

OORREFLEXOLOGIE: GRONDING, BALANS EN EEN GOEDE START



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

TERUG NAAR DE BASIS

Een stevig fundament is essentieel in het leven. Een goede start begint bij een stabiele basis. In de reflexologie werken we veel met de voeten als fundament, maar ook de oren bieden een unieke ingang om het zenuwstelsel te kalmeren en het lichaam te gronden. In dit artikel bekijken we de betekenis van oorreflexologie en hoe specifieke punten kunnen bijdragen aan rust en stabiliteit. Oorreflexologie vormt een waardevolle aanvulling op voetreflexologie en kan behandelingen ondersteunen en versterken.

De Kracht van oorreflexologie

Oorreflexologie kent een lange geschiedenis. De eerste geschriften over deze methode zijn gevonden in de Chinese cultuur, circa 100 jaar voor Christus. In de jaren '50 werd de techniek verder ontwikkeld door Paul Nogier, een Franse arts, onder de naam Auriculotherapie. Deze methode stimuleert reflexpunten op het oor om het lichaam in balans te brengen. Het oor fungeert als een microsysteem dat het gehele lichaam weerspiegelt: de oorlel staat in verbinding met het hoofd, de oorplooi met de wervelkolom en de bovenkant van het oor met de benen, in een houding die doet denken aan een foetus.

De zenuwuiteinden in het oor zijn direct verbonden met de hersenen en het zenuwstelsel, waardoor oorreflexologie een snelle en diepgaande invloed heeft op de fysieke en emotionele toestand van het lichaam. Omdat de nervus vagus aan de oppervlakte van het oor ligt, kan het parasympathische zenuwstelsel eenvoudig worden beïnvloed, wat diepe ontspanning bevordert.

Oorreflexologie kan worden ingezet voor uiteenlopende klachten, zoals:

- **Pijnbestrijding:** Acute en chronische pijn, hoofdpijn, gewrichtspijn en zenuwpijn.
- **Stress en psychische klachten:** Burn-out, angststoornissen, somberheid en slapeloosheid.
- **Verslavingsproblematiek:** Ondersteunend bij het verminderen van verslavingen, van gedragsverslavingen tot verslavingen aan stoffen (roken, alcohol, eten, gokken).
- **Hormonale disbalans:** Menstruatieproblemen en overgangsklachten.
- **Zwangerschapsongemakken:** Misselijkheid, rugklachten en vochtretentie.
- **Allergieën en spijsverteringsproblemen:** Helpt het lichaam in balans te brengen.
- **Bij kinderen:** Ondersteuning bij oorpijn en oorontstekingen.
- **Buikpijn en spijsverteringsklachten:** Helpt bij krampjes, obstipatie en misselijkheid.
- **Slaapproblemen:** Bevordert ontspanning en een diepere nachtrust.
- **Onrust en stress bij kinderen:** Helpt bij concentratieproblemen, hyperactiviteit (bijvoorbeeld bij ADHD) en prikkelgevoeligheid.

Belangrijke oorreflexpunten voor gronding en ontspanning

Binnen de oorreflexologie zijn er specifieke punten die rust, stabiliteit en gronding bevorderen. Je kunt kiezen voor een vrije selectie van drie punten naar keuze of het NADA-protocol toepassen.



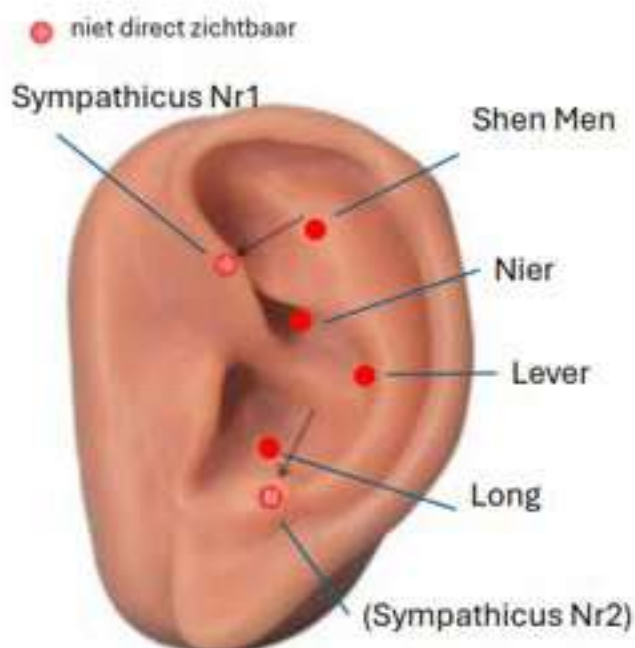
Het NADA-protocol (National Acupuncture Detoxification Association) wordt veel gebruikt bij verslavingszorg, stressgerelateerde klachten, burnout, angststoornissen en emotionele trauma's.

Het protocol omvat vijf vaste punten in het oor.

Deze punten zijn:

- **Shen Men (Poort van de Geest):** Werkt kalmerend, verlicht stress, angst en slapeloosheid en helpt bij verslaving en emotionele spanningen.
- **Sympathicus** (Vegetative nr 1 meest toegepast): Balanceert het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel, vermindert stress en werkt pijnstillend.
- **Longpunt:** Ondersteunt de ademhaling en helpt bij het loslaten van emotionele spanningen (verdriet).
- **Leverpunt:** Helpt bij ontgiftiging en vermindert boosheid en frustratie, relatie met woede.
- **Nierpunt:** Bevordert gronding, vermindert vermoeidheid en helpt bij angstgevoelens, geeft stabiliteit en moed.

