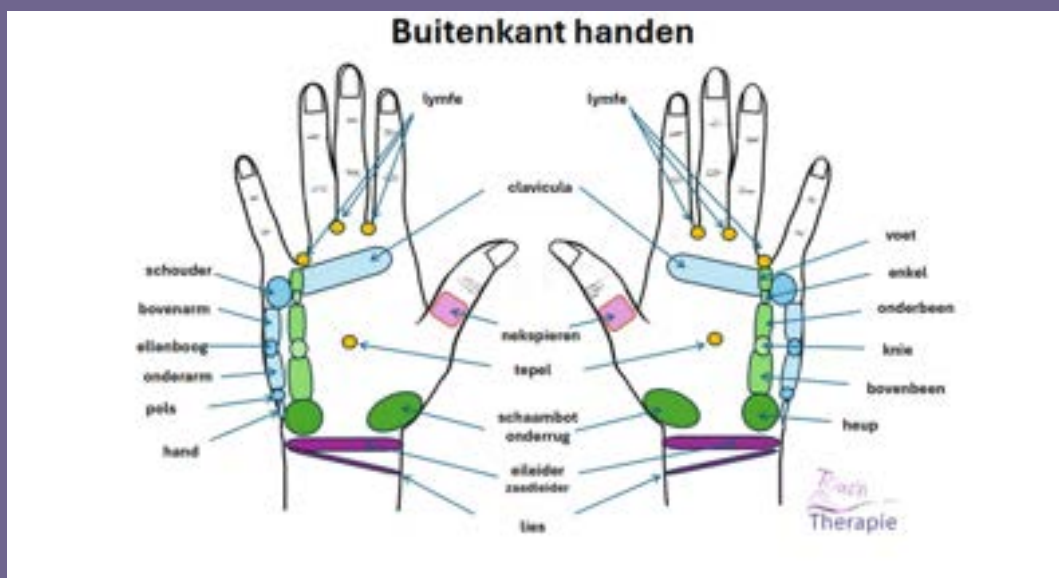


# IK GA OP VAKANTIE EN NEEM MEE... HANDREFLEXOLOGIE



DOOR MONIQUE VAN DEN BELD – REFLEXTHERAPEUT  
GEEFT CURSUSSEN

Wist je dat handreflex net zo krachtig is als voetreflexologie? Ook in je handen ligt een complete plattegrond van je lichaam verborgen. Met handreflex kun je via zachte tot stevige aanrakingen en gerichte druk, invloed uitoefenen op organen, spieren en zelfs je emoties.

Hoe fijn is het dat je je handen altijd bij je hebt, en ze dus overal kunt masseren – wanneer jij daar behoefte aan hebt? Ideaal voor op vakantie, onderweg of gewoon thuis op de bank. Werk je als reflexoloog, dan kun je handreflex inzetten als aanvulling op je behandelingen of als huiswerkopdracht voor je cliënt.

### **Wat is handreflexologie?**

Handreflexologie is een eeuwenoude massagetechniek, afkomstig uit onder andere China, India en Thailand. Net als bij voetreflex gaat men ervan uit dat de handen een afspiegeling zijn van alle weefsels en organen in het lichaam.

Er bestaan verschillende handreflexkaarten. Mijn kaart is gebaseerd op mijn opleiding aan de School voor Voetreflex. In de praktijk combineer ik vaak meerdere kaarten, want er is geen 'beste' kaart – alleen een kaart die past bij jou en jouw situatie.

Bij de meeste kaarten staat de rechterhand voor de rechterkant van het lichaam en de linkerhand voor de linkerkant. Koreaanse Neuroreflextherapie toont het hele lichaam in beide handen. Zo zie je bijvoorbeeld de lever in beide handen terugkomen.



### **Waarvoor kun je handreflex gebruiken?**

- Obstipatie en darmproblemen
- Voorhoofdsholteontsteking
- Hoofdpijn en migraine
- Slaapproblemen
- Spier- en gewrichtsklachten
- Borstvoedingsproblemen
- Hormonale klachten en opvliegers
- Tand-, oog- en oorklachten
- Rug-, heup-, schouder- of spierpijn
- Kortademigheid en longproblemen
- Reisziekte en duizeligheid
- Of klachten waar jij last van hebt!

