

1

Reflexologiekaart

Raadpleeg de schematische voorstelling op de voorkant van deze kaart voor reflexpunten op de handen en de voeten die in verbinding staan met alle andere lichaamsgebieden. Als het reflexpunt gevoelig is, kan er een probleem zijn in het corresponderende lichaamsgebied. Druk op de pijnlijke punten totdat de pijn minder wordt of verdwenen is. Om de energie in een bepaald lichaamsgebied te stimuleren of in balans te brengen, drukt u 3 seconden op het corresponderende gebied.

.....

Met uitzondering van de grote tenen en de duimen, beïnvloeden de punten aan de linkerkant, de linkerkant van het lichaam en beïnvloeden de punten aan de rechterkant, de rechterkant van het lichaam. Beide grote tenen staan in verbinding met het hele hoofd.

De handen bevatten reflexpunten die in verbinding staan met de nek en het hoofd, zoals de ogen, oren, neus en mond.

De voeten bevatten reflexpunten die in verbinding staan met de spieren, organen en klieren door het hele lichaam.

De algemene reflexologiekaart lijkt op de kaart van het lichaam die als volgt op de voeten is gelegd:

- Top van de tenen – hersenen
- Tenen – nek, ogen, oren, holttes, kaak
- Kussentjes van de voeten – longen, schouders
- Onder de kussentjes – zonnevlecht, lever, galblaas, alveesklier, maag, milt
- Vlezig gebied bij de voetholte – bijnier, nier, dikke darm, dunne darm
- Hiel – lagere dikke darm, voortplantingsorganen, grote beenzenuw

Zie ook Knijpen en trekken van het oor (8) voor een reflexologiekaart van het oor.



Fig. 1



Fig. 2

Massage van de hoofdhuid

HOOFD

De geveer zit of staat boven het hoofd van de ontvanger, die op de rug ligt. De geveer staat achter de ontvanger, die zit.

.....

- Strijk met uw vingertoppen over de hoofdhuid van het voorhoofd naar de achterkant van het hoofd, vervolgens van de zijkant van het gezicht naar de bovenkant van het hoofd.

Fig. 1 • Ondersteun uw duimen op de bovenkant of achterkant van het hoofd. Draai met uw vingertoppen kleine cirkeltjes op de hoofdhuid.

- Ondersteun uw vingers op de zijkant van het hoofd. Draai met uw duimen cirkeltjes op de hoofdhuid.
- Masseer met de vingertoppen en duimen de haarlijn rond de oren en langs de achterkant van de nek.

Fig. 2 • Ondersteun uw vingertoppen bij de slaap en plaats uw duimen in het midden van de haarlijn net boven het voorhoofd.

- Laat een duim bovenop de andere rusten en draai zachtjes cirkeltjes op de hoofdhuid.
 - Til de duimen op en plaats ze 2,5 cm naar achteren in de richting van de bovenkant van het hoofd.
 - Herhaal totdat u de tafel of grond bereikt.
-

Opmerking

Gebruik geen olie op het haar, behalve wanneer erom gevraagd wordt. Draai het hoofd opzij om bij de achterkant van het hoofd te kunnen.

Drukpunten op de bovenkant van het hoofd verlichten hoofdpijn en verstopping van de voorhoofdsholte.



Fig. 1

Fig. 2



3

Trekken aan de haren

HOOFD

De geveer zit of staat boven het hoofd van de ontvanger, die op de rug ligt. De geveer staat achter de ontvanger, die zit.

Hieronder staan instructies voor 3 niveaus van druk. Oefen de technieken bij uzelf en vraag aan de ontvanger hoeveel druk hij wil hebben voordat u begint.

.....

- **Zachtjes:** Strijk uw vingers door de haren van de ontvanger vanaf de hoofdhuid tot de haarpunten.

Fig. 1 • **Stevig:** Terwijl u met uw vingers door de haren strijkt, drukt u uw vingers samen om de haarlokken te spannen. Trek zachtjes.

Fig. 2 • **Intens:** Pak de haren dicht bij de hoofdhuid tussen uw vingers vast, maak dan een vuist en trek het haar zachtjes van de hoofdhuid vandaan. Iedere keer dat u trekt, houdt u 3 seconden vast. Bewerk ten slotte de hele hoofdhuid.

.....

Opmerking

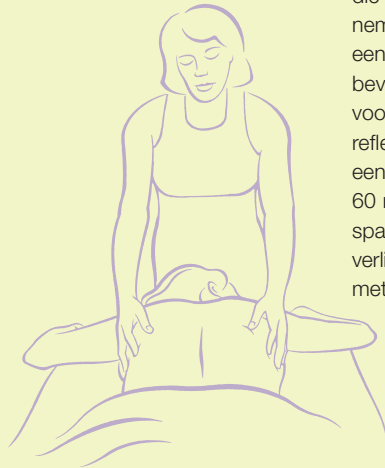
Gebruik geen olie op het haar, behalve wanneer erom gevraagd wordt. Draai het hoofd opzij om bij de achterkant van het hoofd te kunnen.



Fig. 1



Fig. 2



In deze doos vindt u **50** mooi **geïllustreerde kaarten** met gemakkelijk te volgen technieken voor het geven en ontvangen van de ideale massage. Deze set kaarten, die u overal mee naartoe kunt nemen, heeft per lichaamsgebied een andere kleuraanduiding en bevat een gedetailleerde instructie voor elke massagetechniek, een reflexologiekaart en suggesties voor een massagebehandeling van 20 en 60 minuten. Leer hoe u stress en spanning kunt wegnemen, pijn kunt verlichten en affectie kunt uitdrukken met deze massagekaarten.