



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'ingefluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Kiki (45) heeft last van haar voeten.

Kiki: "M'n voeten lijken niet meer vooruit te willen"

Kiki (45) is hulp in de huishouding én oppas bij meerdere gezinnen. Ze heeft gebeld voor een afspraak omdat ze problemen heeft met haar voeten. Ze voelen altijd gespannen en de laatste tijd doen ze alleen nog maar pijn. Ze vraagt zich af of ik haar kan helpen en wat voeten met spiritualiteit te maken hebben.

Kiki komt binnen op haar sportschoenen en vertelt meteen dat deze schoenen de enige nog zijn die haar voeten verdragen. Haar voeten zijn zo gevoelig voor druk, ze kan er amper nog op staan en iedere aanraking is vervelend. Ik heb een tekstgeschreven over een vrouw die in haar leven veel lichamelijk werk heeft gedaan. Haar lichaam gaf vaak aan vermoeid te zijn, toch ging Kiki altijd door. Ondanks dat ze zich overbelast en uitgeput voelde. Ik heb opgeschreven dat haar intuïtie de oorzaak weet van haar gevoelens, maar dat ze daar niet naar luistert.

Goud waard

Kiki herkent zichzelf meteen in de tekst en beaamt dat ze eigenwijs is. "Ik werk in meerdere gezinnen. Eerst maakte ik in twee gezinnen alleen schoon, maar nu is me ook gevraagd om in die gezinnen op de kinderen te passen. Ondanks dat het me in het begin leuk leek, had ik van te voren niet ingeschat dat oppassen zo veel extra werk zou zijn. Eerlijk gezegd put het me uit. Ik voel me ontzettend moe."

Ik reageer meteen: "Ik zal je iets uitleggen over voeten. Voeten zijn ons aardecontact, de eindpunten van ons lichaam. We staan er letterlijk mee op de grond. Je voeten zijn goud waard, wij hebben er maar twee en iedere voet is uniek. Ze dragen ons lichaam en daar staan we veel te weinig bij stil. Voeten worden weggestopt in schoenen en krijgen vaak weinig aandacht. Terwijl er allerlei belangrijke energiebanen in onze voeten zitten, die veel teweeg kunnen brengen in ons lichaam. Die energiebanen lopen vanaf de kruin naar de uiteinden van onze handen en vanuit daar naar onze voeten en tenen. Voeten zijn heel belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen en vermoeidheid. Voeten vertellen ook hoe het met je lichaam gaat, of wat er in het lichaam aan de hand is. Ze geven ons informatie over organen, spieren of de doorbloeding. Als je voet kietelgevoelig is bijvoorbeeld, betekent het vaak dat je stress ervaart. Kloofjes tussen je tenen duiden vaak op een aandachtspunt in de stofwisseling. Zo zijn er meer aanwijzingen die voeten ons geven. Je ontdekt ze door middel van voetreflextherapie. Een voetreflexmassage brengt je lichaam en geest in evenwicht en kan lichamelijke klachten harmoniseren. Tijdens die massage raak je reflexzones aan op je voet. Reflexzones zijn gebieden onder, aan de zijkant en bovenop de voet die corresponderen met spieren en organen. Eigenlijk vertegenwoordigen je voeten je hele lichaam." Ik leg Kiki uit dat



ze zelf al heeft gemerkt dat haar lichaam overbelast is. Haar voeten vertellen haar dat, aangezien ze geen druk meer rondom haar voeten kan verdragen. “Dat kun je vertellen naar jezelf. Dat je voeten geen druk meer kunnen hebben, betekent eigenlijk dat jij geen druk meer aankunt, van jezelf en van je omgeving. Je bent duidelijk overbelast. Klopt dat?” “Ja, ik reageer erg prikkelbaar en ben heel gevoelig voor allerlei opmerkingen.” Ik vraag Kiki of ik haar voeten mag zien. Ze voelen krampachtig aan. Ik kijk naar Kiki’s voetzool. “Het midden van je voet staat hol. Dat betekent dat de bal van je voet wordt belast. De bal van je voet staat voor het longgebied. Jouw longgebied wordt erg belast.” “Dat klopt,” zegt Kiki, “Mijn ademhaling is een zwak punt. Ik ben snel kortademig.” “Op de bal van jouw voet is veel eelt te zien. Ook eelt in de reflexzone van je voet geeft aan dat het lichaam het op een bepaalde plek moeilijk heeft.” Voetreflexologie is helemaal niet ingewikkeld. Ik leg Kiki uit hoe het werkt. “Het bovenste deel van de voetzool komt overeen met het bovenste deel van het lichaam, boven de taille. Je grote teen staat voor je hoofd, de kopjes van je tenen corresponderen met je voorhoofdsholtes. Als je verkouden bent, kun je met je duim op

