Het effect van **Happy Feet**

De voetjes van je kind. Zo lief, vertederend en gevoelig. Door aanraking op de juiste drukpunten kun je via de voeten zorgen voor ontspanning en verbinding. Of het nu een pasgeboren baby, onderzoekende peuter of afwezige puber is.

TEKST **ANGÉLIQUE HEIJLIGERS** FOTOGRAFIE **SHUTTERSTOCK, UNSPLASH**

Intuïtief weet je het. Je voelt het als je de voetjes van je baby aanraakt. Je ziet het wanneer je kleuter op blote pootjes door het gras dartelt of hoe na een drukke schooldag het gezicht van je norse puber ontspant als je zijn voeten masseert. Dan besef je hoe gevoelig de voeten van je kind zijn. Net als die van jou. Een voetmassage ontspant de spieren, stimuleert de bloedcirculatie en verlicht spanningen. Een voetreflexmassage gaat nog wat verder. Daarmee kun je je kind helpen bij het verlichten van darmklachten, meer zelfvertrouwen te krijgen of een betere nachtrust. Ook is het een manier om op energetisch niveau contact te maken met je pasgeboren baby, onderzoekende peuter of afwezige puber. Een kwestie van het juiste moment kiezen, de rust ervoor vinden en jezelf een aantal voetreflexmassagetechnieken aanleren.

Helende aanraking

Voetreflexmassage is gebaseerd op het idee dat op onze voeten reflexzones en acupunctuurpunten liggen. Volgens de Chinese traditie staan deze via energiebanen in verbinding met onze zenuwen, organen, klieren en chakra's. De reflexzones van je voet zijn de spiegel van alles wat zich in het lichaam afspeelt op fysiek, emotioneel en energetisch niveau. De tenen en bovenkant van je voet staan in verbinding met je hoofd en borstgebied. Het midden van je voet staat voor het buikgebied en de onderkant correspondeert met je bekkengebied. Het masseren van de reflexzones en acupunctuurpunten zou blokkades kunnen opheffen waardoor energie weer vrij naar je organen kan stromen en dat stimuleert het zelfhelend vermogen. Volgens de westerse kijk op voetreflexologie stimuleer je met het uitoefenen van druk en het masseren van reflexzones de zenuwuiteinden die samenkomen in je voetzool. >

Zitten of liggen

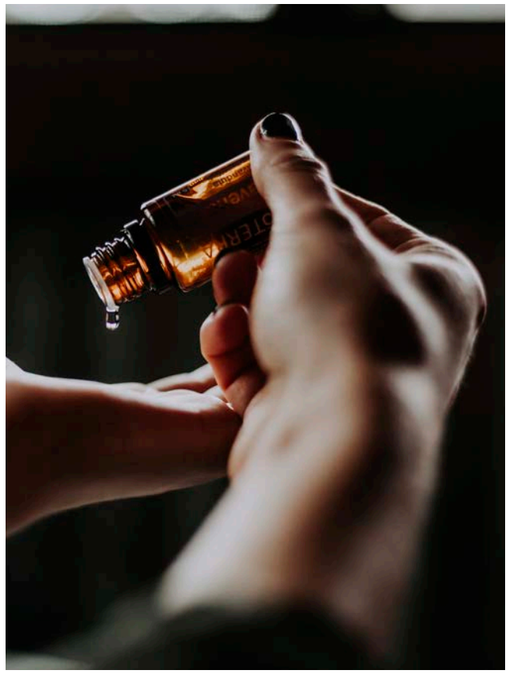
Bij een voetmassage maakt het niet uit of je kind zit of ligt, als het zich maar ontspannen en prettig voelt. Daar stem jij als masseur op af. Meestal ga je ertegenover zitten, maar als je baby op een commode ligt, sta je bij het voeteneinde. Bij sommige massages kun je beide voeten op schoot nemen. Maar ook hierbij kijk je naar wat goed voelt voor allebei.

