

[Reflexzone 2/2009, rubriek Op Bezoek]

Tekst en foto's: Daniëlle Kraft, journalist

Manda Bergsma

“Eerst was er energie, daarna materie”

Met aandacht voelen en waarnemen, dat zijn de sleutelwoorden in de voetreflextherapie zoals Manda Bergsma die doceert op haar School voor Voetreflexologie in Alkmaar. De ‘methode Manda Bergsma’ is in twintig jaar een merk geworden. In deze werkwijze worden de meridianen en voetreflexzones geïntegreerd behandeld. Kenmerkend is ook de manier waarop de Bergsma-therapeut op zoek gaat naar de (onverwerkte) emotie achter een klacht. Reflexzone bezocht Manda Bergsma op Texel, waar ze lesweekenden organiseert.

Manda's visie op (voet)reflexologie is door de jaren heen gerijpt. De geboren Amsterdamse runde tien jaar lang een balletschool in Monnickendam en werkte gedurende acht jaar als zelfstandig fysiotherapeut. Een driejarige studie acupunctuur leverde haar verrassende, nieuwe inzichten op over de rol en functie van de meridianen in ons lichaam. In de fysiotherapie kon Manda er aanvankelijk weinig mee, omdat een fysiotherapeut niet met naalden werkt. Uiteindelijk heeft ze fysiotherapie, acupunctuur (zonder naalden) en voetzonereflextherapie geïntegreerd. Zo ontwikkelde ze de ‘methode Manda Bergsma’.

Het zelfstandig ondernemerschap zat haar al langer in het bloed en zo was de start van een eigen beroepsopleiding een logische, volgende stap. Twintig jaar geleden begon ze in Hilversum haar School voor Voetreflexologie. “Met de inschrijving van 42 leerlingen was de opleiding vanaf het begin rendabel”, vertelt ze. Vier jaar later, in 1993, verhuisde Manda met haar opleiding naar Texel en Alkmaar waar de hoofdvestiging van haar school staat. De school heeft een goede reputatie en aan nieuwe studenten geen gebrek. “Ik ben er trots op. Ik heb er altijd veel energie in gestoken en ben me beroepsinhoudelijk blijven ontwikkelen om nieuwe inzichten in het onderwijs te kunnen verwerken.” Manda Bergsma is geen zwever. Ze zou dolgraag klinische lessen voetreflexologie voor artsen willen verzorgen. “Om ze te laten zien hoe het werkt. En dát het werkt.”

Eenvoudig en ingenieus

Haar verhaal over de rol en functie van de meridianen en hun relevantie voor de voetreflexologie is stevig onderbouwd en versterkt met (eigen) ervaringen. “Eerst was er energie, daarna materie. Energie trekt materie aan, structureert die materie en organiseert vervolgens de specifieke functies ervan, zoals cellen,

weefsels en organen. En energie geeft informatie aan die cellen, weefsels en organen. Het is een even eenvoudig als ingenieus proces dat in sterke mate onze gezondheid en welbevinden bepaalt; door verbranding komt energie vrij, die via de meridianen door ons lichaam wordt gevoerd. Het is een soort elektriciteitsnetwerk met hoofdleidingen en vertakkingen, zoals ons bloedvatenstelsel. Het grote verschil is de tastbaarheid. Bloed kun je pakken, energie niet.”

De twaalf – volgens sommigen veertien – hoofdmeridianen lopen, legt Manda uit, vlak onder de huid, met aftakkingen naar de organen. Al die grote en kleine energiebanen voorzien de zenuwen, organen, spieren, botten en gewrichten van energie en informatie, opdat ze weten wat ze moeten doen en die taak goed uitvoeren. “De cellen en weefsels houden afgewerkte energie over die, als alles ongestoord verloopt, langs de (tien) lichaamslijnen naar de voeten gaat en daar uiteindelijk via de voetzones het lichaam verlaat. Als dat proces niet goed gaat, vormt zich een blokkade; ervoor hoopt de energie zich op en erachter ontstaat een leegte, een energietekort. Die verstoring kan een fysieke oorzaak hebben, zoals vastzittend littekenweefsel, een verzwikking of een valpartij, maar de bron van de blokkade kan ook stress of een emotioneel trauma zijn. In die situatie ontwikkel je klachten als pijn en vermoeidheid en trek je micro-organismen, zoals bacteriën en schimmels aan. Als je de reflexzones op de juiste manier behandelt – dat wil zeggen: met aandacht voelen en waarnemen - maak je de weg voor de afvoer van afgewerkte energie weer vrij. Je prikkelt de zones en stuurt die prikkel – die stimulerend of ontspannend kan zijn – via de lichaamslijnen naar de juiste locatie. Dat is de plaats die correspondeert met de zone op de voet.”

