

TENEN LEZEN TENEN VERTELLEN VAAK MEER DAN WOORDEN



DOOR MONIQUE VAN DEN BELD – REFLEXTHERAPEUT
GEEFT CURSUSSEN

Tenenlezen is een kennissysteem dat het mogelijk maakt karakter, persoonlijkheid en gedrag te analyseren door de stand en vorm van de tenen te interpreteren. De tenen van de linkervoet geven informatie over hoe iemand omgaat met gevoelens en emoties, de rechtervoet laat zien hoe je met rationele dingen omgaat. Elke teen vertegenwoordigt een bepaalde kwaliteit of eigenschap, waarbij vooral de onderlinge verhouding, stand en spanning betekenisvol zijn.

Oorsprong van tenen lezen

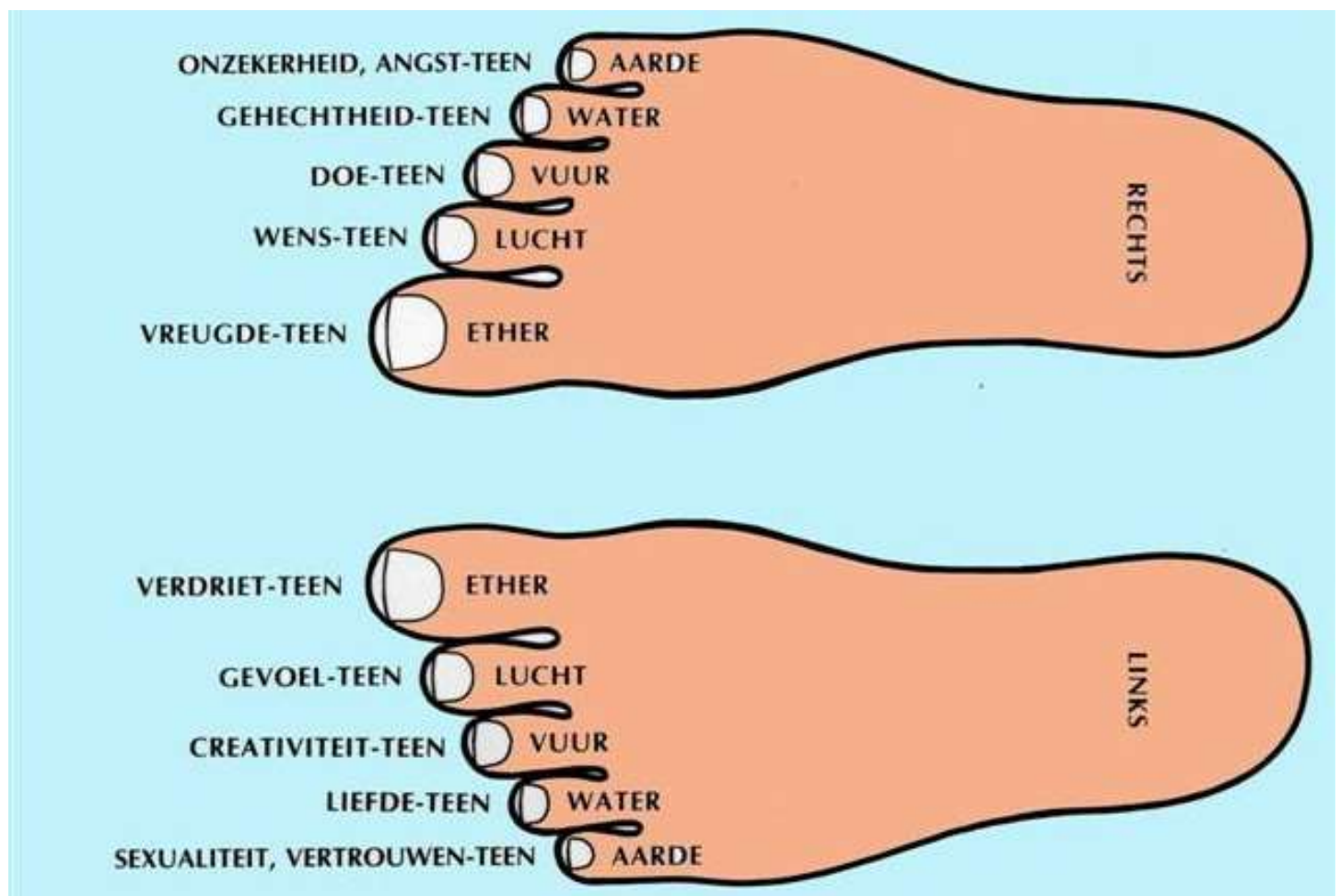
Tenen lezen, is ontwikkeld door de Nederlandse journalist/radiopresentator Imre Somogyi en zijn vrouw Margriet. Na jarenlang mensen te hebben bestudeerd en geïnterviewd, vaak op het strand, ontdekten zij verbanden tussen de stand van de tenen en iemands emotionele omgang en karakter. Deze praktijkgerichte kennis werd vastgelegd in boeken en scholingen.