Voetenbad met magnesium

Vijf tot tien minuten met je voeten in een warm badje met een schepje magnesium helpt om extra te ontspannen voor of na een voetmassage. Magnesium kan door de huid goed worden opgenomen en is een belangrijk mineraal voor verschillende processen in ons lichaam, waaronder prikkeloverdracht van het zenuwstelsel. Magnesium in zoutvlokken haal je bij de drogist of natuurwinkel. Richtlijnen voor dosering bij twee keer in de week een voetenbad met drie liter water:

- 3-6 jaar 40 gram
- 7-12 jaar 40-50 gram
- 13-16 jaar 50-80 gram

Het kan je kind helpen meer zelfvertrouwen te krijgen of een betere nachtrust



Via de zenuwuiteinden zou je contact kunnen maken met het centrale zenuwstelsel dat in verbinding staat met alle organen.
Naast het helende effect van het masseren van de reflexzones, is er ook de helende werking van aanraking. “De aanraking tussen ouder en kind is heel belangrijk,” aldus Leonie Verhulst (46, voetreflextherapeut en moeder van twee pubers). Ze heeft een eigen praktijk in Rosmalen en is gespecialiseerd in behandelingen rondom zwangerschap, geboorte en kinderen. “Niet alleen bij je kind, maar ook bij jezelf komt er oxytocine vrij. Dat ‘knuffelhormoon’ versterkt de band tussen jou en je kind, verlaagt stress en werkt zelfs pijnstillend. Voetmassage of voetreflexmassage is zeker bij kinderen een effectieve manier om liefdevol contact met elkaar te hebben. Kinderen zijn onbevangen en dragen - als het goed is - nog niet veel afvalstoffen en emotionele belasting met zich mee. Daardoor is er via aanraking met de voeten een directe verbinding tussen jou en je kind.”

Vertrouw op je gevoel

Al met een paar eenvoudige tips en aanwijzingen kun je zelf voetreflexologie toepassen bij je kind, waarbij je rekening moet houden met leeftijd. >

Massagemuziek

Er is veel onderzoek gedaan naar muziek gestemd op 432 Hertz; 432 trillingen per seconde. Het zou rustgevend en zelfs helend zijn. Op Spotify vind je verschillende afspeellijsten en muziekalbums, zoals: 432 Hz Miracle sleep - *Power thoughts meditation club*
Meditation 432 Hz - Alexandros Sidiropoulos
432 Hz Healing sounds - *Binaural beats sleep, deep sleep music collective*

Zo geef je je kind voetreflexmassage

Voetreflextherapeut Leonie Verhulst en holistisch therapeut Simone van Lieshout geven beiden in hun praktijk voetreflexmassage aan kinderen van alle leeftijden. Ze delen hun tips, zodat je die thuis wellicht kunt toepassen bij je kind.

Huilende baby geruststellen

Leonie: **“Als je baby op de commode ligt, kun je een minuutje nemen voor een zachte voetreflexmassage. Wrijf je handen warm en doe er een beetje mosterdolie op. Dat is een verwarmende, aardende olie die je bij een ayurvedische winkel kunt kopen. Maak eerst voorzichtig contact met de onderkant van de voetjes en maak daarna zachtjes - niet té zacht, want dat kietelt - met je duimen of wijsvingers cirkels op de onderkant en bovenkant van de voeten. Pak de hieltjes in de kom van je handen en wieg de voeten rustig heen en weer. Alleen al het wiegen kan een huilende baby geruststellen. Volgens de leer van voetreflexologie maak je namelijk contact met het bekken, en voelt je baby zich als het ware gedragen. Leg de voetjes weer neer. Ga dan met je duimen naar de plek onder het ‘kussentje’ van de grote teen en maak zachte neerwaartse strijkbewegingen vanaf daar waar het kussentje stopt en de bovenkant van de voet begint.”**

