

# Let the feet reveal the answer

## Reflexzonetherapeut, blijf bij je **voet**

Bij de anamnese en behandeling vertrouwen op de informatie die de voeten zelf geven, dat is de basis waarvandaan Mieke Stoltenborg het liefste werkt. En hoe krijg je die informatie op een betrouwbare manier? Onder meer via het door haar ontwikkelde model van de 4V-stappen.

**Tekst en foto's:** Mieke Stoltenborg, reflexzonetherapeut en docent

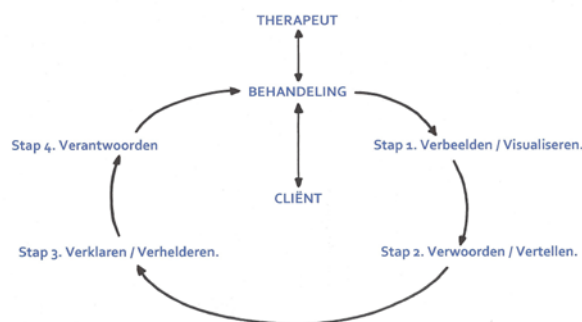
If you're feeling out of kilter,  
don't know why or what about,  
let your feet reveal the answer,  
find the sore spot, work it out.  
(Uit: *Stories the feet can tell*, Eunice Ingham)

In het eerste artikel (Reflexzone nr. 1-2013) heb ik verteld hoe Eunice Ingham mij heeft geïnspireerd tot de ontwikkeling van de 4-lagenmethode en de Okey-techniek. In dit artikel geef ik inzicht hoe dit er in de praktijk uitziet. Nu met de eerste drie zinnen, en dan met name de derde: let your feet reveal the answer. Dit gaat vooral over: schoenmaker blijf bij je leest, ofwel: reflexzonetherapeut blijf bij je voet. Door de opkomst van internet en opleidingen is de hoeveelheid kennis enorm toegenomen. Naast voordelen brengt dat ook nadelen met zich mee: een klacht kun je op wel

honderd verschillende manieren benaderen. Verkeerd interpreteren en onzekerheid liggen op de loer. Welke techniek of methode is nu het beste? Welke kies jij en kun je dit ook onderbouwen en verantwoorden? Volgens welke reflexzonekaart werk je en klopt die wel? Wel of niet gebruik maken van protocollen en hoe zit het met contra-indicaties? Ik pleit ervoor terug te keren naar de voet als belangrijkste informatiebron. Hoe ziet een behandeling (volgens de 4-lagenmethode) er dan uit?

### Model van de 4V-stappen

Om de 4-lagenmethode onderbouwd en verantwoord toe te kunnen passen heb ik een model ontwikkeld die de stappen in het proces van de cliënt zichtbaar en inzichtelijk kunnen maken. Dit proces is continu in beweging, waarbij de herhalende stappen (naar voren als weer terug) de basis vormen. Deze moet je eerst kennen en op elkaar afstemmen, voordat je kunt gaan variëren. Dit model heb ik ontwikkeld vanuit mijn praktijk- en leservaring, in combinatie met mijn opleiding tot docent in de kunsten (eerstegraads lesbevoegdheid).



#### Stap 1: Verbeelden/visualiseren

De cliënt probeert zijn klacht te verbeelden/visualiseren. In deze stap maakt de cliënt een beeld over zijn klacht in relatie tot zichzelf en de wereld om zich heen. Door de sterke invloed van het (selectieve)

geheugen, zijn deze beelden vaak incompleet. Hij ziet dan niet meer het hele plaatje voor zich.

### Stap 2: Verwoorden/vertellen

In deze stap probeert hij dit beeld onder woorden te brengen. Hij brengt zijn beeld naar buiten en wordt daardoor direct getoetst. Wanneer de cliënt de woorden niet meer kan vinden om het beeld te vertellen, kun je hem ondersteunen door gerichte vragen te stellen of aan te vullen met extra informatie. Zodra het beeld (al is het in kleine lijnen) helder is verwoord, kan de stap naar verklaren worden gemaakt.

### Stap 3: Verklaren

In de derde stap verbind je de eerste en tweede stap met elkaar. Het (uitgesproken) beeld kan worden verklaard. In deze stap kan begrip ontstaan voor de klacht, wat een positieve invloed heeft op de motivatie de klacht te erkennen en ermee aan de slag te gaan.

