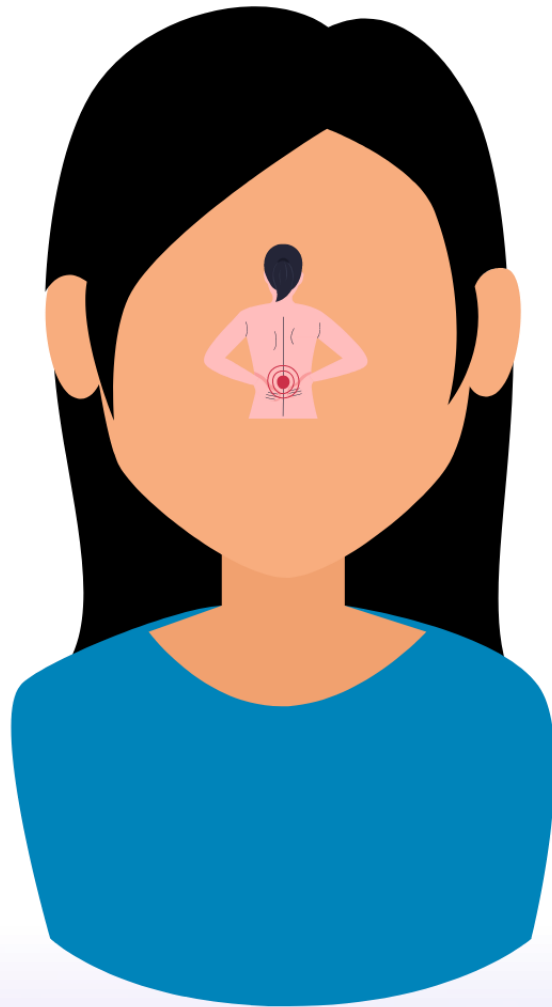


ZELF RUGPIJN VRIJ,

met simpele oefeningen



ALIE BRUINS

gediplomeerd reflexzonetherapeut

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Inleiding

Als je last hebt van rugpijn, dan wil je daar snel vanaf. Als je heel vaak last hebt van rugpijn dan wil je een langdurige oplossing.

Ik ben Alie Bruins en als gediplomeerd Reflexzonetherapeut behandel ik al 10 jaar lang cliënten in mijn praktijk met gezichts- en voetreflexzonetherapie. Dit e-book geeft je inzicht hoe via je gezicht pijnklachten van je rug te behandelen.

Je hebt misschien al van alles geprobeerd, van verschillende soorten warme en koude massages, fysiotherapie, een osteopaat, etc. met wisselend succes. Je staat open voor een andere aanpak, liefst een die je een tijd klachtenvrij houdt én een die je ook zelf kan toepassen als dat nodig is.

Maar van reflexzonetherapie of reflexologie heb je tot nu toe nog niet gehoord of wist je niet wat het precies is.



Reflexzone therapie, was dat niet iets met voeten? Daarvan kennen de meeste mensen het inderdaad. Het is veel breder inzetbaar onder andere via reflexzones op je gezicht.

Dit e-book gaat specifiek over het gezicht en geeft een eerste inzicht in relatie tot je rug.

Over je hele lichaam zijn gebieden/zones aan te wijzen, die reflecteren naar een ander onderdeel van je lichaam. Die zones zitten ook op je gezicht. Veel toegankelijker dan bijvoorbeeld je voeten, als je bijvoorbeeld onderweg bent met de trein.

Ik beschrijf enkele technieken van gezichtsreflexzonetherapie, die je bij bepaalde klachten kan helpen om die te verlichten. Tijdens behandelingen in mijn praktijk gebruik ik vergelijkbare technieken en door het net als ik vaker te doen, kun jij dat ook onder de knie krijgen.

Oorspronkelijk komt deze methode uit Vietnam en Japan, waar men niet altijd zo zachtzinnig is met behandelen. Je zal daarom zelf ook redelijke druk moeten uitoefenen om het gewenste effect te bereiken.

In dit boek leg ik de zones uit die verwijzen naar de rug. Uiteindelijk kies je zelf de zone uit waar jij het meest baat bij hebt. Dan heb je een tool in handen waarbij je in een minuut je rug vrij van pijn kan krijgen.

Veel succes!