Simone: **“Neem je baby op schoot, leun en beetje achterover en laat je kindje met zijn of haar ruggetje lekker lui tegen jouw buik aan liggen. Met je armen langs de zijkant van het lijfje geef je je baby steun. Zorg dat je ademhaling diep en rustig is. Soms helpt het als je zacht massagemuziek opzet. Kies voor licht klassieke muziek of muziek gestemd op 432 Hertz (zie kader hiernaast). Deze frequentie wordt vaak als ontspannend ervaren. Gebruik warme massageolie om je baby te helpen verder te ontspannen. Streel tegelijkertijd met je handen van de bovenbenen naar beneden, je vingers zijn richting de tenen. Bij de voetjes aangekomen, ga je met je vingers richting voetzool en laat je je duim richting grote teen gaan. Pak de teen even zacht tussen duim en vingers en ga dan met zachte cadans strelend over de bovenzijde van de beentjes terug naar de heupen. Dit herhaal je bij elke teen: streling naar beneden, teenpulsje, streling naar boven. Leg daarna je handen even op de buik van je kind.”**

Peuter of kleuter stil laten zitten

Leonie: **“Met vooraf een voetenbad kun je de aandacht van de peuter of kleuter alvast naar de voeten brengen. Laat het zelf eventueel een olie kiezen voor in het bad en begin na het afdrogen met de voetmassage. Een boekje of lievelingsknuffel erbij mag, als dat je kind helpt om stil te zitten.”**

Hooggevoelig kind kracht geven

Leonie: **“Een massage mag bij hooggevoelige kinderen niet te lang duren, want elke prikkel komt intens binnen. Waar deze kinderen vaak behoefte aan hebben, is het terugvinden van innerlijke kracht zodat hij of zij beter grenzen kan aangeven.** >

De reflexzone van de zonnevlecht is verbonden met het derde chakra. Dat is ons krachtcentrum, ik noem het ook wel het 'reset-punt'. Door deze reflexzone te masseren, help je je kind om spanningen los te laten en weer in eigen kracht te staan. De reflexzone van de zonnevlecht zit in het midden van de voetzool. Pak met je handen de voet vast met je vingers tegen de wreef en je duimen tegen de voetzool. Druk zacht de reflexzone van de zonnevlecht in en laat rustig los. Herhaal dat een paar keer, terwijl je steeds contact houdt met je duim tegen de voetzool."

Lekker in slaap vallen (5-11 jr)

Leonie: **"Als je kind in bed ligt, kun je voor het slapen gaan het slaappunt - het zogenaamde insomniapunt - masseren. Je vindt het in het midden van de haklijn. Je kunt hiervoor druivenpitolie gebruiken waaraan je een druppel etherische lavendelolie toevoegt. Druk het slaappunt in, tel tot vijf en laat de druk weer los. Herhaal dat een aantal keer. Masseer daarna dit gebied zachtjes ter ontspanning. Strijk vervolgens met milde druk je kind met een neerwaartse beweging af, vanaf het hoofd tot aan de voeten. Doe dat drie keer."**

Simone: **"Voor het slapen gaan is een fijn moment om de voeten van je kind te masseren met warme olie terwijl je de dag afsluit met de *five for life*. Stel tijdens de voetmassage vijf vragen aan je kind:**

- **Wat was fijn vandaag?**
- **Heb je iets liefs voor iemand gedaan?**
- **Wat vond je niet zo fijn vandaag?**
- **Ben je vandaag ook even alleen geweest; had je tijd voor jezelf?**
- **Wat is je wens voor morgen?**

Je kunt de vragen ook aan elkaar stellen, want vaak willen kinderen ook weten hoe het met hun papa of mama is."

