

# Laat je gezicht je 'medicijn' zijn

rugpijn oplossen via gezicht  
in 8 stappen

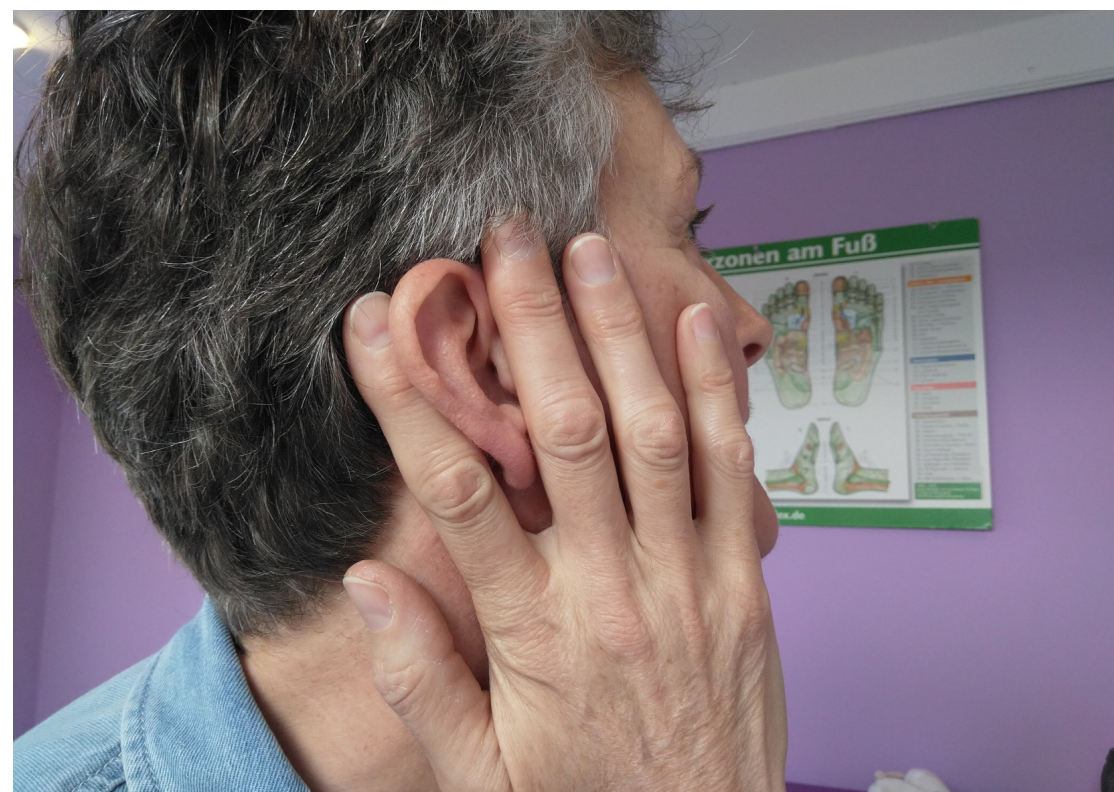


# rugpijn oplossen via gezicht



Als niemand je helpen kan, je alles al geprobeerd hebt.

Dan kun je altijd dit nog doen: gezichtsreflex!



Hoe?

Dat ga ik uitleggen!

## Stap 1

Doe mij maar na:



Wrijf je handen warm

Krachtig - palm wordt gloeiend

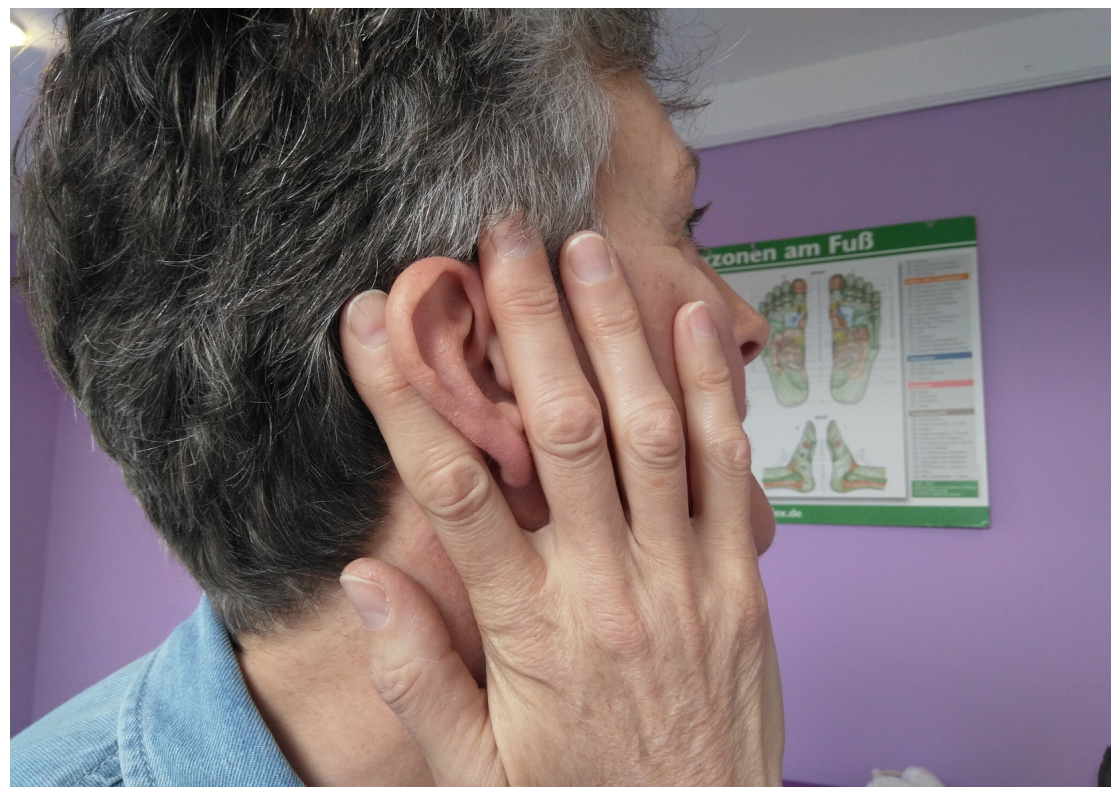
[Online programma Gezichtsreflex](#)

# rugpijn oplossen via gezicht



## Vervolg stap 1

Ga met de wijsvingers langs beide oren,  
dit een seintje aan je brein: we gaan beginnen.  
Dit hoort er altijd bij!