Alie

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Inhoudsopgave.....	4
Opwarmen.....	5
Seintje aan je brein	6
1. Twee zones van de rug op je haargrens	7
2. Twee zones van de rug op je neus en voorhoofd	8
3. Zone over je gezicht.....	9
4. Twee zones rug naast je oren	11
5. Zone rug op schedel.....	12
Terug naar de gevoelige plekken.....	13
Alle zones op een rij.....	13
Afronding.....	14
Moeten nu altijd alle zones behandeld worden.....	14
Tot slot.....	15

Enkele tips over de inhoud:

- Zoek altijd eerst het advies van je huisarts of specialist, want alleen zij mogen een diagnose stellen. Er kan een aantoonbare medische oorzaak zijn voor jouw klachten. Een reflexzonetherapeut mag geen diagnose stellen, maar kan wel samen met jou bekijken of en welke behandeling voor jou passend kan zijn.
- De afbeeldingen in dit e-book zijn schematisch. Blijf altijd voelen: is het hier gevoelig of juist net wat lager of hoger?
- Je mag en kan alle richting opwrijven/drukken. Ontdek en doe wat voor jou het prettigste aanvoelt.
- De wervelkolom is een stapel botten die via de zenuwen een verbinding verzorgt tussen brein en organen en ledematen. Schroom niet om tijdens het wrijven/drukken om op zoek te gaan naar gevoelige plekken naast de afbeeldingen die aangegeven worden. Soms veroorzaakt een spier wat verder naast de wervelkolom de pijn, soms de zenuw en in andere gevallen de wervel zelf.

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Opwarmen

1. Was eerst je handen met wat warm water.
2. Zoek een redelijk ontspannen plek waar je kunt zitten en denk even aan de plek(ken) op je rug waar de pijn zit.
3. Voordat je gaat beginnen, wrijf je eerst je handen warm, zo krachtig dat jouw palmen gaan gloeien.
4. Waarom? Dan gaat de energie goed stromen en zet je ongemerkt al het een en ander in beweging. Je bereidt je lichaam voor op iets wat gaat komen.
5. Hierna volgt als eerste een belangrijke handeling voor je hersenen.



Bekijk de [video](#) van voren of van [opzij](#)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Seintje aan je brein

Ons brein bestaat uit drie delen^(*): het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein. Ik ga dat hier niet verder uitleggen, daar is op internet veel over te vinden. Wat je nu moet weten is het volgende: je reptielenbrein is er vooral op gericht om ons te beschermen en we moeten doorgeven dat we goede bedoelingen hebben.

In deze stap geef je eigenlijk je reptielenbrein een seintje: rustig maar, alles is veilig, relax!

Gezichtsreflex is veilig en zal ook de "interne dokter"^(*) aan het werk gaan zetten. Ontspanning is het eerste wat nodig is: een ontspannen lichaam kan zich helen!

Je gaat nu met je wijsvingers net voor je oren langs wrijven, een keer of 10 tot 12. Dit is het seintje aan je brein: we gaan beginnen.

Deze stap hoort er altijd bij, aan het begin en aan het einde.



Bekijk de [video](#) van voren of van [opzij](#)

(*theorie volgens neurowetenschapper Paul D. MacLean)

(*term die Hanne Marquardt gebruikt voor het zelfhelend vermogen. Zij is de grondlegster van de reflexzonetherapie)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

1. Twee zones van de rug op je haargrens

Projecties van je lichaam zijn er alle soorten en maten. Deze zou je kunnen zien als liggende poppetjes met de rug tegen de haargrens aan. In het midden zit het bekken aan het uiteinde de nek.

Hoe hard moet je drukken/wrijven

Wrijf en druk stevig met één wijsvinger langs de haarlijn, het mag best een bredere baan zijn. Je ziet de hoofdhuid rood worden. Dat is in principe voldoende.

Waar voel je dan wat

Op je gezicht kan je scherpe plekjes voelen. Je kan ontspanning ervaren op je gezicht en in je rug. Voelen wat je ervaart is het meest belangrijke.

Hoe voelt het voor je als je snel gaat, hoe als je langzaam gaat? Harder of zachter drukt?

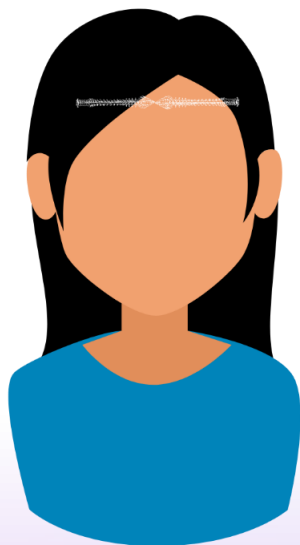
We zijn verleerd te voelen en dat is wat je er gratis bij krijgt in dit boek.