### Stap 4: Verantwoorden

In deze laatste stap ontstaat er inzicht in de klacht of een gedeelte hiervan. De cliënt kan de klacht toetsen en gaan integreren in zijn dagelijkse leven. Het accepteren van de mogelijke consequenties, herkennen van de signalen en hiermee om kunnen gaan, zorgen voor het goed afronden van deze stap en de behandelserie.

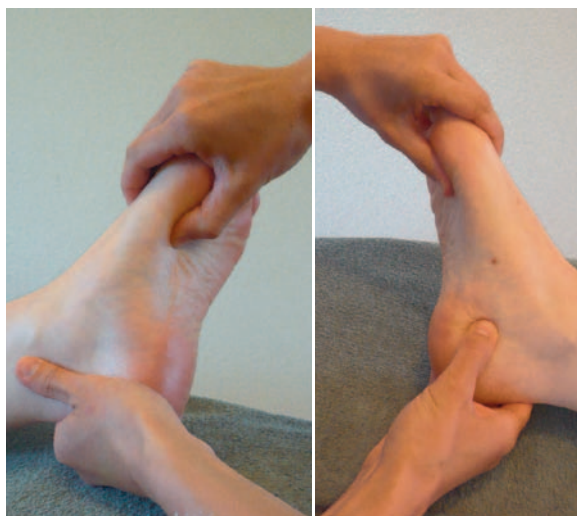
## Behandeling in vier fasen

### Fase 1: Informeren van je cliënt

Vertrouwen en veiligheid staan aan de basis van elke behandeling. Je cliënt informeren over je visie ten aanzien van reflexologie en hoe je dat ten uitvoer brengt, draagt bij aan dat gevoel van veiligheid en vertrouwen. Hij krijgt een beeld over wat hij van de behandelingen kan verwachten, maar ook wat jij van hém verwacht (bijvoorbeeld werken met feedback en pijnschaal). Lig de cliënt eenmaal in de stoel, dan stelt hij zich kwetsbaar op door zijn voeten bloot te geven en deze in jouw handen te leggen. Hij moet erop kunnen vertrouwen dat er op een veilige en respectvolle manier met hem en zijn voeten wordt omgegaan.

### Fase 2: De anamnese

Tijdens de anamnese vraag je de cliënt het beeld van zijn persoon, klacht en de wereld om zich heen te verwoorden. Het moet voor jou duidelijk worden op



Onder meer met de ontspannen Okeygreep (je duim en wijsvinger vormen een O) ga je op zoek naar weerstanden en grenzen.

welke manier hij naar zichzelf en de buitenwereld kijkt en hoe hij ermee omgaat. Dit vormt het startpunt. De hulpvraag geeft aan waar hij naartoe zou willen (bestemming). De cliënt en later ook de voeten werken als navigatiesysteem om dingen helder te krijgen en goed af te kunnen stemmen. Vooral de eerste twee stappen van de 4 V's komen in deze fase aan bod.

### Extra tool: het energieniveau

In het vorige artikel heb ik geschreven over het werken met een aantal tools: feedback, pijnschaal en de Okey-techniek. Er is nog een ander belangrijke tool, namelijk het energieniveau. Het energieniveau deel ik in op een schaal van 1 tot en met 10. Daarbij kun je het lichaam voorstellen als een batterij. Hoeveel direct beschikbare energie en reserve-energie denkt de cliënt te hebben? Met doorvragen kun je een goed beeld krijgen of jouw inschatting overeen komt met die van je cliënt. Is het niveau lager dan 6, dan pas je de intensiteit van de behandelingen aan. Wat in beweging wordt gezet door de behandeling (doorbloeding) heeft immers energie nodig om verwerkt te worden. Dit moet niet ten koste gaan van de energie voor de alledaagse dingen. Als het energieniveau laag is, werk je minder intensief in de voet, maar richt je vooral de aandacht op laag 4 (het skelet). Het energieniveau kan dan worden aangevuld of gestagneerde energie kan in beweging gezet worden.

