

Inhoud

Dankbetuiging 7

Woord vooraf 8

Woord tot de lezer 9

Inleiding 13

1 De geschiedenis van de reflexologie 17

2 Wat is reflexologie? 22

De kunst van het fijn afstellen 22

3 Definities van veelvoorkomende termen 36

4 Technieken 40

Basistechnieken 40

Ontspanningstechnieken 46

Inleiding tot de orgaanstelsels 52

5 Het beender-, zenuw- en spierstelsel 54

Het beenderstelsel 54

Het zenuwstelsel 56

Het spierstelsel 60

Het behandelen van beender-, zenuw- en spierstelsel 61

Aandoeningen van het beenderstelsel 79

Aandoeningen van het zenuwstelsel 80

Aandoeningen van het spierstelsel 81

6 Het bloedvatenstelsel 84

Het bewerken van het bloedvatenstelsel 88

Aandoeningen van hart en bloedvaten 90

7 Het lymfatisch systeem 94

Het bewerken van het lymfatisch systeem 96

Aandoeningen van het lymfatisch systeem 100

8 De zintuigen 102

Het bewerken van de zintuigen 105

	Aandoeningen van de zintuigen	110
	Aandoeningen van de zintuigen – oog	111
	Aandoeningen van de zintuigen – oor	111
9	Het ademhalingsstelsel	114
	Het bewerken van het ademhalingsstelsel	116
	Aandoeningen van het ademhalingsstelsel	121
10	Het spijsverteringsstelsel	124
	Het bewerken van het spijsverteringsstelsel	128
	Aandoeningen van het spijsverteringsstelsel	140
11	Het urinewegstelsel	144
	Het bewerken van het urinewegstelsel	145
	Aandoeningen van het urinewegstelsel	148
12	De endocriene klieren	150
	Het bewerken van de endocriene klieren	154
13	De geslachtsorganen	162
	Het bewerken van de geslachtsorganen	163
	Aandoeningen van de geslachtsorganen	167
14	Voorstel voor een behandelingsprocedure	170
	Nog enkele nuttige tips	172
15	Handreflexologie	176
16	Het International Institute of Reflexology	178
	Tabel van aandoeningen	179
	Uit <i>Stories the feet can tell</i>	186
	Over de auteur	187
	Contactadressen	188
	Register	189
	Reflexologiekaart (<i>uitklapbaar</i>)	

Inleiding

Wanneer men mij vraagt waarom ik dit boek geschreven heb, aarzel ik om daar antwoord op te geven, omdat ik bang ben dat ik misschien niet alle redenen voldoende belicht. Maar misschien is het genoeg om er voorlopig een paar aan te voeren.

De voornaamste reden is het simpele feit dat het tijd is om de grondbeginselen, zo helder uiteengezet door mijn tante Eunice Ingham in haar boeken *Stories the Feet Can Tell Thru Reflexology* en *Stories the Feet Have Told Thru Reflexology*, vast te leggen (of moet ik misschien zeggen: opnieuw vast te leggen?). Deze boeken, de seminars en haar oorspronkelijk onderzoek tonen duidelijk aan dat zij de grondlegster van de huidige reflexologie is. Haar boeken vormen al jarenlang het fundament van de reflexologie. Ze geven de geschiedenis van haar werk weer en haar inspanning om deze interessante aanpak voor een betere gezondheid te ontwikkelen. Iedereen die deze twee boeken gelezen heeft, komt tot de ontdekking dat Eunice Ingham de nodige hoeveelheid kennis heeft bijgedragen en de drijvende kracht geweest is achter een werkzame reflexologie.