Gezicht

Manda werkt klachtgericht en behandelt de eventuele oorzaken van de klacht mee. “We zeggen het ook tegen de studenten: ga niet zoeken naar iets dat er niet is.” Als cliënten met een serie klachten bij de reflexzonetherapeut komen, worden in overleg prioriteiten gesteld, vertelt ze. Niet zelden echter blijken de klachten met elkaar in verband te staan. Als onderdeel van de anamnese wordt niet alleen naar de voeten, maar ook naar het gezicht van de cliënt gekeken. “Alle organen zie je in het gezicht weerspiegeld. De lijntjes tussen de wenkbrauwen bijvoorbeeld zeggen iets over het functioneren van de lever. Een slecht functionerende lever kan duiden op inwendige boosheid en die ingehouden boosheid beïnvloedt op zijn beurt weer het functioneren van de spieren. Een onderkin kan een aanwijzing zijn voor problemen in de blaaszone. Zo iemand heeft vaak ook hoofdpijn vanuit de nek en koude voeten. Kijk altijd naar de samenhang en pas je behandeling daarop aan.”

Manda Bergsma deelt de klachten van cliënten in principe in categorieën in. Zo onderscheidt ze de groep oppervlakkige klachten (huid, spieren, botten, gewrichten) die ze lokaal op de voet behandelt. “Daarbij is het belangrijk te

kijken welke energiebanen er langs de pijnplek lopen. Een klacht aan de knie bijvoorbeeld behandel ik – uiteraard - op het kniepunt, aan de bovenzijde van de voet, maar ik palpeer ook de zone van de maag. De maagmeridiaan loopt namelijk vlak langs de knieschijf. Deze energiebaan geeft energie af aan het omliggende weefsel, dus ook aan de knie. Door de maagzone op de voet mee te behandelen, stimuleer ik die energiestroom in de maagmeridiaan.”

Een andere categorie klachten betreft de organen. “Niet één orgaan staat op zichzelf”, vertelt Manda. “Elk orgaan heeft een orgaan dat het stimuleert en een die het afremt. Een goed voorbeeld is de maag. Bij maagklachten moet je nagaan of de dunne darm – de stimulerende *moeder* van de maag – goed functioneert en of er iets is met de galblaas – het remmende orgaan – en het partnerorgaan de milt. ”

Dualiteit

Het is een yin en yang-visie, die is verweven in alles wat Manda doet, denkt en doceert. “Alles in het leven, in het lichaam, in ons doen en laten, in ons denken en onze emoties is dualiteit: het zijn tegengestelde krachten die elkaar aantrekken en afstoten. Yin als de vrouwelijke, ontvangende en ‘stijgende’ energie en yang als de actieve, mannelijke en ‘dalende’ energie. Ook onze hersenen werken duaal, ze nemen waar en oordelen bij de gratie van het verschil. Ze nemen bijvoorbeeld alleen licht waar als er ook donker is. Die dualiteit is er ook tussen denken en voelen. Yin kan niet zonder yang. In de ideale omstandigheid zijn yin en yang op hetzelfde moment op een gelijkwaardige manier actief, zoals waarnemen zonder oordeel en voelen. In die situatie daalt er een weldadige rust over je, een optimaal bewustzijn, dat je in staat stelt te accepteren, los te laten en te vernieuwen.”

Een bijzondere dualiteit betreft de sympathicus en de parasympathicus, de twee tegengestelde systemen van het autonome zenuwstelsel die respectievelijk voor denken/actie (yang) en rust/ontspanning (yin) zorgen. De sympathicusvezels komen samen op de plexus pulmonalis, het zenuwknooppunt onder het sleutelbeen. “De genezingskracht van het lichaam is het sterkst bij een actieve parasympathicus. Voetreflextherapie is in die situatie dus het meest effectief, maar bij de meeste mensen overheerst de sympathicus. Door de plexus pulmonalis te behandelen, kun je de sympathicus dempen, waardoor de parasympathicus geactiveerd wordt. En dan is er nog de ademhaling die een regelende rol speelt. De sympathicus is verbonden met het inademen – je ademt leven in – en de parasympathicus met het uitademen ofwel met loslaten. Door het uitademen langer te maken dan het inademen kom je in de parasympathicus, in rust en harmonie.”