Wat moet je doen als het gevoelig is

Voel waar het gevoelig is, daar mag je stoppen en een minuut lang extra hard drukken.

Of je onthoudt deze plek, dan kom je er later terug!

Dit 'voelen' en '1 minuut' lang vasthouden of onthouden komt bij elke zone terug.



Bekijk de video van [voren](#) of van [opzij](#)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

2. Twee zones van de rug op je neus en voorhoofd

Op je voorhoofd liggen vele zones die verwijzen naar je rug. De vorige stap is daar al een voorbeeld van.

Je hele lichaam 'ligt' op je gezicht, de rug in het midden precies op je neus. Ik noem dit het 'poppetje op je gezicht'.

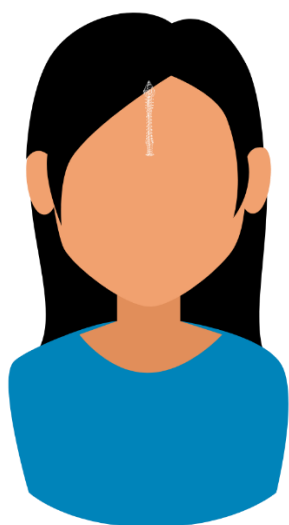
De Japanse zienswijze projecteert onder andere 2 zittende mensen op het voorhoofd met de ruggen tegen elkaar.

Hoe

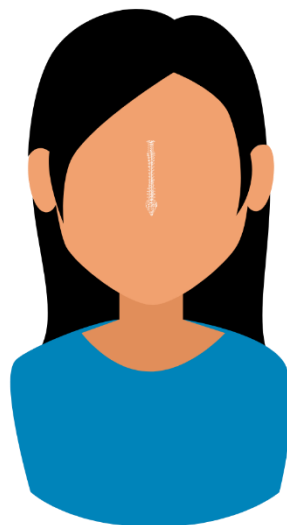
Wrijf met wijsvingers vanaf de top van je neus, over het voorhoofd naar de haarlijn op dezelfde manier als op het voorhoofd. Je mag het neusschot meenemen = bekken en staartbeentjes.

Wat moet je doen als het gevoelig is

Weer: 'voelen' en '1 minuut' lang vasthouden of 'onthouden' en later terugkomen.



Video van [voren](#) en [opzij](#)



Video van [voren](#) en [opzij](#)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

3. Zone over je gezicht

Een andere projectie is de romp op het gezicht en dan ligt je rug over je hele gezicht heen. Het mooie hiervan is dat je dan je bekken weerspiegeld ziet in je kaak. Dat kan handig zijn als je lage rugklachten hebt die uitstralen naar je heupen.

Hoe

Wrijf en druk met wijsvingers vanaf de kin over de mond, de neus en over het voorhoofd. Andersom mag ook: van voorhoofd naar kin.

Extra

Als je weet waar exact je rugpijn zit (op welke wervel) dan kan je met onderstaande afbeelding precies uittellen. Deze is namelijk groot genoeg om te zien waar deze wervel op je gezicht ligt.

Heiligbeen en dus het SI-gewricht liggen op kin

Lumbale wervel (L5-L1) liggen op mond tot aan neusschot

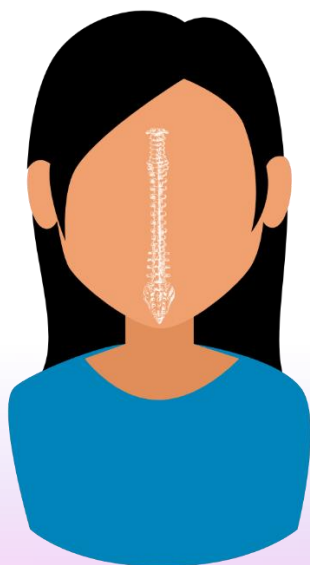
Borstwervels (T12-T1) liggen op neusschot tot tussen de wenkbrauwen

Nekwervels (C7-C1) liggen van bovenkant wenkbrauwen tot halverwege je voorhoofd

Zie de volgende pagina voor de grote afbeelding.