Bij het lezen van een aantal boeken op dit terrein vandaag de dag zie ik tot mijn schrik dat er in de loop van de tijd onjuistheden in de reflexologie van de originele Ingham-methode geslopen zijn en dat deze dus misschien niet meer helemaal is wat ze zijn moet. Deze indruk is gebaseerd op waarnemingen tijdens mijn reizen over de hele wereld en bij het lezen van alle beschikbare informatie op dit gebied; er zijn reflexologen die niet helemaal correcte dingen beweren en die hun onderwijs niet voldoende on-

derbouwen. Ook zogenaamde opleidingen voor reflexologie hebben mijn aandacht getrokken – noch verdienen zij de naam opleiding, noch wordt er echte reflexologie onderwezen.

Ik ben het altijd met mijn tante eens geweest dat reflexologie een wetenschap is. Het is waar dat we nog niet alles op dit gebied kunnen verklaren, maar toch moet het niet zo ver komen dat deze wetenschap wordt misbruikt om er alleen maar veel geld mee te verdienen, zonder dat men zich bezighoudt met de verdere ontwikkeling ervan.

Dit alles heeft mij gebracht tot het schrijven van dit boek. Het moet het meest complete en gezaghebbende naslagwerk worden op het gebied van de reflexologie. Het was geen gemakkelijke taak. Ik heb veel tijd gestoken in het aandachtig bestuderen van de originele teksten, de correspondentie en de aantekeningen van mijn tante.

Dit brengt mij op de tweede reden om dit boek te schrijven. Om dezelfde reden als die van mijn tante geef ik duizenden studenten honderden seminars over reflexologie: het steeds verder ontwikkelen van dit vak door kennis uit te wisselen met iedereen die ook vindt dat hulp aan de medemens het doel is van de reflexologie. Dit was althans het hoofddoel van Eunice Ingham toen – en nu ook het mijne: de mensheid te dienen waar dat maar mogelijk is. De seminars van het International Institute of Reflexology beantwoorden gedeeltelijk aan dit doel; door de publicatie van dit boek zijn we nu in staat op een grotere schaal en nog diepergaand te communiceren. Maar de boodschap blijft hetzelfde: reflexologie is geen handelswaar! Het betekent

toegewijd zijn aan één enkel doel, namelijk onze medemens helpen en op een natuurlijke wijze hun gezondheid bevorderen. Laat dit het doel zijn van alle reflexologen die vanuit dezelfde inspiratie werken, vandaag, morgen en altijd.

Maar ik wil wel waarschuwen dat niet vergeten mag worden dat reflexologie voortdurend verandert. Niet alles staat in dit boek, noch in enig ander boek. Het geheim om een geslaagde reflexoloog te worden ligt in theoretische en

praktische bijscholing. Alleen door op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen op theoretisch en praktisch gebied en daar veel mee te oefenen blijf je een goede reflexoloog. En bij het lezen van dit boek wordt het vanzelf duidelijk, dat mijn favoriete gezegde op waarheid stoelt: 'Ervaring is de beste leermeester.'

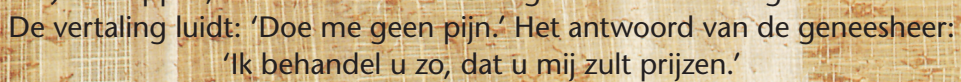
Dwight C. Byers

1

De geschiedenis van de reflexologie

*Geliefde broeder, ik hoop dat het u in alle
opzichten goed gaat en dat u gezond bent.
Dat het uw ziel goed gaat weet ik [...]*

³ JOHANNES 2 (NBG/KBS)



De geschiedenis van de reflexologie

Aangezien ik niet bevoegd ben op het terrein van de archeologie, moet ik het overlaten aan anderen die daarin gespecialiseerd zijn, om de oorsprong van de reflexologie te bestuderen. Ik wil alleen dit zeggen: het is duidelijk, dat reflexologie al uitgeoefend werd in het oude Egypte, zoals de inscriptie laat zien die gevonden werd in de graftombe (*mastaba*) van een geneesheer in Egypte. De hiërogliefen en vertaling ervan zijn te vinden op de bladzijde hiernaast.