Emoties

Emoties spelen in de benadering van Manda Bergsma een belangrijke rol. Of liever: het omgaan met (oude, onverwerkte) emoties. “Emotie is als water. Als

een emotie niet wordt verwerkt of erkend, bevriest ze. Dat bevroren emotieblokje – meestal gaat het om verdriet, boosheid of angst, typische sympathicusactiviteiten – wordt ergens in het lichaam vastgezet en veroorzaakt vervolgens een blokkade in het energiesysteem. Op enig moment in je leven krijg je daar last van, in de vorm van pijn, ziekte of psychische klachten. Soms word je geconfronteerd met de herinnering; een situatie, een geur, een geluid dat raakt aan die oude, onverwerkte emotie. Dan ontdooit het vriesblokje in de hoop dat het aandacht krijgt en wordt erkend, waarna het kan verdampen en het lichaam via de voetreflexzones kan verlaten.”

In haar vorig jaar verschenen (leer)boek ‘Omgaan met emoties, in 15 stappen’ laat Manda Bergsma zien hoe de voetreflextherapeut oude ‘vriesblokjes’ kan opsporen en deze effectief kan laten ontdooien en verdampen. “Energie volgt aandacht”, is haar mantra. “Dat geldt zowel voor de therapeut als voor de cliënt.” In de praktijk betekent het, legt ze uit, strijken over en (zachtjes) drukken op de voetreflexzones en voelen met aandacht, onbevangen en zonder oordeel. “Bij een energieophoping voel ik een verharding, bij een energieleegte korreltjes.” Bij het opsporen van de energieblokkade en het behandelen ervan is volgens Manda gerichte aandacht voor wat er onder de duim gebeurt cruciaal. “Je voelt het op een gegeven moment kloppen. Dan gebeurt er energetisch iets. Het kan zijn dat er een emotie wordt geraakt. Vraag de cliënt met zijn aandacht naar het plekje te gaan waar hij – of zij – mijn duim voelt. Vraag hem daarna met zijn aandacht naar het lichaamsdeel te gaan waar dat plekje op de voet mee correspondeert. Als je dat ene plekje geconcentreerd aandacht geeft, kun je er de hartslag voelen. Energie volgt altijd aandacht. Vraag de cliënt zich bewust te zijn van dat speciale plekje en van de emotie die hij daarbij voelt. Vaak is het erkennen van die emotie voldoende. Vraag de cliënt vervolgens goed uit te ademen, naar de voeten, zodat de afgewerkte energie via de voetzones kan worden afgevoerd.”

Met aandacht voelen en waarnemen, dat zijn de sleutelwoorden in de Manda Bergsma-methode. “Cliënt en therapeut moeten daarvoor beiden in de parasympathicus zitten.” Soms is het *raken* van de emotie niet voldoende om deze goed af te werken. “Het kan zijn dat de emotie echt helemaal gevoeld wil worden in de situatie waarin deze is ontstaan. Als voetreflextherapeut moet je daar voorzichtig mee zijn, dus niet te diep gaan en niet overprikkelen.” Het verantwoord begeleiden van een emotionele doorbraak vraagt specifieke kennis en vaardigheden. Daar wil Manda Bergsma overigens wel iets mee gaan doen. “Ik ben samen met psychologen bezig met het ontwikkelen van een cursus ‘Omgaan met emotie’. Noem het een vervolgopleiding voor voetreflextherapeuten. Het is een logisch vervolg op mijn boek.”

Geslaagd

Als opleider én als ondernemer mag MandaBergsma zich geslaagd noemen. Sinds kort heeft ze een eigen secretaresse. “Zó luxe.” Studenten kunnen op haar

School voor Voetreflexologie zowel op MBO- als op HBO-niveau afstuderen, met vrijstellingen voor degenen die een medische vooropleiding hebben gevolgd. De studenten – veel pedicures, schoonheidsspecialistes, sportmasseurs en fysiotherapeuten – krijgen afwisselend les in Alkmaar en op Texel, waar ze een ruimte in de jeugdherberg StayOkay huurt. Daarbij verzorgt Manda nascholingen voor leden van de NVVT. De freelance docenten op haar school in Alkmaar zijn veelal oud-studenten. “En een van mijn kinderen start straks in Amsterdam met praktijklessen voetreflexologie voor mensen die er kennis mee willen maken.” Zo wordt het Manda Bergsma-stokje doorgegeven.

[kader]

School voor Voetreflexologie

www.schoolvoorvoetreflexologie.nl

tel. 0222-319708