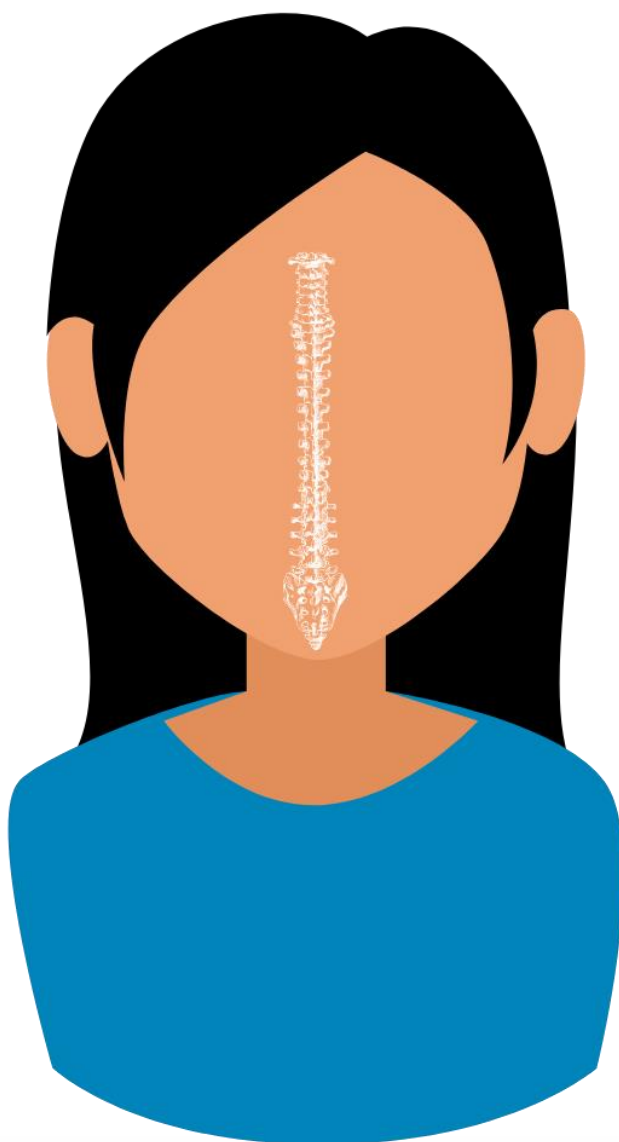
Wat moet je doen als het gevoelig is

Weer: 'voelen' en '1 minuut' lang vasthouden of 'onthouden' en later terugkomen.



Video van [voren](#) en [opzij](#)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen



Video wervels van [voren](#) en [opzij](#)

www.AlieBruinsReflexzone.nl - 06 150 24 3 25

Pagina 10 van 14

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

4. Twee zones rug naast je oren

De projectie van het lichaam is hier een zittend poppetje met de rug op het gootje naast je oor.

Het poppetje hangt als het ware want het heiligbeen zit aan de bovenkant van je oor.

Reden: op het oor ligt een kindje geprojecteerd zoals je mogelijk wel weet.

