

GEZICHTS- REFLEXOLOGIE BIJ HOOFDPIJN & MIGRAINE



**DOOR MONIQUE VAN DEN BELD – REFLEXTHERAPEUT
GEEFT CURSUSSEN**

Hoofdpijn, wie kent het niet? Soms is het onschuldig en tijdelijk, soms beïnvloedt het je dagelijks leven ingrijpend. Vrijwel iedereen heeft er weleens last van gehad: tijdens ziekte, na een avondje te veel alcohol of als gevolg van stress. In dit artikel nemen we je mee in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) en laten we zien hoe Gezichtsreflex een waardevolle aanvulling kan zijn bij het verminderen van hoofdpijnklachten.

Volgens hoogleraar neurologie Gisela Terwindt wordt hoofdpijn onderverdeeld in primaire en secundaire hoofdpijn.

- Primaire hoofdpijn: hier is aanleg voor, zoals migraine, spanningshoofdpijn en clusterhoofdpijn.
- Secundaire hoofdpijn: veroorzaakt door een andere aandoening, zoals een hersenschudding, beroerte, bijwerking van medicatie, hersenvliesontsteking of hersentumor.

In de reguliere geneeskunde wordt hoofdpijn vaak symptomatisch behandeld met pijnstillers zoals paracetamol of ibuprofen. Deze middelen kunnen verlichting geven, maar pakken meestal de onderliggende oorzaak niet aan.

Oorzaken van Hoofdpijn

Hoofdpijn komt twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen, mede door hormonale schommelingen. In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) wordt dit vaak gelinkt aan de Galblaas- en Levermeridiaan.

Hoofdpijn kan ontstaan door een combinatie van lichamelijke en emotionele factoren. Lichamelijk spelen bijvoorbeeld spierspanning in nek, schouders of kaak, een verkeerde houding, vochttekort, hormonale schommelingen, vermoeidheid of ziekte een rol. Emotioneel kunnen stress, zorgen of onverwerkte emoties het lichaam extra belasten, waardoor spieren zich aanspannen

en het zenuwstelsel voortdurend in een staat van alertheid blijft. Vaak versterken lichamelijke en emotionele factoren elkaar, waardoor hoofdpijn kan aanhouden of sneller terugkomen. Door zowel het lichaam als de emoties aandacht te geven, kan het herstel beter en duurzamer zijn.

Hoofdpijn volgens de TCM

Binnen de TCM wordt hoofdpijn gezien als een verstoring in de meridianen en een disbalans in Qi, bloed, Yin of Yang. De plaats en aard van de pijn, maar ook emoties, geven veel informatie over de betrokken organen en energiepatronen.

Locatie van de pijn en bijbehorende meridianen

- Kruin: Levermeridiaan of algemene leegte (Qi- of bloedleegte)
- Zijkanten van het hoofd: Galblaasmeridiaan, vaak in combinatie met Leverdisbalans
- Voorhoofd: Maagmeridiaan, vaak gerelateerd aan damp/flegma
- Achterhoofd: Blaasmeridiaan, vaak gekoppeld aan Nierleegte
- Hele hoofd (chronisch): vaak Nierleegte
- Diep in het hoofd: tekort aan Nierenergie

Aard van de pijn

- Dof: Qi- of bloedleegte
- Zwaar gevoel: Damp/flegma (Milt)
- Bonzend/kloppend: Lever-Yang stijging of Lever-Vuur
- Stekend op één plek: Bloedstase
- Leeg gevoel: Nierleegte



Emotionele oorzaken (TCM-link)

- Woede/frustratie → Lever/ Galblaas
- Zorgen/piekeren → Milt/ Maag
- Verdriet/leed → Longen/ Dikke Darm
- Angst → Nieren/ Blaas
- Besluiteloosheid/onzekerheid/angst/rouw → Hart/ Dunne Darm

Gezichtsreflex en hoofdpijn

Gezichtsreflex is een intensieve massage van het gezicht waarbij zones, reflexgebieden en acupunctuurpunten worden gestimuleerd. Net als bij voetreflex wordt het hele lichaam weerspiegeld in het gezicht. Door deze zones te behandelen, wordt via het centrale zenuwstelsel het zelfhelend vermogen van het lichaam geactiveerd. Omdat de verbindingen tussen gezichtszenen en hersenen kort zijn, kan gezichtsreflex bijzonder effectief zijn bij klachten die te maken hebben met het hoofd en het zenuwstelsel. Denk aan:

- Hoofdpijn en migraine
- Gezichtsverlamming
- Hersenschudding
- Neurologische aandoeningen (zoals Parkinson)
- Aangeboren hersenaandoeningen
- Leer- en ontwikkelingsproblemen

Daarnaast werkt gezichtsreflex zeer ontspannend, verbetert het de doorbloeding en vermindert het stress. Allemaal factoren die belangrijk zijn bij hoofdpijnbestrijding. Veel meridianen beginnen of eindigen in het gezicht. Door deze punten te masseren, stimuleer je het hele lichaam en “open” je als het ware het hele systeem.

