

susan smit

voetreflexzonetherapie

De praktijkruimte van Inge Steltman ziet er met de tientallen potjes, tûbes en flesjes nagellak uit als een schoonheidssalon. Inge blijkt, behalve voetreflexzonetherapeut, ook gediplomeerd pedicure te zijn. Op haar verzoek trek ik mijn niet bepaald orthopedisch verantwoorde pumps uit en neem plaats op haar behandelstoel. Zonder verdere plichtplegingen begint Inge mijn voeten met lavendelolie te masseren. Ze strijkt, klopt, wiegt, drukt en wiebelt. Het onvermijdelijke zweverige trommelmuziekje op de achtergrond en de etherische oliegeuren in de lucht dragen bij aan de vredige rust en ik voel me slaperig worden. Pavlov zou tevreden zijn. Het heeft iets verwend prinsesserigs om je voeten door iemand onder handen te laten nemen. Inge heeft een zachte, liefdevolle manier van aanraken en mijn ogen vallen als vanzelf dicht. Met moeite open ik ze om een complimentje over mijn uitbundig roze nagellak in ontvangst te nemen. Daar sprak de Pedicure.

Blokkades in de energiestroom

Niet veel later neemt de Voetreflexzonetherapeut het over en is het uit met het zachtzinnige gestrijk en gewiebel. Het echte werk kan beginnen. Ze wikkelt een voet in een handdoek en gaat met de andere aan de slag. "Het kan pijnlijk zijn," waarschuwt ze. En inderdaad: ze heeft direct een pijnpunt te pakken waar ze een gemene druk op uitoefent. Het lukt me nog net om niet te kreunen, maar blijkbaar zegt mijn geschrokken blik genoeg. "Organen, spieren en weefsels hebben allemaal een reflexpunt op de voeten," legt Inge bijna verontschuldigend uit. "Als je ergens pijn voelt, wijst dat op blokkades in de energiestroom naar het corresponderende orgaan of lichaamsdeel." Ze behandelt tientallen punten en als ik mijn voeten moet geloven, is het niet best met me gesteld: alles doet pijn. Ze bewerkt een punt midden onder de voet en het zweet breekt me uit. Au. Feilloos benoemt ze mijn zwakke punten. Heb ik soms last van mijn schouders? Klopt. Een pijnlijke knie? Zoiets dacht ik vanochtend tijdens het hardlopen inderdaad te voelen. Spanningen hopen zich op in mijn maag. Heb ik het misschien druk? Nogal. Al haar opmerkingen gaan gepaard met een bescheiden glimlachje, alsof ze wil zeggen: 'Ik roep ook maar wat'. De diploma's en certificaten aan de muur vertellen een heel ander verhaal: we hebben hier te maken met een deskundige. Als ik mijn verbazing

uitspreek over wat ze allemaal van mijn lichaam weet, zegt ze eenvoudig: "Voeten liegen niet."

Liefdesteen

Voetreflexologie zelf lost eventuele problemen niet op. Volgens Inge stimuleert de techniek het lichaam in haar zelfgenezend vermogen, werkt het ontspannend (nou...) en geeft het nieuwe energie. Als de marteling na een uur ten einde is, sluit ze af met een zalige massage die alle pijn weer doet vergeten. Daarna biedt ze aan om mijn tenen te lezen. Tenen lezen? Dat klinkt een beetje als 'koffiedik kijken'. Mijn nieuwsgierigheid wint het van mijn scepsis en ik zet mijn voeten braaf op de grond zodat Inge de vorm en stand van mijn tenen goed kan bekijken. "Je tenen wijzen naar je grote teen en daaraan kan ik zien dat je weinig geduld hebt," zegt ze. Ze wijst naar twee tenen die vlak naast elkaar staan en een beetje naar de grond wijzen. "Hierdoor zie ik dat je weet wat je wilt en dat vervolgens ook doet. Je kleine teen, die staat voor je angsten en onzekerheden, verstopt zich een beetje. Dat betekent dat je je diepste zielenroerselen niet snel op tafel legt en niet zomaar iedereen toelaat in je hart." Ze wijst naar twee tenen van mijn linkervoet, de 'liefdesteen' en de 'creativiteitsteen', die contact met elkaar zoeken. "In de liefde wil je creativiteit," zegt ze. "Je bent nogal romantisch ingesteld en dat verlang je ook van je partner." Dus toch een verwend prinsesje.

Met weer zo'n innemend glimlachje vraagt Inge of ik me een beetje kan vinden in haar observaties. Tja. Laat ik het maar aannemen. Voeten liegen immers niet.

**Inge Steltman: 020 6313913 / 06 24641588 of
www.amazoniet.nl**

Voetreflexzonetherapie

Reflexologie gaat uit van de eenheid van lichaam en geest. De gedachte erachter is dat 'ziek zijn' het signaal is van een verstoorde harmonie in die eenheid. Volgens de leer van de voetreflexologie bevinden zich op de voet bepaalde punten die in verbinding staan met organen en klieren in het lichaam. Door de behandeling kunnen blokkades, die zich in het lichaam hebben gevormd, worden opgeheven.

In ieder nummer schrijft Susan Smit over een ervaring of behandeling die ze in het alternatieve circuit heeft ondergaan. Susan is journaliste en schrijfster van onder andere *Wijze Vrouwen* (2003), *De stad en de sterren* (2004) en *Elena's vlucht* (2005).