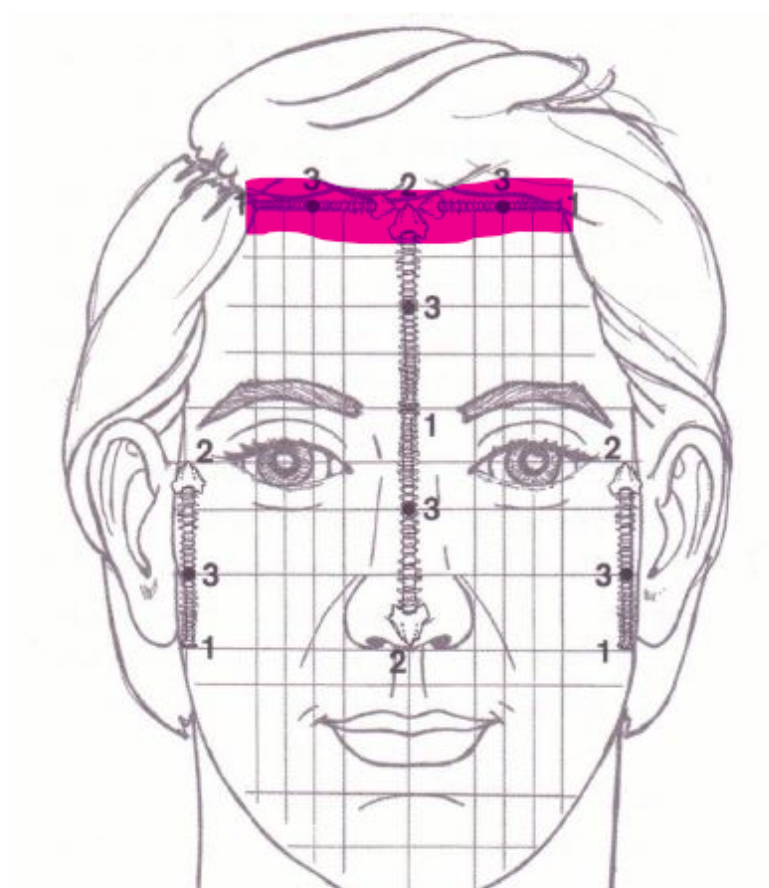


daar waar de middelvinger is, ligt een gootje: dat moet je uitwrijven

## Stap 2

Wrijf met wijsvingers langs de haarlijn, stevig en  
drukkend het mag best een bredere baan zijn.

Voel waar het gevoelig is, daar mag je stoppen  
en een minuut lang extra hard drukken.  
onthouden mag ook dan kom je er later terug!



[Online programma Gezichtsreflex](#)

# rugpijn oplossen via gezicht



## Stap 3

Wrijf met wijsvingers vanaf de top van je neus, over het voorhoofd naar de haarlijn, op dezelfde manier als in stap 2. Je mag ook het neusschot meenemen (= bekken met staartbeentjes)

Voelen, stoppen + drukken of onthouden!  
Net als in vorige stap.

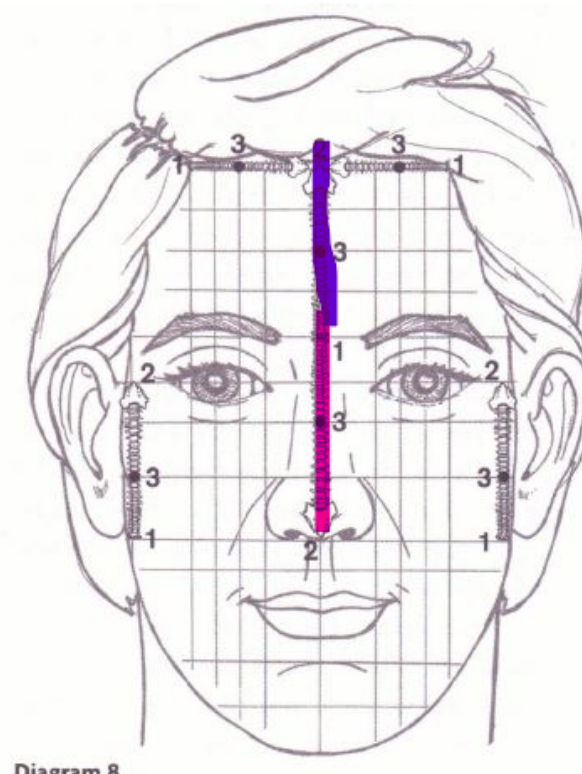
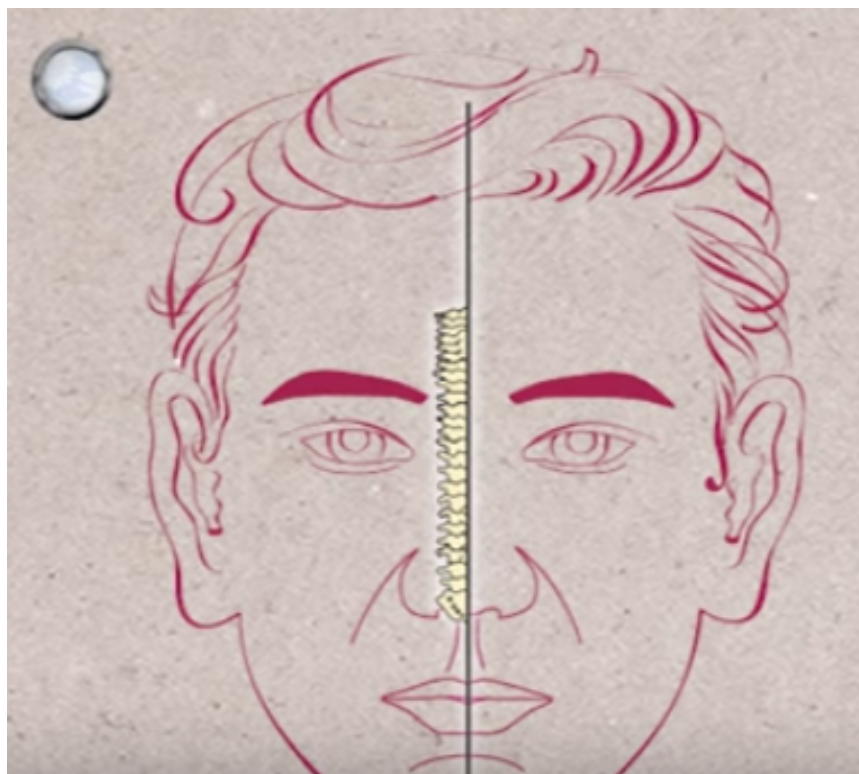


