**WAT IS REFLEXOLOGIE?**

De wetenschap van reflexologie komt nog uit de Oudheid en kwam voor in oude beschavingen zoals in Egypte, China en Afrika. Over het algemeen associëren we het met het oude Chinese geloof dat je chi, of *qi*, de energiestroom in je lichaam, geblokkeerd kan raken als je ziek of gestrest bent. Deze blokkering kan zelfs leiden tot ernstige ziekte en een manier om dit te voorkomen is reflexologie.

Gebaseerd op de theorie dat je lichaamsorganen via drukpunten verbonden zijn met de voeten, handen en oren, helpt de techniek die blokkades te verwijderen door reflexpunten te stimuleren met een massage om gifstoffen af te voeren en de energiedoorstroming te verbeteren. De belangrijkste energiepaden in het lichaam zijn verbonden met je voeten, daarom zijn ze volgens deze overtuiging het centrale hoofdkantoor voor je gezondheid en welzijn.

**WAAROM REFLEXOLOGIE?**

Reflexologie wordt gelinkt aan het verlichten van stress, allergieën, hoofdpijn, spanning in de rug en nek, en het bevorderen van je nachtrust en je spijsvertering. Sommigen hebben zelfs een verschil opgemerkt in hun angstniveaus en gemoedstoestand, de ernst van hun astma en ongesteldheid, en zelfs bij artritis en sinusproblemen. Het is misschien geen wondermiddel voor alle kwaaltjes, maar het is het proberen waard.

Dit is wat je eenvoudig thuis kunt doen, in slechts 15 minuten.

**1. DRUK HIER VOOR ONTSPANNING**

Ontspan je voeten, een voor een, door lichtjes (maar stevig) op ze te tikken, kneden of met cirkelvormige bewegingen te knijpen. Zorg dat je handen lekker warm zijn! Ga zo lang door als je wilt, spreid je tenen en maak het af door 5-10 seconden met je duim op je solar plexus – onder de bal van je voet - te drukken van beide voeten.

**2. MASSEER VOOR VERLICHTING**

Druk met je duim van je hiel tot de bal van je voet, langs de lengte van je voet, en rond het af door met de buitenkant van je duim op de drukpunten van je tenen te drukken. Masseer je grote teen stevig om bijvoorbeeld hoofdpijn en spanning in de nek te verminderen, en concentreer je op je kleine tenen als je luchtwegen wilt openen. Geef de buitenkant van je grote teen extra aandacht om je slaap-waakritme te verbeteren.

**3. ZORG VOOR JE VOETZOOL**

Masseer je voetzolen om je ademhaling tot rust te brengen. Voor ontspanning en rust, masseer dan onder de bal van je voet en eindig met de ontspanningstechniek van stap 1. Als je goed tegen kietelen kunt kan je de behandeling ook afronden met zogenaamde “breeze strokes” – een vederlichte beweging waarbij je je vingertoppen over de zool en zijkant van je voeten streelt. Dit kan heel kalmerend werken, maar echt alleen als je zo’n lichte aanraking goed kunt verdragen.