“Voeten vertellen je hoe het met je gaat”

de kopjes van je tenen drukken. De inzet van je grote teen is de reflexzone van je nek. Als je ronddraait met je grote teen, zullen de nekspieren ontspannen. De onderste helft van je voetzool komt overeen met het gebied onder de taille: je buik, je darmen, enzovoort. Wat in de linkerkant van het lichaam ligt, is terug te vinden in de linkervoet, zoals het hart. Wat in de

rechterkant van het lichaam is, ligt in de rechtervoet, zoals je lever en galblaas.” “Wat kan ik nu zelf doen?” vraagt Kiki. “Ik verwijst je door naar een voetreflexzonetherapeute. En ik zal je wat oefeningen leren die je zelf thuis alvast kunt doen. Neem je voet maar eens tussen beide handen. Strijk er vanaf de tenen langzaam naar de hiel overheen. Doe dit een paar keer. Sla dan je handen af alsof er water aan zit. Zo haal je zware energie van je voet af. Pak dan je grote teen tussen je duim en wijsvinger en draai hem langzaam naar rechts. Nu langzaam naar links. Je ontspant hiermee je nek. Leg vervolgens je handen over de binnenzijde van de voet en wring de binnenzijde uit als of je de was uitwringt. Doe deze beweging vanaf de grote teen aan de zijkant, langzaam naar de hiel. De binnenkant van de voet correspondeert met alle wervels van de wervelkolom. Zo ontspan je je rug. Doe dit ook een paar keer.

Meer ruimte

Dan gaan we terug naar de voetzool. Het gebied van de longen ligt onder de tweede en derde teen. Klop met je vingertoppen op dit gebied. Zo masseer je het longgebied en krijg je meer ruimte in je ademhaling. Doe dit drie keer. Leg dan je duim zacht op het gebied vlak onder de bal van de voet in de lijn van de middelste teen naar onder. Door deze druk ontspan je de zonnevlecht, daar zit het centrum van al je emoties. Tot slot pak je je voet beet en schud je deze los. Doe dit ook een aantal keer.” Ik vertel Kiki dat als ze deze oefeningen dagelijks doet, haar voeten steeds lichter zullen voelen. “Neem elke avond een warm voetenbad met lavendel ter ontspanning. En smeer je voeten dagelijks in met crème. Creëer meer tijd en aandacht voor je voeten, dat is belangrijk.” Als ik Kiki twee maanden later terugzie, vertelt ze dat ze samen met een vriendin een webshop is begonnen in tweedehands kleding voor grotere maten. Ze werkt nog maar in één gezin. Ze is blij met alle stappen die ze heeft gemaakt. En haar klachten zijn een stuk minder geworden.

Tips voor je voeten

Geef je voeten aandacht. Wacht niet tot ze pijn doen of niets kunnen verdragen. Word je bewust van hun overbelasting. Masseer dagelijks met een goede voetcrème. Neem voetbaden.

Om goed in het hier en nu te leven, is het aardecontact via de voeten belangrijk. Zet je rechtervoet iets vooruit en de andere iets achteruit. Breng nu je gewicht op de voorste voet en ga met je achterste voet op je tenen staan. Verplaats dan je gewicht naar je achterste voet. Doe hetzelfde met je linkervoet voor. Zo masseer je het longgebied op de bal van de voet en kun je beter ademen.

Als je mediteert, zie je voeten dan als ankerpunt. Voel hoe ze de grond raken, beweeg je tenen, zo blijf je geaard.

Verdiep je in voetreflexologie. Lees *Complete voetreflexologie* van Kevin Kunz of kijk op: www.reflex-ber.nl

Voeten verraden je persoonlijkheid. Zachte voeten staan voor een zachte persoonlijkheid, harde voeten of voeten met veel eelt horen bij mensen die hun ware aard verbergen, iemand met huilende (vochtige) voeten, houdt zijn emoties in.

Hoge hakken zijn niet goed voor je ademhaling omdat je continu op het longgebied drukt met je gewicht. Wissel je schoenen dus regelmatig af en kies ook eens voor platte schoenen.