### **Hoe pas je handreflex toe?**

Geef je handen, vingers en polsen een massage van ongeveer een half uur, met crème/olie. Gebruik zachte tot stevige aanrakingen, net wat jij prettig vindt. Voel je gevoelige plekken? Dat is een teken dat daar aandacht nodig is.

Bij acute klachten kun je direct het bijbehorende reflexpunt behandelen. Masseer dit punt twee tot drie keer per dag, gedurende 5 tot 10 minuten.

### **Masseren met de handreflexkaart**

Duimen staan voor je hoofd. Op de zijkant van je ringvinger naast je nagel zit het evenwichtsorgaan-punt, handig voor wagenziekte en duizeligheid na snel opstaan. Op de vingertoppen zitten je holtes. De zijkanten van de bovenste kootjes, corresponderen met je tanden: duimen - voortanden, pink - achterste tanden. De wervelkolom zit aan de zijkanten van je duimen tot aan de pols. Op de buitenkant van je handen vind je alle spieren en gewrichten. De wervelkolom en spieren kun je masseren door te rollen met een hoekige potlood. Aan de zijkant, de pinkzijde van de handen, vind je de armen. Over de polsen lopen de eierstokken/zaadleiters en geeft soepelheid aan je bekken, heupen en onderrug.

Als een lichaam uit balans is, dan zul je dit op je handen voelen als een blokkade; een bobbel of juist korrels, vaak gevoelig. Dan zit je goed. Hanteer het gevoel “Pijn-is-fijn-gevoel”. De pijnlijke plekken corresponderen met jouw probleem. Je kan drukken en als dit niet gevoelig is, kun je masseren. Hierdoor kunnen blokkades in je lichaam verminderen.

### Handreflexkaart

Aan de **binnenkant** van je handen vind je de reflexzones van je organen. Zo zitten bijvoorbeeld de lever en galblaas in de rechterhand en de milt in de linkerhand.

Aan de **buitenkant** van je handen vind je de zones van je spieren, armen, benen en botten.

- Je duimen staan voor je **hoofd**, alle vingers hebben een relatie met je hoofd. De **hypofyse** kun je inzetten voor hormoonklachten, opvliegers, om weeën op te vangen, bij epilepsie, etc.
- Punt voor het **evenwichtsorgaan** zit de zijkant van je **ringvinger**, naast je nagel. Voor wagenziekte en duizelingen door snel opstaan.
- **Bijholtes** op de **vingertoppen**, voor verkoudheden en hoofdpijn.
- De **wervelkolom** loopt langs de zijkanten van je duimen tot aan je polsen, masseren met je handen of rollende potlood.
- Aan de **buitenkant van je handen** vind je de zones van **botten, spieren en gewrichten**, ook hier kun je een potlood gebruiken.
- Aan de **pinkzijde** van je handen liggen de reflexzones van de **armen**.
- Over de **polsen** lopen de reflexzones van  **Eierstokken** en **zaadleiters**, een gebied om het bekken, de onderrug en heupen soepeler te maken, en om je lichaam klaar te maken voor intimiteit.
- De **beenzones** liggen vanaf de pinkzijde van de pols tot tussen pink en ringvinger.