Diagram 8

## Stap 4

Wrijf met wijsvingers voor je rechteroor dezelfde manier als in stap 2.

Voelen, stoppen + drukken of onthouden!  
Net als in vorige stap.

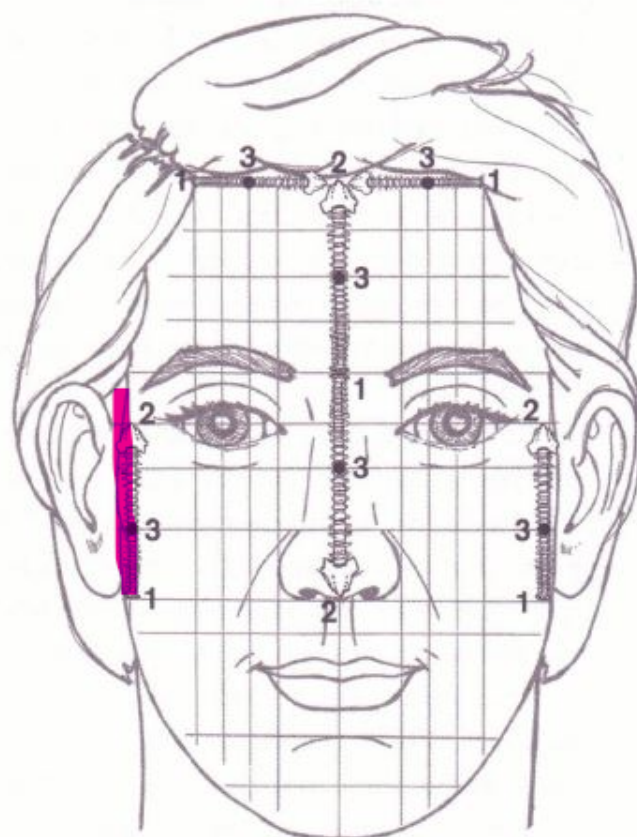


Diagram 8

[Online programma Gezichtsreflex](#)

# rugpijn oplossen via gezicht



## Stap 5

Wrijf met wijsvingers voor je linkeroor dezelfde manier als in stap 2.

Voelen, stoppen + drukken of onthouden!  
Net als in vorige stap.

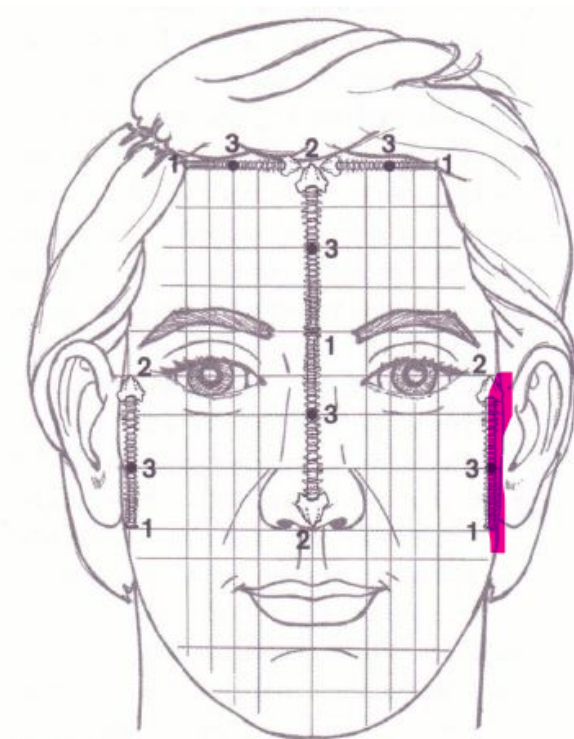


Diagram 8

## Stap 6

Kam met beide handen over je hoofd. Op je schedel ligt ook je rug geprojecteerd.