De communicatietenen

De grote tenen worden ook wel de communicatietenen genoemd. Ze vertellen hoe je communiceert, in vreugde en verdriet. Ze geven inzicht in hoe iemand zich uit, zowel verbaal als non-verbaal. Een forse, stevige grote teen wijst op een sterk communicatief vermogen. Communicatie beperkt zich hierbij niet tot woorden, maar omvat ook houding, uitstraling en aanwezigheid.

Afgeronde grote tenen worden gezien bij mensen die tactvol en vriendelijk communiceren, terwijl hoekigere tenen wijzen op een directere, “recht-voor-zijn-raap” benadering. Hieronder een overzicht van waar elke teen afzonderlijk voor staat.

Belangrijk uitgangspunt is dat er geen goede of slechte tenen bestaan. Elke vorm en stand geeft informatie over hoe iemand in elkaar zit. Tenen lezen biedt daarmee geen oordeel, maar inzicht.



Wanneer bijvoorbeeld de **rechter grote teen** duidelijk het langst is, dan ben je van nature gestructureerd. Dit zijn mensen die overzicht prettig vinden, zaken graag afronden voordat ze aan iets nieuws beginnen en gebaat zijn bij structuur en duidelijkheid. In het dagelijks leven uit zich dit in plannen, lijstjes maken en behoefte aan regelmaat. Kinderen die speelgoed netjes ordenen en gedijen bij een vaste dagindeling.



Ruimte tussen de 1ste en 2de teen: Iemand heeft tijd nodig, om over de vraag na te denken. Vandaag vragen, morgen antwoord halen. Alle tenen mooi op een rij, iemand is van nature gestructureerd. Einde tenen recht, iemand reageert direct en duidelijk, recht voor zijn raap.

Als je **rechter tweede teen** het langst is, dan ben je van nature ambitieus en kun je 10 dingen tegelijk doen. Dit uit zich bv in : Je kookt, hangt de was op, zet nog wat plantjes in de tuin, tussendoor koken, even iemand bellen, etc. Je kan alles door elkaar heen doen. Als iemand 10 dingen tegelijk kan, komt dat voor een ander misschien chaotisch over, maar de persoon in kwestie ervaart dit vaak als heerlijk en in balans. Sommige mensen met een tweede teen op de rechter voet als langste, zijn toch best gestructureerd, maar dit hebben ze zichzelf aangeleerd om structuur en rust in hun leven te creëren.

Als je **linker tweede teen** het langst is, dan wijst dit op wisselende emoties: boosheid en vreugde kunnen snel wisselen. Is de grote linker teen langer, dan zien we eerder emotionele stabiliteit en evenwicht.

Wat tenen laten zien voordat woorden dat doen

Als een cliënt bij mij, op de behandeltafel ligt voor een voetreflexbehandeling, heb ik al veel waargenomen, voordat er ook maar één woord is gevallen. De manier van binnenkomen, de lichaamshouding, de ademhaling. En als de sokken uit zijn, nog voordat iemand zijn verhaal vertelt, laten voeten en de tenen zien over hoe iemand in het leven staat.

De stand en vorm van de tenen laten zien hoe je iemand het beste kan benaderen. Zijn de tenen gesloten en terughoudend, dan kan dit wijzen op iemand die niet direct alles deelt. Gedraaide tenen betekent dat iemand iets anders laat zien dan wat hij oorspronkelijk had willen zeggen. Puntige tenen betekent dat iemand niet alles uit of in buien uit. Kromme tenen betekent dat ze nu dit niet kunnen uiten (laat maar). Ruimte tussen de tenen betekent vertraging, iemand heeft tijd nodig heeft om informatie te verwerken voordat er een antwoord komt.