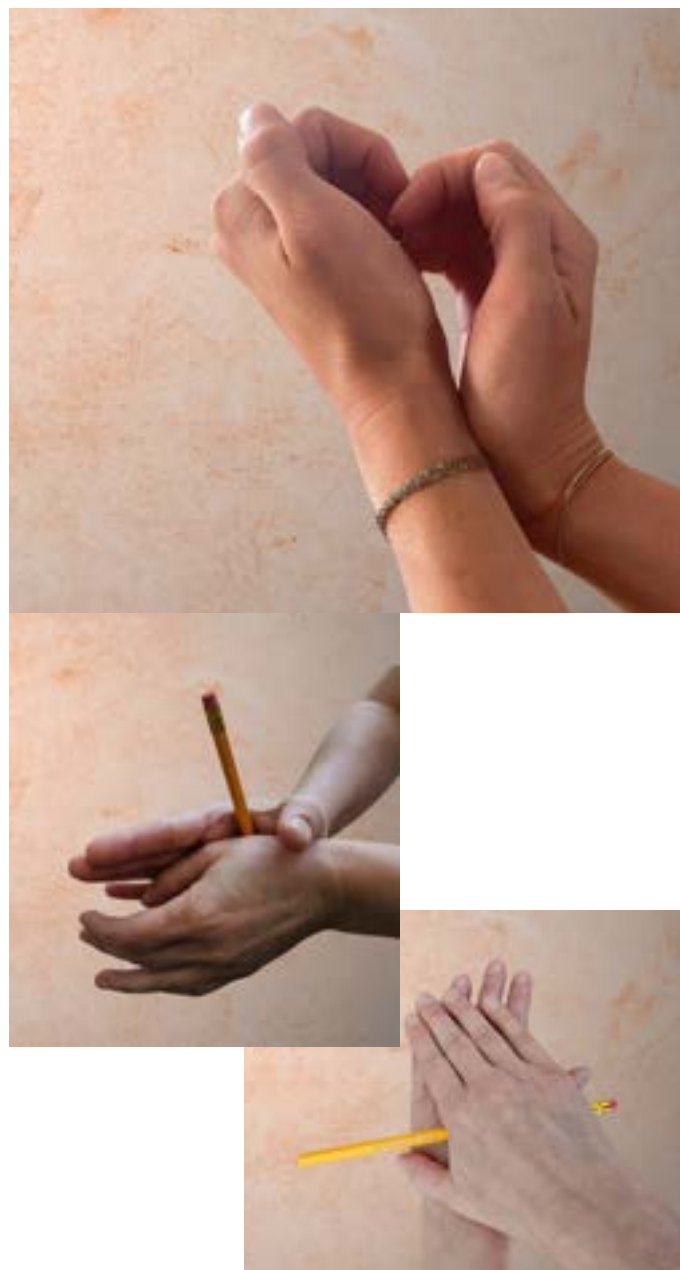
Zoek bij het masseren de gevoelige plekken op die corresponderen met jouw klacht. Je voelt soms een bobbel of korrelige structuur – dat wijst op een blokkade. Volg hierbij het ‘**pijn-is-fijn**’-principe: niet té hard, maar ook niet te zacht.

### Nagels masseren

Nagels corresponderen met je hoofdhuid. Door ze tegen elkaar te masseren krijg je rust in je hoofd en kunnen je grijze haren verdwijnen!

### Wanneer organen behandelen?

Behandel organen als je weet dat ze niet optimaal functioneren. Je stimuleert hiermee het zelfherstellend vermogen.



### Bijvoorbeeld:

- Obstipatie? Masseer dagelijks 5 minuten de darmen.
- Benauwd? Behandel de longen of druk met je nagels in het longgebied (vuisten maken en met je nagels 'pompen' op de reflexzone).
- Hoofdpijn? Migraine hangt vaak samen met de galblaas. Nek-gerelateerde hoofdpijn met de blaas. Voorhoofdpijn met de maag.
- Hormonale klachten? Denk aan hypofyse, schildklier, alvleesklier (bijv. diabetes), bijnier (stress/ontsteking), en geslachtsorganen (rond de pols).
- Nieren: altijd meenemen om afvalstoffen goed af te voeren.
- Organen langs meridianen: welke meridiaan loopt langs de pijnlijke plek.
  - Onderrugpijn? Masseer de blaas (Blaasmeridiaan).
  - Schouderpijn? Kijk welke meridiaan daar loopt (Dikke Darm, Long, Dunne Darm) en behandel het bijbehorende orgaan.
  - Tenniselleboog? Behandel de dikke darm (Dikke Darmmeridiaan).
  - Golferselleboog? Masseer de Dunne Darm.
  - Knieklachten? Masseer maag en milt (hun meridianen lopen langs de knie).



### Tot slot

Wees je ervan bewust dat je na een handreflexbehandeling ontgiftings-verschijnselen kunt ervaren: donkere urine, vieze ontlasting, puistjes, hoofdpijn of oude klachten die tijdelijk terugkomen. Drink voldoende water om afvalstoffen af te voeren.

Met deze basiskennis kun je meteen aan de slag. Wil je meer weten? Op mijn website [www.touch-therapie.nl](http://www.touch-therapie.nl) vind je filmpjes met handreflexmassages.

