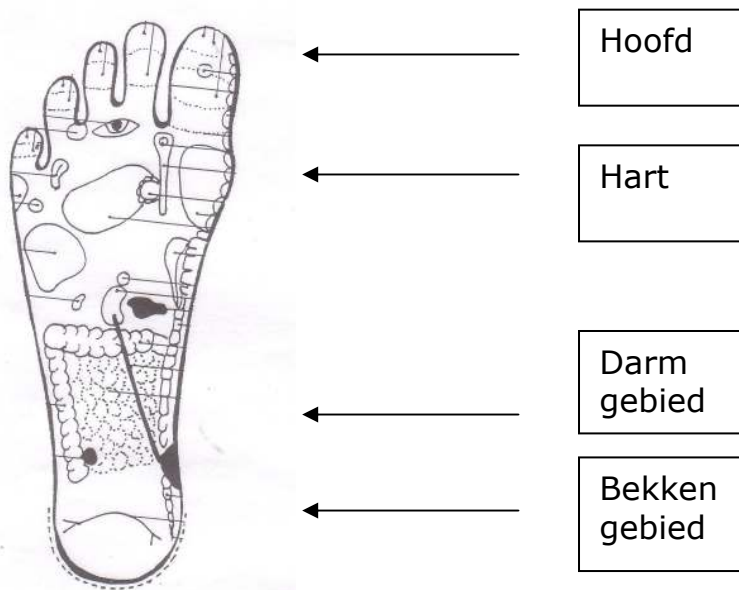


Wat is voetreflexologie?

De voet weerspiegelt ons hele lichaam, dit in de verhouding 1:7. Zo heeft iemand met lange armen ook een lange armzone op de voet. Mensen met platvoeten hebben vaak een rechte wervelkolom. De linker voet weerspiegelt de linker zijde van het lichaam en de rechter voet de rechter zijde. Het hoofd weerspiegelt zich in de tenen, het hart in de bal van de voet en het bekkengebied op de hak (zie figuur).

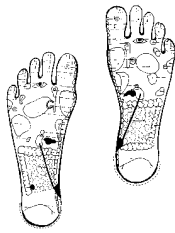


De inwendige organen vinden we terug op de plantaire zijde (voetzool). De huid, spieren, gewrichten op de dorsale zijde (voetrug). Om de zones op de voet precies te vinden, volgen we de tien lengtelijnen door ons lichaam. Deze lengtelijnen komen uit in onze 10 tenen.

De armzone vinden we terug op de buitenste lijn:aan de laterale (buitenzijde) zijde van de voet. De wervelkolom aan de mediale zijde (binnenzijde). De nieren onder de 3^e teen lijn.

Effecten van voetreflexologie

Behalve bloed beweegt er ook energie door ons lichaam. Deze energie stroomt door de zogenaamde meridianen, die de energie afgeven aan lichaamscellen. Onze lichaamscellen geven de overbodige afvalstoffen weer af. Via de nieren verdwijnt urine, via de longen koolzuurgas en via de voeten afgewerkte energie. Zo verdwijnt de energie van de maag via de maagzone op de voet uit het lichaam en de energie van het hoofd via de tenen.



Door de zones op de voet te behandelen verbetert de doorlaatbaarheid voor de afgewerkte energie, de afvalstoffen verdwijnen uit het lichaam.



behandeling door Manda Bergsma

Acute pijn

Pijn in het lichaam komt terug op de corresponderende zone op de voet, zo is een pijnlijke knie voelbaar op de kniezone aan de bovenzijde van de voet. Door druk te geven op de zone verdwijnt de pijn op de drukplek én op de knie zelf. De druk zorgt ervoor dat de energie weer gaat stromen, de opgehoopte energie lost op. Voetreflex helpt snel bij acute pijn zoals een val. Bij een val komt de bewegingsenergie (kinetische energie) plotseling tot stilstand, deze hoopt zich op. Wij ervaren dit als pijn. Door direct op de juiste zone te drukken, verdwijnt de opgehoopte energie en dus ook de pijn. Ook bij enkelverzwikking verdwijnt de pijn indien direct op de enkelzone wordt gedrukt. De zwelling blijft weg. Hierdoor versnelt het herstel van de enkel.