Wat het verband is tussen de reflexologie, zoals we die vandaag de dag kennen, en de oude geneeskunst van de oosterse drukpuntmassage is nog steeds niet bekend. Het lijkt alsof er een verband bestaat tussen deze twee wetenschappen; zelf heb ik het gevoel dat dit inderdaad het geval is.

Verder zijn er in de Bijbel passages te vinden over tradities die met voeten te maken hebben, bijvoorbeeld de voetwassing. Is dat misschien een andere historische aanwijzing? Aan deze toevallige overeenkomsten kunnen we niet voorbijgaan wanneer we de geschiedenis van de reflexologie heden ten dage bestuderen. Maar nogmaals, ik ben geen geschiedkundige op medisch gebied, dus ik laat deze aanwijzingen over aan degenen die in het schemerige verleden graven.

De recente geschiedenis van de reflexologie is echter een ander verhaal. Ik werd ingewijd in de reflexologie toen ik in mijn jeugd als proefkonijn diende voor mijn tante Eunice Ingham, die destijds bezig was een methodisch overzicht

van deze wetenschap samen te stellen. Maar later meer over deze ervaringen.

Ik denk dat iedereen die de geschiedenis van de moderne reflexologie zou willen bestuderen, moet beginnen bij dr. William H. Fitzgerald. Een zoektocht door verbleekte gele krantenknipsels van mijn tante Eunice was voor mij de aanleiding om met deze respectabele man te beginnen. De kop van een van die knipsels (van 29 april 1934) luidt 'Het raadsel van de zonetherapie verklaard'.

In dit artikel wordt een diner beschreven waarbij dr. William H. Fitzgerald, bekend als de ontdekker van de zonetherapie, als gast aanwezig was. In 1917 publiceerde dr. Fitzgerald een zeer interessant boek getiteld *Zone Therapy, or Relieving Pain At Home*. In dit boek beschrijft hij zijn succes met pijnverlichting door handen en vingers met verschillende instrumenten te behandelen.

Het toeval wilde dat bij dat belangrijke diner een bekend concertzangeres aanwezig was die in een krantenartikel bekend had gemaakt dat ze de tonen van haar hoge register niet goed meer kon halen, en daarin stond ook dat keelartsen de oorzaak van deze aandoening niet hadden kunnen ontdekken. Volgens ditzelfde artikel vroeg dr. Fitzgerald of hij de vingers en de tenen van de zangeres mocht onderzoeken. Na zijn onderzoek vertelde hij haar dat de oorzaak van het verlies van haar hoge tonen te wijten was aan een eeltplek op haar rechter grote teen. Na een paar minuten lang druk uitgeoefend te hebben

op het corresponderende gedeelte in dezelfde zone op de hand merkte de cliënte op dat de pijn in haar teen verdwenen was, 'waarop de dokter haar vroeg' – ik citeer het artikel – 'de tonen van het hoge register te proberen. Op wonderbaarlijke wijze, zo scheen het ons toe, haalde de zangeres twee noten hoger dan ze ooit had gezongen.'

Ongelooflijk? Misschien voor de verslaggever die dat verhaal heeft geschreven, maar voor iemand in de leer bij tante Eunice was het een alledaagse gebeurtenis.

Maar wat heeft dat diner van zo lang geleden te maken met onze huidige denkbeelden over reflexologie? Dr. Fitzgerald was zowel arts in het Boston City Hospital als keelarts in het St. Francis Hospital in Hartford, Connecticut. Hij had in Europa onder andere in Wenen gestudeerd en maakte twee jaar lang deel uit van de staf van het Central London Ears, Nose and Throat Hospital. In 1902, toen hij hoofd was van de neus- en keelafdeling, maakte hij kennis met de zonetherapie. Om pijn te verlichten, oefende hij druk uit op verschillende gedeelten van de vingers.