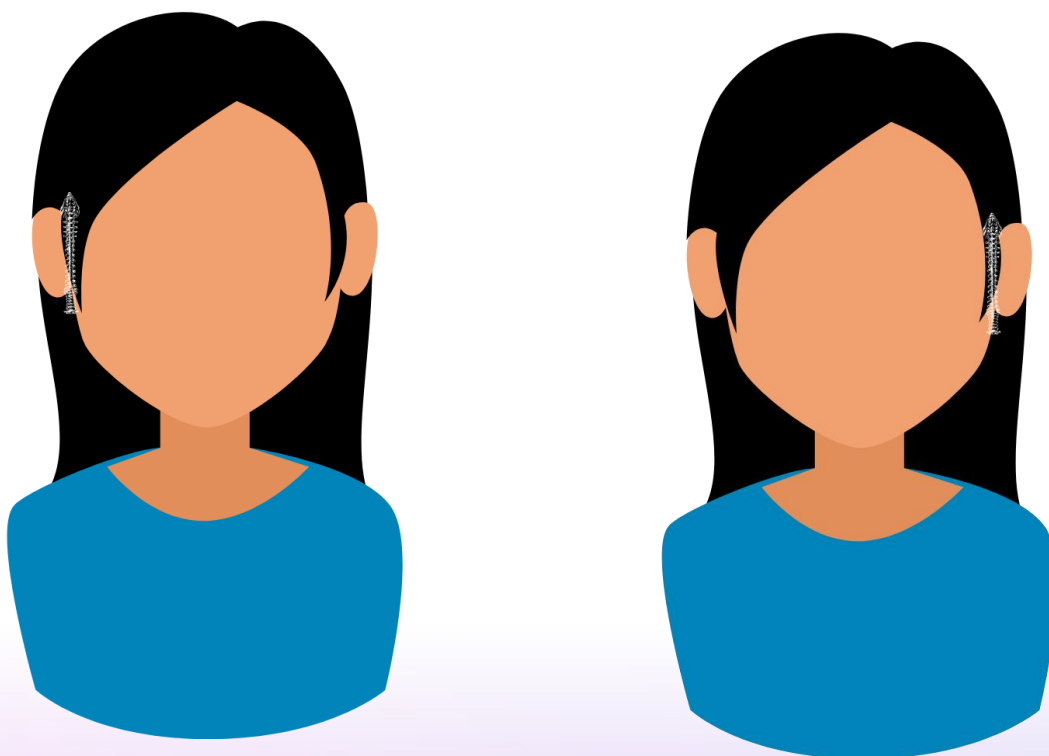
Hoe

Wrijf en druk met wijsvingers voor je rechteroor in het gootje. Op deze zone is het ook prettig om een draaiende beweging te maken.

Wat moet je doen als het gevoelig is

Weer: 'voelen' en '1 minuut' lang vasthouden of 'onthouden' en later terugkomen.

Herhaal dit aan de linkerkant



Video van [voren](#) en [opzij](#)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

5. Zone rug op schedel

Zoals je lichaam op je gezicht ligt, ligt deze projectie ook op je schedel. Het hoofd ligt dan tegen je haargrens aan. De wervelkolom ligt uiteraard in het verlengde hiervan.

Hoe

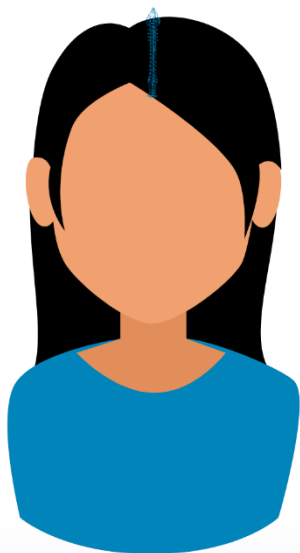
Ga met beide handen over je hoofd waarbij het vingertoppen tegen elkaar liggen. Je kan op verschillende manier dit uitvoeren:

- in een vloeiende strijkende beweging (zoals in het plaatje met de paarse pijl)
- al drukkende de paarse pijl volgen
- de lijn op je hoofd breder pakken door strijkende bewegingen van elkaar af te maken (zie video)

Om te voelen waar op je schedel het gevoeligst is, is het prettig om zo langzaam mogelijk te werken.

Wat moet je doen als het gevoelig is

Weer: 'voelen' en '1 minuut' lang vasthouden of 'onthouden' en later terugkomen.



Video van [bovenaf](#)

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Terug naar de gevoelige plekken

Als je goed onthouden hebt waar het gevoelig was, ga dan naar die plekken terug. Behandel deze met extra druk met wijsvinger of pink of wrijven.

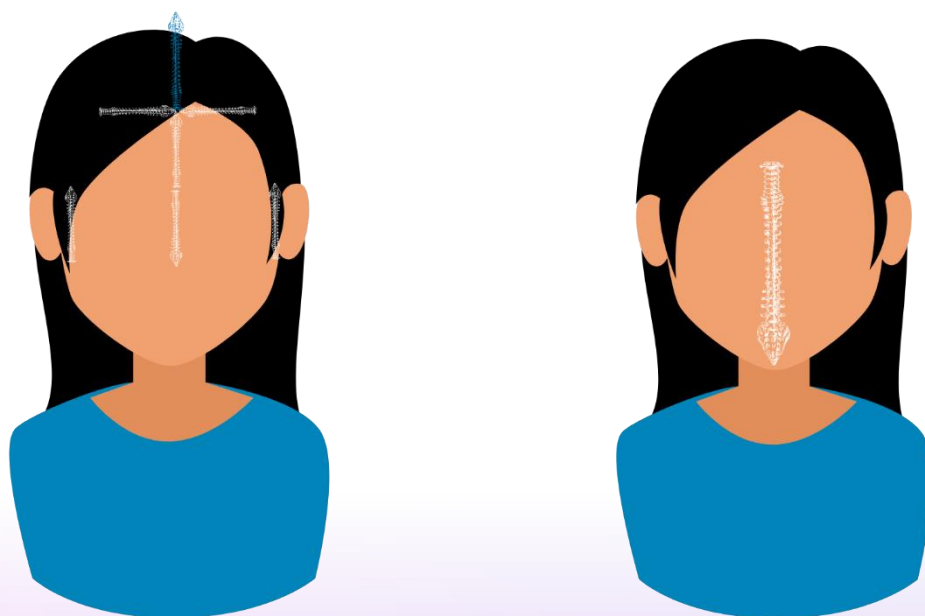
Gebruik maken van hulpmiddelen is mogelijk: een potlood met een gummetje of een pen bij met ronde achterkant. Je merkt vanzelf of het te hard of te scherp is. Voordeel: je voorkomt dat je vingers of pink overbelast.