Reflexzones in het gezicht

Via de Vijf-elementenleer werken alle organen samen.

- Nieren (onder de ogen): wallen onder de ogen, zwarte verkleuring. Nieren werken samen met de Blaas.

- Blaas (onderrand van het gezicht): de Blaasmeridiaan loopt over de hele rug. Verdikking, dubbele kin, kan wijzen op rug- en/of blaasproblemen.
- Dikke Darm (lijn van neus naar mondhoek): diepe groef kan wijzen op verteringsproblemen of schouderklachten. Dikke darm meridiaan loopt vanaf de wijsvinger over de (tennis)elleboog en de schouders. Dikke darm werkt samen met de Longen.
- Longen (wangen): couperose op de wangen zegt iets over de energie van de longen. Energie en ademruimte. Huid is gekoppeld aan de longen. Rode neusvleugels zegt ook iets over de longen.
- Maag (naast de neus en weerspiegelt zich in de bovenlip): dunne bovenlip kan mindere maagenergie betekenen. Maag werkt samen met de Milt.
- Milt (langs de neusbrug): Hangt samen met het afweersysteem en vochthuishouding.
- Lever (tussen je wenkbrauwen): Wat heb je op je lever? Zorgenrimpel. Lever werkt samen met de Galblaas
- Galblaas (naast de ogen, de kraaienpootjes): rol bij migraine en hormonen afbraak. Relatie met je Gal spugen. Mensen met migraine kunnen vaak niet goed boos worden.
- Dunne Darm (tussen je bovenlip en neus): dwarse streepjes boven je lip, “een plooiënrokje”. Dunne Darm werkt samen met het Hart
- Hart (lateraal boven de wenkbrauwen en/of neuspuntje): verdikking kan duiden op hartbelasting.
- Hormoongebied (onder de mond op de kin): puistjes hier vertelt dat de puistjes hormonaal zijn. Puistjes op de kin wijzen vaak op hormonale disbalans

Daarnaast kan het hele lichaam via het gezicht in kaart worden gebracht: Het hoofd op het voorhoofd, armen langs de wenkbrauwen, rug over de neus, heupen naast de neus, benen

gebogen over de wangen, voeten op de kin.

Ook kleine verdikkingen of scheefstanden kunnen informatie geven over spanning of scheefstand in het lichaam.

Waarom gezichtsreflex effectief kan zijn bij hoofdpijn

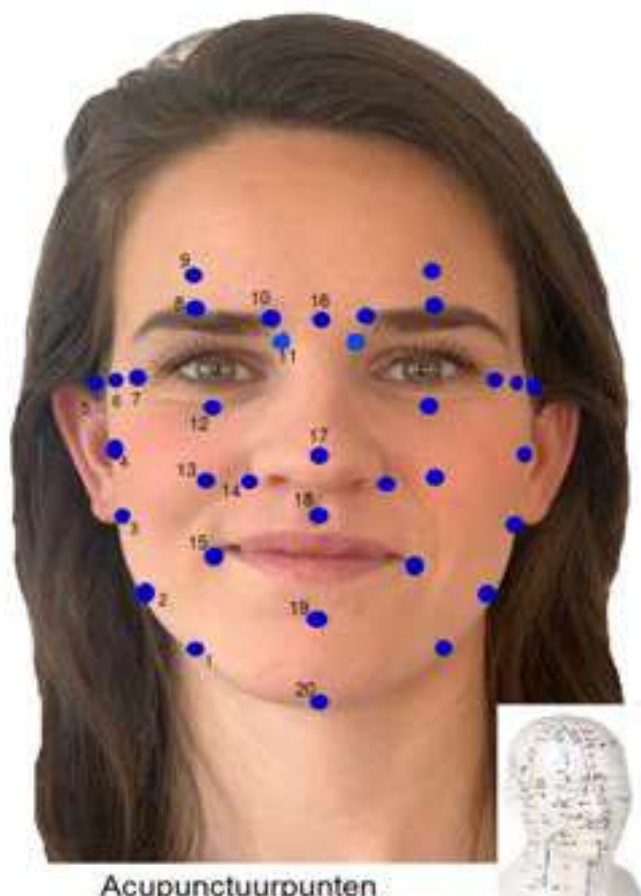
- Veel meridianen beginnen of eindigen in het gezicht (o.a. Maag, Blaas, Galblaas, Dikke Darm, Dunne Darm, Drievoudige Verwarmer)
- Directe stimulatie van deze punten kan blokkades opheffen, energiestromen harmoniseren en spanning in hoofd, nek en schouders verminderen
- Werkt zowel fysiek (spierspanning loslaten, doorbloeding stimuleren) als energetisch (Qi-stroom herstellen)