Ik moet bekennen dat hij verschillende instrumenten gebruikte, maar hij had veel succes. Het zaad was gezaaid; de grondbeginselen van de huidige reflexologie staan in dat boek beschreven. Het boek zelf maakte geen grote indruk op de medische wereld en kwam onder het stof te zitten op de boekenplank van menige arts – met uitzondering van één man die gefascineerd was door de theorie van de zonetherapie.

Hij zag er reële mogelijkheden in, die onderzocht dienden te worden, en dus maakte hij de therapeut die bij hem in dienst was, deelgenoot van zijn gedachten en wensen. Het zaad begon te groeien.

De naam van deze arts was dr. Joe Shelby Riley, en de therapeut die voor hem werkte, was Eunice Ingham.

Dr. Riley raakte geïnteresseerd in het werk dat dr. Fitzgerald deed, maar hield zich er zelf niet actief mee bezig. Eunice Ingham was eveneens geïnteresseerd in de 'zonetherapie' vanwege haar werkzaamheden als therapeut. Nadat ze al vele malen over de theorie hadden gediscussieerd, werd het verlangen om er meer over te weten te komen voor Eunice Ingham bijna een obsessie. Ze wist dat Fitzgerald zich voornamelijk op de handen concentreerde. Maar als de handen al op deze behandeling reageerden, dan was er nog een ander corresponderend deel van het lichaam, dat zelfs gevoeliger was, en dat was de voet. Nadat ze deze theorie aan dr. Riley had uitgelegd, begon ze in 1930, door hem gestimuleerd, haar theorie van reflexologie te ontwikkelen.

Ze begon de voeten te onderzoeken, vond gevoelige plekken, die ze vergeleek met de anatomie van het lichaam, en bracht heel nauwkeurig de zones van de voeten in kaart, gebaseerd op de relatie die ze hadden met de organen van het lichaam.

Zo begon ze de voeten van mensen te behandelen, waarbij ze haar duim gebruikte om op bepaalde plekken druk uit te oefenen. Ze zocht voortdurend naar gevoelige plekken op de voeten en herinnerde zich dat Fitzgerald in zijn boek een rudimentaire schets van het lichaam op de voeten had getekend. Het is belangrijk hier op te merken dat dr. Fitzgerald had aangeraden om elastiekjes, kammetjes enzovoort op de vingers en handen te gebruiken om pijn te verdoven. Eunice Ingham volgde dit advies niet op. Ze was juist in staat om de gevoelige plekken op de voeten te lokaliseren door ze voortdurend met duim en vingers te onderzoeken. Een methode waar ze in het begin veel mee experimenteerde, bestond uit het lokaliseren van de gevoelige plekken, waar ze vervolgens een plukje watten op deed met een verband eromheen en daar liet ze mensen op lopen. Volgens dit systeem werden de reflexgebieden extra gesti-

muleerd en dat had enkele reacties tot gevolg. Maar ze stapte ervan af, omdat het nuttiger bleek om haar duim en vingers te gebruiken ter verkrijging van een therapeutisch effect.

Mijn vroegste herinnering aan het werk van mijn tante stamt uit 1935, toen ze in de zomer aan Conesus Lake woonde, een van de Finger Lakes in Upper New York State. Ze had haar onderzoek uitgebreid met het geven van behandelingen aan inwoners van een klein dorpje. Ik herinner me met name de behandelingen van dat jaar, omdat ik voor de allereerste keer minder last had van mijn jaarlijkse aanvallen van astma en hooikoorts. Ze bracht haar theorieën altijd enthousiast in praktijk op mijn voeten, terwijl ze me ondertussen haarfijn de reflextheorie uitlegde.

Ik moet bekennen dat voor de piepende en niezende jongeman die ik was de theorie ondergeschikt was aan de zalige verlichting die ze mij gaf. Het is heel interessant dat ze er tijdens die behandelingen van overtuigd raakte dat in minder zware gevallen een paar behandelingen per week voldoende zouden zijn om de meesten van haar cliënten te helpen.