NADA protocol

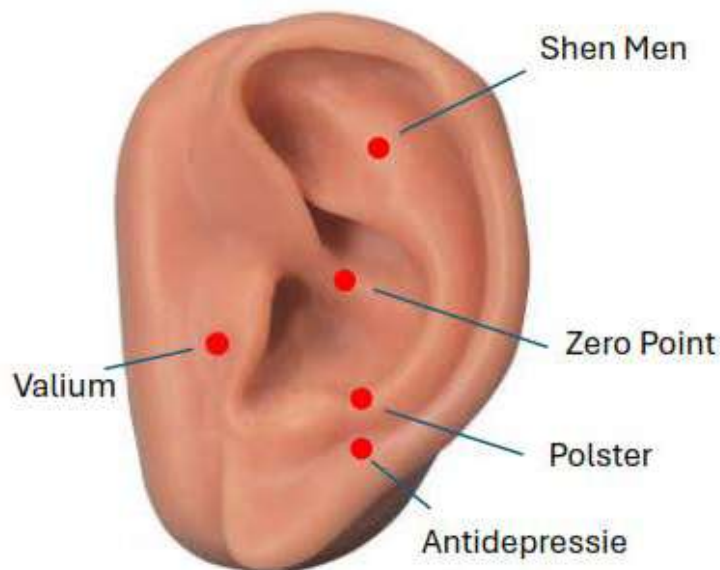


Extra oorreflexpunten

Naast het NADA-protocol zijn er aanvullende punten die diepgaande ontspanning en balans bevorderen:

- **Aardingspunt (Zero Point):** Balanceert de energie, verzacht buikklachten en bevordert rust en stabiliteit. Zero point werkt op de Zonnevlecht- plexus Solaris.
- **Polster:** Werkt algemeen rustgevend, pijnstillend, helpt bij hoofdpijn, duizeligheid en oorsuizen.
- **Valiumpunt:** Vermindert spierpijn, angst en zorgen.
- **Antidepressiepunt:** Ondersteunt bij depressie, burn-out en overspannenheid.

Extra Punten oorreflexpunten



Oorreflexologie toepassen in de praktijk

Bij oorreflexologie kunnen verschillende technieken worden gebruikt om de reflexpunten in het oor te stimuleren.

- **Ooracupunctuur:** Dit is een techniek waarbij zeer fijne naaldjes in specifieke reflexpunten van het oor worden geplaatst. De naaldjes blijven meestal enkele minuten tot een half uur zitten en bevorderen ontspanning en pijnverlichting. Er wordt ook gebruik gemaakt van verblijfsnaaldjes. Deze kunnen enkele dagen blijven zitten.
- **Zaadjes, kristallen en magnetische bolletjes:** Voor mensen die liever geen naalden gebruiken, kunnen kleine zaadjes, kristallen en magnetische bolletjes op de reflexpunten worden geplakt. Deze blijven een paar dagen tot paar weken zitten en stimuleren de punten op een zachte manier.
- **Drukpuntmassage:** Manuele stimulatie wordt toegepast door middel van massage of druktechnieken op de oorreflexpunten. Drukken met wijsvinger en duim, met een wattenstaafje, met een druktaster of met de achterkant van een pen. Je drukt dan minimaal 1 minuut op een punt.



Basis oormassage

Een eenvoudige oormassage kan helpen om ontspanning en balans in het lichaam te bevorderen. Hier is een basisroutine die je gemakkelijk zelf kunt toepassen:

1. **Voorbereiding:** Wrijf je handen warm en zorg voor een rustige omgeving.
2. **Oorschelpen wrijven:** Masseer zachtjes de oorschelpen met je vingertoppen om de doorbloeding te stimuleren.
3. **Oorlel kneden:** Trek zachtjes aan de oorlellen en rol ze tussen duim en wijsvinger. Dit stimuleert reflexpunten die verbonden zijn met het hoofd en de nek.
4. **Oorplooi masseren:** Gebruik je duimen om de binnenste plooi van het oor te masseren. Dit helpt bij ontspanning en kan spanning in de wervelkolom verminderen.
5. **Drukpuntstimulatie:** Druk met je vingertoppen enkele seconden op belangrijke ontspanningspunten zoals Shen Men (Poort van de Geest) en het Nierpunt.
6. **Afsluiting:** Strijk met je handen langs je oren naar beneden en adem diep in en uit.

Deze eenvoudige massage kan dagelijks worden uitgevoerd om stress te verminderen en het zenuwstelsel te ondersteunen.

Gronden en een stevige basis creëren is een essentieel aspect van reflexologie. Oorreflexologie biedt een subtiel maar diepgaande manier om balans te herstellen, vooral in combinatie met voetreflexologie. Door de juiste punten te stimuleren, kun je een krachtig effect hebben op de ontspanning en stabiliteit van je cliënt. Experimenteer met deze technieken in je praktijk en ontdek hoe ze de effectiviteit van je behandelingen kunnen versterken.

