

# Emotionele Voetreflex - een praktische gids

Geschreven en vertalen

door Jenny Talkington © copy write februari 2021

Geïllustreerd door Jenny Talkington

Boekomslag ontwerp zijde kunst door Jenny Scholten van  
Aschat-Talkington [www.scholtenvanaschat.com](http://www.scholtenvanaschat.com)

## **Inhoud**

Inleiding	3
De auteur	7
Hoe dit boek te gebruiken.	10
Wat voel je in de reflex?	12
Emotionele centra/ sleutels	13
Hersenen	14
Keel, luchtpijp, slokdarm	17
Oren en ogen	20
Longen	22
Dorsaal hartpunt	25
Zonnevlecht	26
Lever	29
Maag	32
Alvleesklier	35
Bijnieren	38
Nieren en blaas	41
Dikke darm (dalende)	43
Dikke darm (opstijgende)	44
Balancerings technieken	40
Samenvatting	51

## **Inleiding**

Ik heb dit boek geschreven en vertaald als een update van het originele boek "Emotional Reflexology a Pratical Guide" dat in 2010 gepubliceerd was. Het is bedoeld voor alle cliënten en reflexologen die mij hebben gevraagd: "Hoe weet je dat allemaal van mijn voeten?"

Het is ook voor alle student-reflexologen en reflexologen die een basisopleiding hebben gevolgd en voor iedereen die geïnteresseerd is in reflexologie als een echt holistische behandeling.

De informatie komt uit meer dan twintig jaar ervaring en het opmerken van patronen die consistent verschijnen. Deze observaties en conclusies kunnen een duidelijke gids zijn om onderliggende emoties te identificeren, of het kan gewoon de mening zijn van een ervaren reflexoloog. Nadat ik deze theorieën meer dan twintig jaar in workshops en dagelijks in mijn praktijk heb getest, ben ik er nog meer van overtuigd dat deze gids kan worden toegepast door elke oplettende reflexoloog.

Ik had het geluk om een goede kwaliteitsopleiding te krijgen aan de Oxford School of Reflexology en slaagde voor mijn examens in 1998. Sindsdien heb ik al meer dan 20 jaar een drukke praktijk. Als ik met cliënten werk, controleer ik altijd de doeltreffendheid van de reflexologie die ik geef. Dit doe ik op

basis van een beoordeling van de verbetering van mijn cliënt over een periode van drie tot vier weken.

Naast de lichamelijke problemen en symptomen waarvan cliënten hopen dat hun reflexologie sessie zal helpen, werk ik ook met eventuele emotionele onevenwichtigheden. Voor sommige van de cliënten is het bewust zijn. Soms is de cliënt zich niet bewust van de emoties die mogelijk een rol spelen in hun leven.

In 2010 was ik van mening dat de emoties die ik op de voeten van mensen 'vond', afkomstig waren van de uitstekende opleiding die ik had gekregen in combinatie met een aangeboren intuïtie.

Na het testen van de emotionele link-theorieën gedurende meer dan 20 jaar, werd het me echter duidelijk dat wat ik waarnam op de reflexen op elk paar voeten, verband leek te houden met gemeenschappelijke emoties die de menselijke ervaring vormen.

Mensen bestaan niet alleen uit cellen, weefsels, organen en systemen, we hebben ook een prachtige reeks emoties. De sterke link tussen hoe we ons emotioneel voelen en hoe we

ons fysiek voelen, staat buiten kijf. Evenwichtige, gelukkige en vreedzame mensen zijn over het algemeen ook gezond.

De meeste boeken over voetreflex laten zien welk fysiek systeem of orgaanreflex zich waar op de voeten bevindt. De meesten gebruiken voetkaarten die allemaal zijn afgeleid van de originele werken van Eunice Ingam. Deze voetkaarten blijven evolueren met nieuwe punten en "hulp" -punten die worden gevonden terwijl therapeuten doorgaan met het testen en verfijnen van de oorspronkelijke theorieën en praktijken.

Dit boek gaat niet over de exacte locaties van elk reflex punt in relatie tot zijn fysieke orgaan, klier of systeem, er is al voldoende materiaal van goede kwaliteit beschikbaar over dat onderwerp. In dit boek gebruik ik een voetkaart die duidelijk is. Er zijn extra punten toegevoegd op basis van de extra training en ervaring die ik gedaan heb.

Ik raad iedereen aan die zijn of haar kennis over de emotionele verbanden binnen reflexologie wil verdiepen, gebruik de voetkaarten waarmee je bekend bent.

Dit boek is geschreven om een extra dimensie aan een reflexologie sessie te geven. Ik hoop dat de tools die ik hier deel een echte holistische behandeling bieden.

Een sessie die niet alleen de menselijke anatomie en fysiologie behandelt, maar ook de gevoelens en emoties in balans wil brengen.

Als verantwoordelijke reflexologen, streven we er niet naar om een diagnose te stellen, voor te schrijven of om genezing te claimen. We kunnen echter, mits goed getraind, zeer duidelijke inzichten krijgen over mogelijke emotionele problemen of onbalans. Door onze grondige behandeling van elk van de reflex punten, laten we het lichaam zijn eigen genezings- en evenwichtsmechanismen activeren.