[Online programma Gezichtsreflex](#)

## Stap 7

Als je goed onthouden hebt waar het gevoelig was, ga dan naar die plekken terug: Behandel deze met extra druk of wrijven. Pak er een potlood bij met "vriendelijke" punt en bewerk de zone die getoond wordt.

Kijk op onderstaande afbeelding of de plekken overeen komen met waar jij de pijn ervaart in je rug.

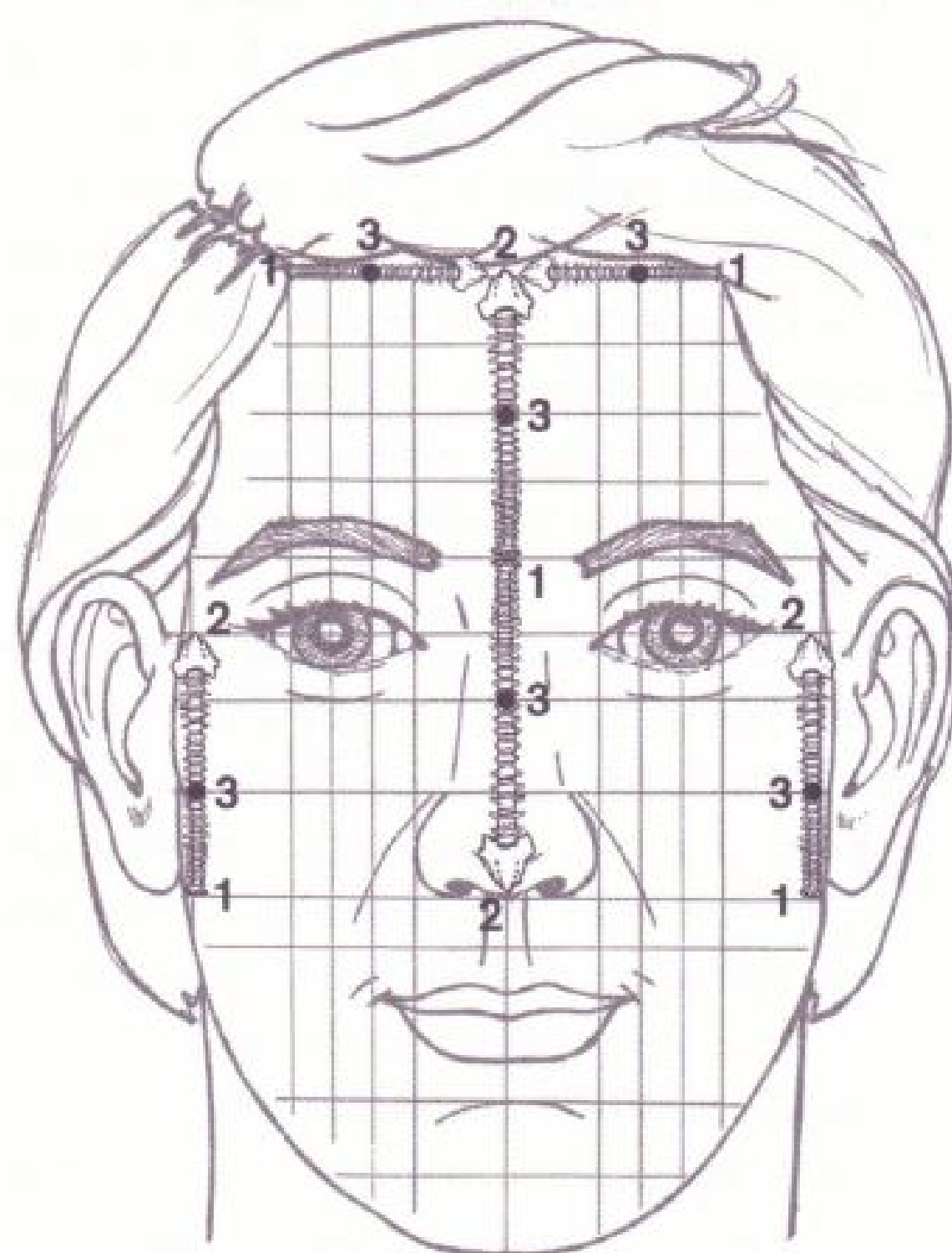


Diagram 8

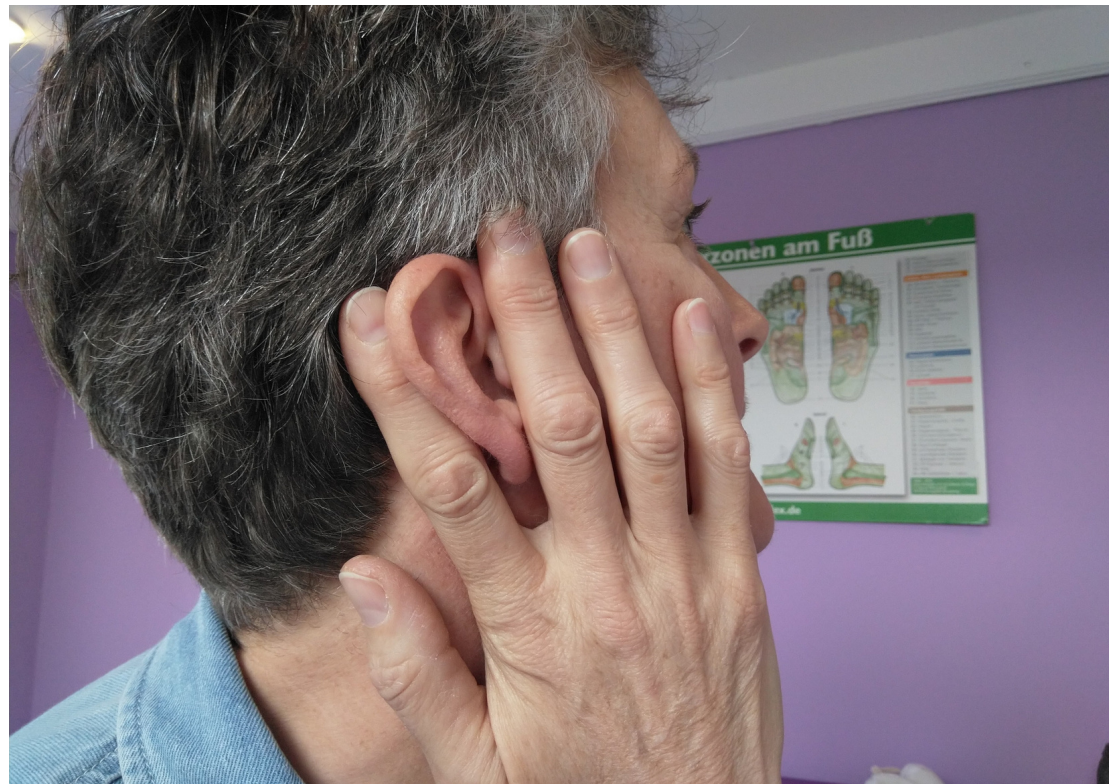
Figure 2.9. Projections of the spinal column on the face

1. Neck vertebrae
2. Coccyx
3. Solar plexus



## Stap 8

Ga met de wijsvingers langs beide oren,  
dit een seintje aan je brein: we gaan stoppen.  
Dit hoort er altijd bij!



daar waar de middelvinger is, ligt een gootje: dat moet je uitwrijven

**De stappen zijn los van elkaar te gebruiken.**

Ga je meerdere stappen combineren dan is het handig om stap 1 en 8 te gebruiken. Zeker als je het vaker wilt gaan doen. Je brein snapt dan beter dat de stappen bij elkaar horen en het effect zal dan groter zijn.

**Meer last van de spieren?**

Pak dan de lijn bredere. Bijvoorbeeld de zijkanten van de neus of iets breder naast de oren.

**Voor meer informatie boek een online sessie:**

**[info@aliebruinsreflexzone.nl](mailto:info@aliebruinsreflexzone.nl)**

**06-150 24 3 25**