Vanaf dat prille begin aan Conesus Lake was ze zo overtuigd van de waarde van deze behandelingen, dat ze besloot om een boek te schrijven en allerlei seminars op gezondheidsgebied in het hele land bij te wonen. Ze deed dat met de zegen van dr. Riley, die er inmiddels ook zelf van overtuigd was dat reflexologie een heilzame werking had.

In 1938 verzamelde ze al haar ervaringen en overtuigingen in een boek dat ze de titel *Stories the Feet Can Tell* gaf. Dit boek hielp haar meer om de heilzame werking van reflexologie grotere bekendheid te geven dan welke andere methode ook die zij kende. Het gevolg was dat ze spoedig op het programma van vele seminars op gezondheidsgebied te vinden was. *Stories the Feet Have Told*, het vervolg op haar eerste boek, genoot evenveel populariteit.

De correspondentie van mijn tante bestond onder andere uit brieven van artsen en medische faculteiten. In veel brieven werd om meer informatie over haar systeem gevraagd, terwijl ze in andere uitgenodigd werd een lezing te geven tijdens een seminar of een college.

Zoals ik al zei, bevinden zich onder de vroegste herinneringen die ik aan mijn tante heb, ook die van haar voetbehandelingen voor mijn astma en hooikoorts.

Later assisteerde ik haar bij het geven van seminars en het was fascinerend voor mij te zien hoe mensen zich enthousiast voornamen om deze nieuwe methode te leren, waarmee pijn kon worden verlicht en het lichaam kon worden opgepept om ziekten te bestrijden. Het riep herinneringen op aan mijn eigen heugelijke verlichting van de kwalen waar ik elke zomer last van had, en ik raakte ervan overtuigd dat er nog veel onderzoek gedaan moest worden op het terrein van de reflexologie.

Nadat ik twee jaar gediend had in het leger (bij de geneeskundige troepen), ging ik opnieuw bij mijn tante wonen. Ik was met name onder de indruk van haar vastberadenheid om haar bevindingen en resultaten overal in het land bekend te maken. Dit kon gerealiseerd worden aan het einde van de jaren veertig en het daaropvolgende decennium. Het was tijdens die laatste periode dat ze mij de verantwoording toevertrouwde om samen met haar les te geven tijdens seminars.

Maar in 1961 namen deze activiteiten zo'n grote omvang aan, dat mijn zuster Eusebia, een verpleegkundige, en ik het nodig vonden haar fulltime te assisteren. Zeven jaar later kregen wij met zijn tweeën de verantwoordelijkheid om haar onderricht voort te zetten, tot mijn zuster halverwege 1970 met pensioen ging. Vanaf die tijd ben ik alleen verdergegaan met het ontwikkelen en het onderwijzen van de Ingham-methode. Natuurlijk hebben het National en het International Institute of Reflexology al dit werk mogelijk gemaakt.

In december 1974 heeft Eunice Ingham op vijftientigjarige leeftijd het tijdelijke met het eeuwige verwisseld, na een leven lang toegewijd te zijn geweest aan het helpen van de mensheid in de diepe overtuiging dat reflexologie kon dienen om lijden te verzachten. Die boodschap heeft zij verkondigd tot haar tachtigste.

Om zowel haar onderricht als haar originele teksten te beschermen, hebben wij het National Institute of Reflexology opgericht en kort daarop het International Institute of Reflexology; dat laatste is gewijd aan het onderrichten van de ori-

ginele Ingham-methode in de hele wereld. Vanaf die tijd heb ik seminars gegeven en regionale managers benoemd in alle delen van het land en op vele plaatsen in de wereld. Haar werk en haar methode zijn door sommigen gekopieerd, maar de toewijding aan haar originele methode leeft nog altijd voort in het werk van deze instituten. Ook worden haar boeken nog steeds uitgegeven en in zeven verschillende talen over de hele wereld gelezen.

Wat een passend eerbetoon aan deze toegewijde vrouw!