Bewerk de reflexzone die er gevoelig was een minuut lang. Een klok met een secondewijzer is dan prettig of zet een timer op je mobiel.

Video van [voren](#) en [opzij](#)

Alle zones op een rij

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

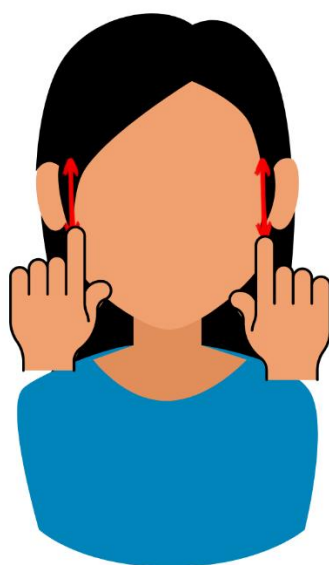


Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Afronding

Wrijf voor de afronding weer langs je oren. Dit is een seintje aan je brein: we gaan stoppen. Dit hoort er altijd bij.

Bekijk als je het niet meer weet de video's van "[seintje aan het brein](#)" en "[seintje aan het brein -opzij](#)", want zoals gezegd deze handeling is identiek.



Moeten nu altijd alle zones behandeld worden?

Door in het begin regelmatig alle zones te behandelen kom je er achter welke zone voor jou het meest effectief is. Logisch dat je daar uiteindelijk direct naar toe gaat en de overige zones laat voor wat het is.

Regelmatig is in het begin elke dag een keer alles zones.

Bijvoorbeeld voorafgaand aan oefeningen van de Fysio. Je zal merken dat je door de reflexzones te bewerken de rug ontspannen wordt, waardoor de fysio oefeningen je makkelijker afgaan.

Na verloop van tijd zal je de zones 1 of 2 keer per week uitgaan voeren en mogelijk later helemaal vergeten. Omdat je geen pijn meer hebt in je rug!

En daar doe je dit voor: rugpijn vrij worden!

Zelf rugpijn vrij, met simpele oefeningen

Tot slot

Ik hoor graag of je iets nieuws hebt geleerd en wat je ervan vond om zelf aan de slag te gaan. Heb je de ontspanning gevoeld? Heb je jouw probleemgebieden kunnen vinden en kunnen verzachten?

Wat als je helemaal geen verandering voelt?

Neem dan contact met me op! Want misschien druk je te zachtjes of voer je het te snel uit. Daar kan ik je aanvullende tips voor geven.

Wat als je veel meer wilt weten over gezichtsreflex en de reflexzonetherapie?

Via mijn email nieuwsbrief hou ik je op de hoogte van mijn activiteiten, zoals webinars, trainingen, masterclasses en nieuwe behandelingen.

Volg mij ook op Social Media via:

[LinkedIn](#), [Facebook](#) en [Instagram](#).

Op mijn website: <https://aliebruinsreflexzone.nl> staat ook de laatste informatie over aankomende activiteiten.

Schrijf je nu al in voor de eerst volgende webinar, om je verder op weg te helpen en live vragen te kunnen stellen. Klik op deze link: <https://aliebruinsreflexzone.nl/webinars>

Met relaxte groet,

Alie Bruins

Poortweg8
4613 BW Bergen op Zoom

06 150 24 3 25

info@aliebruinsreflexzone.nl

www.aliebruinsreflexzone.nl