De lengte van tenen ligt grotendeels vast bij de geboorte. De stand van je tenen daarentegen verandert wel door prikkels van buitenaf en verandering van karakter van binnenuit. Het zegt iets over je gedrag.



In 2019 schrijft Bernadette Keizer in het AD

“Om eerlijk te zijn ben ik sceptisch over Tenenlezen. In hoeverre verraden mijn tenen mijn hele karakter? Ik besluit de proef op de teen te nemen. Monique gaat mijn tenen lezen.

„Je hebt hele lange tenen. Je tweede teen is langer, dat betekent dat je ambitieus bent en een doel voor ogen hebt”, zegt ze gelijk als ik mijn sokken uit doe. „Ook zijn je tenen vrij hoekig, je bent recht voor zijn raap. Misschien af en toe zelfs iets te direct. Herken je dit?” Ik knik bedenkelijk. Ze slaat de spijker op zijn teen. Tien minuten lang vertelt ze me alles over mijn karakter. Mijn tenen staan naar buiten, dus ik heb een grote interesse in de wereld om me heen. Mijn tweede linkerteen hangt een beetje van de grond, waardoor omgaan met emoties soms lastig voor me is. Mijn dikke nagels duiden op een olifanten huid en een kleine angststeen vertelt haar dat ik mijn onzekerheden niet graag blootgeef.

Opmerkelijk: mijn tenen verraden blijkbaar ook alles over mijn seksualiteit. „Mensen waarbij de vierde en de kleine teen van hun linkervoet uit elkaar staan, kunnen liefde en seks scheiden, dat moet je kunnen om vreemd te gaan”, zegt Monique. „Bij prostituees zou je dit ook kunnen verwachten.”

Ze vraagt of ik deze twee tenen kan spreiden. Het lukt me niet. „Dat betekent dat seks voor jou hoort bij liefde. Je zult niet snel vreemd gaan”, is haar oordeel. Ik maak een notitie om vanavond de tenen van mijn vriend te checken.



Als ze bij mijn linker derde teen is aangekomen, fronst ze. Ze merkt een klein deukje op halverwege mijn teen. „Een deukje op je liefdesteen betekent dat je als kind iets heftigs hebt meegemaakt, maar dat nog niet goed hebt verwerkt”, zegt ze. „Aan de hoogte van deuk in de teen te zien, was je een jaar of tien.” De tenenlezer Monique brengt me even van mijn à propos. Hoe kan ze dat weten? „Bizar”, antwoord ik. „Ik doe niets. Je tenen vertellen me alles”, zegt Monique.”

Tenenlezen in de praktijk

Via tenenlezen kun je klanten inzicht geven over hoe zij in elkaar zitten, waar hun kracht zit en uitdaging. Het helpt om een baby/kind tijdens de groei en in latere leeftijdsfasen beter te begrijpen en geeft handvaten om er beter mee om gaan. Door je eigen tenen te lezen en dat van je partner, leer je je kwaliteiten van jezelf en elkaar begrijpen.

Tenenlezen leert ons luisteren naar het lichaam, juist op die momenten waarop woorden nog ontbreken.



Linker grote teen staat omhoog. Deze persoon is zeer gevoelig, kan goed communiceren, maar niet iedereen begrijpt hem.



Drie kinderen: Vierde teen rechter voet krom, hebben graag controle en gehechtheid, kunnen niet tegen hun verlies. Kleine rechterteen verstopt, verbergen hun angst en onzekerheid en hebben er graag controle over.



Bij baby's zie je soms een extra dikke linker kleine teen of een extra teen. Deze teen staat voor veel vertrouwen en kan zich uiten in veel seksualiteit. 4de en 5 teen horen bij elkaar. Liefde/seksualiteit en vertrouwen horen bij elkaar.

Deze persoon kan de tenen intrekken. Kan bewust kiezen om dingen morgen te doen of uit te stellen.



Zwemvliesje: linker voet gevoel en creativiteit kun je niet scheiden. Je stopt al je gevoel in een creatie (kunst, koken etc)