Korte gezichtsreflex behandeling:

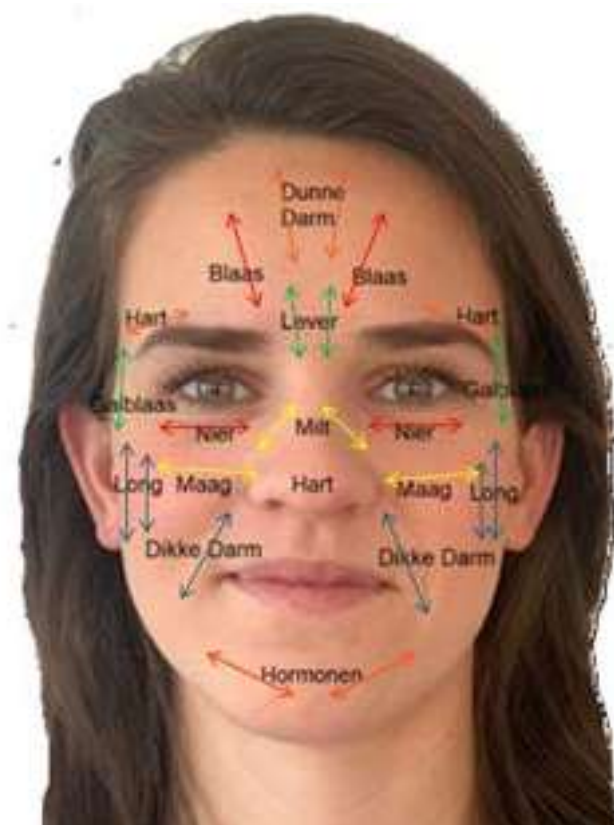
Je verdeelt met je vingers een milde olie (rozenolie of olie naar eigen keuze) over het gezicht. Als bij het masseren de zones zeer gevoelig zijn, pas je kracht aan. "Pijn is fijn" gevoel.

- Kaart 1: Acupunctuurpunten kaart: Je masseert met één vinger met kleine rondjes op de acupunctuurpunten, op beide gezichtshelften tegelijk. Rechter hand draait naar rechts, linker hand naar links. Op de middellijn draai je zowel naar links als naar rechts rondjes. Je kan 8 tot 12 keer een rondje draaien. Beweging is heel rustig, probeer met je lichaam mee te bewegen, massage vanuit je eigen buik, dus niet alleen met je handen.
- Kaart 2: Organen kaart: elk reflexzone gebied masseer je met strijkingen vanuit het midden van het centrum van reflexzone gebied. De pijl geeft de richting aan. 8 tot 12 keer per gebied. Sommige zones kunnen gevoelig zijn, dan doe je het zachter. Denk eraan dat je weer met je hele lichaam meedoet.

kaart 1



kaart 2



- Kaart 3: Spierenkaart hele lichaam: Je masseert alle gebieden met kleine korte diepere strijkingen (0,5 tot 1,0 cm). Deze kaart kun je gebruiken om pijn te bestrijden elders in het lichaam. Bv heb je schouderklachten, masseer met de korte diepere strijkingen net boven de wenkbrauwen. Mocht je een zeer pijnlijke plekje gevonden hebben of een verdikking, druk dan met wijsvinger of pink intens op de pijnlijke plek tot “pijn is fijn” gevoel. Deze plek kun je 50 seconde vasthouden. Een volgende keer zal de plek minder pijnlijk zijn, is de ervaring.
- Afsluitende massage, afstrijken vanaf de middellijn richting de oren en de nek.

Praktijktip:

Gezichtsreflex kan heel mooi worden gecombineerd met andere reflextechnieken zoals voet- of oorreflex, of met zachte TuiNa-technieken. Zo ontstaat een holistische behandeling die zowel de oorzaak als het symptoom van hoofdpijn aanpakt.

Afsluiting: Hoofdpijn heeft vaak meerdere lagen: lichamelijke, emotionele én energetische. Gezichtsreflex kan daarbij een krachtig hulpmiddel zijn: het werkt ontspannend, stimuleert het zelfherstellend vermogen en brengt het lichaam weer in balans. Een andere kijk op hoofdpijn kan zo leiden tot meer dan alleen pijnverlichting . Het kan bijdragen aan een algeheel gevoel van welzijn.

Wil je meer weten? Lone Sorensen geeft online de opleiding gezichtsreflexologie: www.facialreflexologyschool.com. Touch-Therapie geeft een korte workshop gezichtsreflex. www.touch-therapie.nl.

MONIQUE VAN DEN BELD

kaart 3