Chronische kwalen

Bij verstopping van de dikke darm is er weinig energie doorstroming. Bij weinig stroming ontstaat neerslag zoals slib in stilstaand water. Zo lost suiker op in de thee door goed roeren en slaat weer neer als de thee onaangeroerd blijft staan. Dit werkt ook zo in ons lichaam. Bij slechte

Voetreflexologiebehandeling volgens de methode Mandabergsma

doorstroming slaat de ureum in het bloed neer in de vorm van urinekristallen. In de voetzone nemen we de urinekristallen waar. Door extra druk te geven op de zone of te strijken, worden kristallen weer opgelost. De energie kan weer stromen en de darmen worden weer actief. De stoelgang is hersteld.

Wat voelt de patiënt?

- Klacht
- Pijn bij druk op de zone of soms helemaal geen pijn (leegte)

Wat voelt de therapeut?

- Spanning op de zone
- Korrels onder de duim
- Kloppen van de zone

Reacties na de behandeling

De reactie na de behandeling verschilt afhankelijk van de behandelde kwaal en van de patiënt zelf. De volgende reacties komen voor:

- Beter slapen
- Tijdelijke vermoeidheid (afvalstoffen komen tijdelijk in het bloed)
- Donkere urine (afvalstoffen zijn afgevoerd)
- Verdwijnen of afname van de klacht

Hoe vaak behandelen?

- Bij een oppervlakkige klacht, bijvoorbeeld pijnlijke knie: elke dag
- Bij behandeling van organen: 1 x per week

Welke klachten?

Feitelijk helpt voetreflexologie bij heel veel klachten, alleen in gevallen van hoge koorts, besmettelijke ziekten, zwangerschap, trombose, ernstige hartkwalen en kanker wordt behandeling ontraden.

Goede resultaten zijn bekend bij: hoofdpijn, stress, menstruatieklachten, kneuzingen, verzwikking, steriele ontstekingen (tenniselleboog), slijmbeursontstekingen, peesproblemen, spierkramp, spierscheur, gewrichtsklachten (artrose), bandlesies, huidaandoeningen, acné, bedplassen, rugklachten, vocht vasthouden, maag- en darmklachten.

School voor Voetreflexologie

De opleiding tot Voetreflextherapeut(e) bestaat al 18 jaar. Er zijn meerdere groepen zowel in Alkmaar als Texel. De voetreflexopleiding duurt 2 jaar tenzij mensen een medische vooropleiding hebben gevolgd.

De afgestudeerde therapeuten kunnen dan een praktijk starten en lid worden van de NVVT voor de bij en nascholing. Om HBO therapeut te worden dient men nog 1 ½ jaar door te studeren in de medische vakken van MBO naar HBO niveau. Dit kan ook gevolgd worden aan de school voor Voetreflexologie. De opleiding is erkend door de VNT, de VBAG, de FAGT en NVVT en staat ingeschreven bij de FONG.

Voetreflexologiebehandeling volgens de methode Manda Bergsma

Inlichtingen opleiding: telefoon 0222-319708
email: voetreflexologie@hetnet.nl
website: www.voetreflexologie.com



De school is opgericht door Manda Bergsma, zij verzorgt nog steeds de meeste lessen, naast docenten met een HBO of universitaire opleiding.

Manda Bergsma heeft vanuit haar fysiotherapie en acupunctuur achtergrond haar eigen methode ontwikkeld. Zij heeft ontdekt dat klachten gekoppeld aan een (geblokkeerde) zone om een eigen dosering vragen. Hierdoor worden ook oorzaken van lichamelijke klachten en vasthouden van emoties verwerkt en losgelaten. Een behandeling die efficiënt werkt bij vele lichamelijke klachten. Inmiddels zijn er ruim duizend voetreflextherapeuten opgeleid via de methode Manda Bergsma.