Laat je puber ontspannen

Leonie: **"Pubers gaan door een enorme ontwikkelingsfase en het is fijn als je ze kunt laten ontspannen. Mijn eigen pubers vinden het prettig als ik de binnenzijde van de voet, vanaf de grote teen tot aan de hiel, masseer. Dat gebied staat in verbinding met de wervelkolom waar uitlopende zenuwen in zitten die in weer in verbinding staan met alle organen. Je masseert dus eigenlijk het hele lichaam en dat brengt ontspanning.**
Wrijf je handen warm, doe wat massageolie (zie kader 'Kies je olie' op de pagina hiernaast) in je handen en maak afstrijkende bewegingen vanaf de teen naar de hiel. Daarna zet je je duim tegen de zijkant van de grote teen en maak je als het ware een 'lopende rups'-beweging met je duim richting de hiel. Herhaal dit een paar keer, eerst de ene voet, dan de andere."

MEER WETEN?

- ***leonieverhulst.nl***
- ***bijmooon.nl***

Een voetmassage ontspant spieren, stimuleert bloed circulatie en verlicht spanningen

> Leonie: "Uiteindelijk gaat het om een moment van aandacht, waarbij je de rust in jezelf moet vinden zodat je goed kunt kijken en voelen wat je kind nodig heeft. Als ouder ken je je kind het allerbest, dus vertrouw op je gevoel. Zolang je in contact blijft met de behoeftes van je kind, kun je niets fout doen. Baby's zijn het meest gevoelig, hypergevoelig zelfs. Alles staat nog open. Kijk alleen al naar hoe een baby slaapt. Een heel open houding met de armpjes boven het hoofd. Alles komt binnen. Een massage mag dan ook niet te lang duren. Een minuutje na het verschonen op de commode kan al genoeg zijn. Als je kijkt naar de reactie van je kind zie je vrijwel meteen dat het van alles voelt als je de voeten masseert. Merk je dat je baby de voetjes wegtrekt, kies dan een ander moment. Peuters en kleuters zijn op ontdekkingstocht en zitten niet snel stil. Het kan helpen om hulp in te schakelen van de lievelingsknuffel. Laat je peuter bij de knuffel precies doen wat jij bij zijn of haar voeten doet. Met jonge kinderen kun je 's avonds de dag afsluiten en het in slaap vallen bevorderen door het slaappunt te masseren. Dat 'insomniapunt' vind je in het midden van de haklijn. Wat betreft pubers; die zijn volop in ontwikkeling en er wordt veel van ze gevraagd. Voor een moment van voetreflexmassage lijkt het logisch te vragen of ze willen stoppen met naar een scherm te kijken. Even geen tv, tablet of telefoon. Maar bij mijn eigen pubers heb ik gemerkt dat je daar eigenlijk niet eens om hoeft te vragen. Want zodra die aanraking van voetreflexmassage er is en ze voelen dat er iets gebeurt in hun lijf, leggen ze vanzelf hun telefoon of iPad weg en is er contact tussen ouder en kind."

Kies je olie

Bepaalde ingrediënten ruiken niet alleen lekker, maar hebben ook een heel eigen effect op de massage. Bijvoorbeeld:
verwarmend - *mosterd, gember, rozemarijn*
pijnstillend - *arnica*
verkoelend - *mint, kamille, kokos*

Kristallenhulp

Rust, aandacht en een fijne energie helpen om een liefdevol moment te hebben. Leg een paar kristallen neer of laat je kind er eentje kiezen om vast te houden tijdens de voetmassage.
BERGKRISTAL *zuivert, harmoniseert*
Haalt zware energieën weg, geeft zuivere energie terug en kan de werking van andere stenen versterken.
BARNSTEEN *biedt bescherming*
Helpt emotionele en fysieke pijn te verminderen, maakt weerbaar en geeft zelfvertrouwen.
SMARAGD *versterkt de relatie*
Activeert het hartchakra, stimuleert liefde en heeft een positieve werking op relaties.
ROZENKWARTS *voor meer zelfliefde*
Opent het hart om liefde te geven en te ontvangen, versterkt gevoelens van zelfliefde en zelfacceptatie.
CITRIEN *creativiteit, levensvreugde*
Geeft energie, meer zelfvertrouwen en levensvreugde, bevordert creativiteit en zelfexpressie.