### Fase 3: De behandeling

In deze fase ga je de voet onderzoeken op weerstanden, grenzen en verschillen in reacties. Om efficiënt onderzoek te kunnen doen, maak je gebruik van de pijnschaal (gevoelsmatig en fysiek) en feedback. Als

therapeut werk je ontspannen (met de Okeytechniek) om goed te kunnen voelen en af te stemmen. Je bent een (neutrale) ontvanger. In het lichaam is altijd een soort basisweerstand (spanning) aanwezig. Deze is noodzakelijk om te (over)leven en is net als de bloeddruk bij iedereen anders. Het woord weerstand zegt het al: weerstaat hij druk (stress) van buitenaf? Tijdens de behandeling ben jij degene die stress veroorzaakt (stressor) door zijn grenzen op te zoeken. Hoe de cliënt met deze stress omgaat, noemen ze ook wel *co-ping*. Je gaat op zoek naar de basisweerstand. Heb je de grens daarvan achterhaald, ga je op zoek naar gebieden in de voet die onder of boven de basis weerstand zitten. De verschillende reacties (veranderingen) bepalen of een gebied wel of niet verstoord is en vanuit welk aspect (reflexologie, anatomie of energie) je het verstoorde gebied het beste kunt behandelen. Een verzuring in een spier moet anders uitgewerkt worden dan een blokkade in een reflex of op energetisch niveau. Alle reacties vertellen uiteindelijk samen het verhaal van de voeten. Een verstoord gebied bewerk je meerdere malen intensief en op verschillende manieren. De reacties kunnen je ook veel informatie geven over hoe hij met zijn grenzen omgaat. Dit kan tot meer begrip leiden over het ontstaan of aanhouden van de klacht (de eerste drie V-stappen) om tot de vierde stap (Verantwoording) over te kunnen gaan. Werken met feedback en een pijnschaal houdt in dat je met je cliënt in contact blijft, terwijl hij in zijn weerstand (reactie) zit. De cliënt wordt dus actief betrokken en medeverantwoordelijk aan zijn eigen voortgang en herstel. Werkt hij actief mee, dan kun je beter afstemmen en dus effectiever behandelen. Jouw zintuigen zijn continu actief. Tijdens een behandeling geef ik geen informatie over pijnlijke gebieden omdat de meeste cliënten geen kennis hebben van de werking van het lichaam. Pijn kan een teken van verstoring zijn, maar ook van vitaliteit. Ook ga ik er vanuit dat iedereen hypochonder is. Informatie tussendoor kan alleen maar een negatieve invloed hebben op de behandeling en het proces. Aan het einde van de behandeling geef ik een korte algemene samenvatting.

#### Fase 4. Na de behandeling

Het noteren van je bevindingen (reisverslag) is essentieel om na een aantal behandelingen tot een evaluatie te komen die aantoonbaar is en die je kunt

onderbouwen. Je hebt een helder startpunt (anamnese), route (behandelplan) en bestemming (hulpvraag) nodig om goed te kunnen evalueren.

## Conclusie

Het goed voelen van weerstanden, grenzen en reacties in de voeten vormt de basis om betrouwbare informatie uit de voet te kunnen halen. Met de tools (feedback, Okeytechniek, pijnschaal en energieniveau) kun je deze informatie toetsen, verfijnen en nog beter afstemmen op de (pijn)grenzen van de cliënt. Door een ontspannen werkhouding en greep (Okeytechniek) wordt het mogelijk verstoringen en reacties te onderscheiden en in te schatten vanuit welk aspect (anatomie, reflexologie en energie) je het gebied het beste kunt uitwerken. Het model van de 4V's ondersteunen het dynamische proces van de cliënt om de klacht stap voor stap inzichtelijk(er) te maken. Uiteindelijk draait alles om het goed uitwerken van een verstoord gebied, wat een positieve invloed heeft op de doorbloeding. Het lichaam herstelt zichzelf, je kunt als therapeut hooguit iets activeren. De voeten vormen tijdens de behandeling een landschap waar ik mag wandelen en grenzen verkennen. Ik vertrouw op het verhaal van de voeten en laat me inspireren door de woorden van Eunice Ingham: let the feet reveal the answer, find the sore spot, work it out. ■

### Over Mieke Stoltenborg

Mieke Stoltenborg heeft de reflexologieopleiding aan de ANZN afgerond in 2002. Het eerste boek van Eunice Ingham, een van de grondleggers van reflexologie in Europa, gaf en geeft haar veel inspiratie. *Stories the feet can tell* (1937) en met name de uitspraak 'Find the sore spot, work it out' hebben geleid tot de ontwikkeling van de 4-lagenmethode en Okeytechniek. Mieke Stoltenborg heeft een praktijk voor reflexzonetherapie in Tilburg ([www.reflexologie-tilburg.nl](http://www.reflexologie-tilburg.nl)) en geeft cursussen voet- en handreflexologie volgens de 4-lagenmethode en is ook als docent verbonden aan Total Health.

