acuut probleem. Leer luisteren naar uw lichaam en de boodschappen die het u geeft.

### Na een reflexologiesessie

U kunt zich moe voelen en heel goed slapen nadat u een reflexologiebehandeling hebt ondergaan, maar u kunt ook heel energiek zijn. Reflexologie ontspant én stimuleert uw lichaam. Sommige mensen ervaren ook gevoelens van woede of treurigheid, of zijn huilerig. Dat is heel normaal en u kunt uw emoties het beste de vrije loop laten en ze niet onderdrukken.

Meteen na de behandeling zal uw urine meestal donkerder van kleur zijn omdat er giftige stoffen uit uw lichaam zijn verwijderd. Het kan zijn dat u meer transpireert of dat u huiduitslag krijgt in een gebied

waar veel giftige stoffen zijn vrijgekomen door de huid. Drink daarom na een behandeling veel water. U kunt maar beter geen verwachtingen koesteren, want uw lichaam zal op iedere sessie anders reageren.

Om zoveel mogelijk uit de behandeling te halen kunt u na de behandeling inspannende activiteiten beter vermijden en uw lichaam laten ontspannen.

Het kan zijn dat uw symptomen korte tijd na de behandeling lijken te verslechteren, omdat zij naar de oppervlakte komen om genezen en gezuiverd te worden door uw lichaam. Uw symptomen kunnen na een aantal behandelingen (het aantal varieert per persoon) ook heel intens worden en veel erger lijken dan toen u aan de eerste sessie begon. U kunt zich wanhopig voelen over uw ziekte en denken dat reflexologie niet werkt. Dat betekent echter meestal dat reflexologie juist heel goed werkt omdat het alles wegzuivert om bij de echte oorzaak van uw probleem te komen, terwijl uw hele lichaam meedoet. Misschien overweegt u om met de behandelingen te stoppen omdat u niet ziet dat uw problemen verholpen worden. Probeer dit proces toch vol te houden en het te ondergaan. Binnen de complementaire therapie heet dit een 'genezingscrisis' – alles komt bij elkaar.

Misschien dat u door een kleine genezingscrisis of zelfs door een hevige crisis heen moet, wanneer u al jarenlang ziek bent of ernstige problemen hebt. Net als andere cycli in het leven blijft niets hetzelfde en vindt er dagelijks verandering plaats. Geen enkele dag is hetzelfde als de volgende en dezelfde cycli kunnen worden toegepast op uw ziekte. Niemand kan voorspellen hoe lang uw crisis zal voortduren – een dag, een maand of langer dan een jaar – maar vroeger of later komt er een einde aan.

Soms stappen mensen op dit punt over op een andere complementaire therapie, omdat ze denken dat die beter helpt.

U moet natuurlijk zelf weten wat u doet en de reflexoloog is niet verantwoordelijk voor de beslissingen die u in uw leven neemt of de effecten die de behandeling op uw lichaam heeft, want u kiest voor die ervaring. Tijdens de genezingscrisis moet u extra zorg en verantwoordelijkheid voor uzelf nemen.

### **Hoe vind ik een professionele reflexoloog bij mij in de buurt?**

Zoek in de lijst met professionele verenigingen op blz. 124 of informeer bij uw huisarts. Veel reflexologen werken thuis en kunnen aan huis komen.