

Ayurvedische reflexologie van Sharon Stathis

“Het beste van twee werelden”

De combinatie van Ayurveda en reflexzonetherapie zorgt voor een enorm sterk effect op lichaam en geest. Bovendien is het minder belastend voor therapeuten. Snelle, korte handbewegingen, het bewerken van zogenoemde marmapunten en de kazabal zijn kenmerken van deze nieuwe toepassing. In augustus komt de Australische grondlegger Sharon Stathis naar Nederland om een workshop te geven over haar methode. Reflexzone sprak met haar.

Tekst: Nathalie Koopman, reflexzonetherapeut

Sharon Stathis is al sinds 1989 reflexzonetherapeut. Haar opleiding volgde ze bij Dwight Byers. Pas later kwam haar fascinatie voor Ayurveda (zie kader op pagina 8), als manier om gezond te worden en te blijven. “Ayurveda is voor mij de moeder van de geneeskunde. Het is al bijna vijfduizend jaar oud en wordt nog steeds veel toegepast in India. Met name de holistische benadering vind ik mooi: je kunt niet een gezond lichaam hebben zonder een gezonde geest en vice versa.” Van oorsprong is Sharon Stathis verpleegkundige. Ze raakte geïnspireerd door natuurlijke geneeswijzen en volgde tal van cursussen. In 2001 ging ze in de leer bij Indiase professoren om alles te weten te komen over Ayurveda. Tijdens verschillende reizen leerde ze de basisprincipes kennen en heeft ze zich verder in deze oude geneeskunst verdiept.

In een puur Ayurvedische massage wordt een soort bal gebruikt om marmapunten te behandelen; deze is echter hol en vaak gemaakt van tin of koper. De kazabal uit de Ayurvedische reflexologie is bol en van brons.

Ontstaan Ayurvedische reflexologie

De stap naar Ayurvedische reflexologie was daarna snel gezet. “Toen ik terugkwam uit India, heb ik mijn kennis toegepast in mijn praktijk voor reflexzonetherapie. Het effect van de combinatie van deze twee vormen van natuurlijke geneeswijzen, bleek enorm. Ik was er zelf erg van onder de indruk. Toen ik nog alleen reflexzonetherapie gebruikte, waren mijn cliënten tevreden. Maar toen ik Ayurvedatechnieken toevoegde, waren ze helemaal in de wolken. Het effect dat ik heb gezien op zowel lichamelijk als geestelijk niveau is echt bijzonder. En dat geldt voor allerlei soorten klachten.” In 2003 lanceerde Sharon Stathis daarom de term *Ayurvedic Reflexology*. Inmiddels is ze al in 16 landen geweest om haar SMART-methode (Stathis Method of Ayurvedic Reflexology Therapy) over te brengen op reflexzonetherapeuten en andere therapeuten die een vorm van massage geven. “Door reflexzonetherapie en Ayurveda te combineren krijg je het beste van twee werelden.”

Prana, marmapoints en kazabal

Bij Ayurvedische reflexologie speelt prana een belangrijke rol. Prana is het Indiase woord voor energie en stroomt door het lichaam. Het stimuleren van de kwaliteit, sterkte én richting van prana zijn

belangrijke basisprincipes. De behandeling volgens de SMART-methode vindt plaats op voeten of handen. De richting van de massage is daarbij erg belangrijk, altijd naar de tenen toe. In de onderbenen loopt de prana-energie namelijk via de enkels en de voeten naar de tenen. Ayurvedische reflexologie onderscheidt zich verder van de Westerse reflexzonetherapie door een aantal aspecten: de handtechnieken zijn kort, snel en glijdend. Er wordt geen lopendeduim- of vingertechniek gebruikt, maar het zijn de palm van de hand of de vuist die lichte druk geven. De bewegingen zijn kort om prana zo goed mogelijk te stimuleren. De behandeling wordt uitgevoerd met olie, het liefst sesamolie. Sharon Stathis adviseert het gebruik daarvan: “De handtechnieken zijn snel en kort en dan heb je een goedglijdende massageolie nodig. Bovendien bevat sesamolie vitamine E, antioxidanten en mineralen. De bewerking van zogenoemde marmapunten (dit zijn een soort acupunctuurpunten, maar dan groter) vormen een belangrijk onderdeel. Het lichaam zit vol met marmapunten: energieknooppunten die schakels vormen in het lichaam en zorgen voor een goede verdeling van de prana. Op elke voet en hand zitten vijf speciale marmapunten (te vergelijken met de chakra's) die in de Ayurvedische reflexologie een essentiële rol spelen. “Door deze belangrijke punten te behandelen kun je het hele lichaamssysteem beïnvloeden. Een Indiase leraar zei eens tegen mij: ‘Als je mooie bloemen wilt, moet je de wortels water geven’. Daarom kies ik ervoor om met name op de voeten te werken.” Tot slot is het gebruik van een speciale metalen bal, de kazabal, belangrijk voor een energetisch effect op de voeten. Het woord ‘kaza’ komt uit het Sanskriet en betekent ‘brons’. In puur Ayurvedische massages wordt vaak een bal van koper en tin gebruikt. Door de metalen bal over de voetzool te bewegen – met (sesam-)olie als glijmiddel – vindt er een uitwisseling van energie plaats tussen de bal en voet. Op deze manier kan balans gevonden worden tussen de drie Dosha's, de levensenergieën (zie ook het kader over Ayurveda op pagina 8).

Trendy

Bij haar methode heeft Sharon Oosterse kennis en technieken verwerkt in een Westerse behandelwijze. Maar net zoals er vanuit de Westerse wereld interesse is in de Oosterse geneeswijzen, zie je ook het tegenovergestelde. “Westerse technieken en geneeswijzen zijn nu trendy in India. Toen ik daar was, wilde ik een traditionele massage op basis van de Ayurveda. Vol trots vertelde een jongeman dat hij wist waar alle reflexzonepunten liggen volgens de Westerse manier. Hij kende de marmapunten wel, maar hij gebruikte ze niet want de Westerse manier was nu in bij zijn klanten. Ik vind dat ongelooflijk jammer, omdat op die manier de waardevolle kennis en toepassing van Ayurveda verloren dreigt te gaan.”

Volgorde van behandeling

Een behandeling volgens de SMART-methode kent vier fases: mobiliseren, stimuleren, energie geven en afronding. Bij het mobiliseren (de openingsfase) pas

“Een Indiase leraar zei eens: ‘Als je mooie bloemen wilt, moet je de wortels water geven’. Daarom kies ik ervoor om met name op de voeten te werken.”

je de reflexzonetherapietechnieken toe die je normaal ook gebruikt om kennis te maken met de voeten en om ze los te maken. Normaal gesproken zouden we de volgende fase, het stimuleren van de voetenergie, uitvoeren met de lopende duim of vinger en zonder olie. Bij de Ayurvedische reflexologie gebruik je juist de volle hand of vuist waarmee je korte, snelle, oppervlakkige bewegingen maakt. Daarbij geef je niet te veel druk. Het moet prettig aanvoelen voor zowel je cliënt als voor jezelf.

In de fase ‘energie geven’ worden de marmapunten behandeld om prana de goede kant op te laten stromen. Er zijn vijf belangrijke punten op de voeten en handen. Een punt heeft een dorsale en plantaire kant. Daarbij wordt de duim 30 seconden op een punt gelegd of je draait er kleine cirkels over. Hierbij wordt ▶



zowel dorsaal als plantair het punt apart behandeld. “In de Westerse reflexzonetherapie wordt de dorsale kant van de voet nog wel eens vergeten. Terwijl die juist zo belangrijk is. Ik heb het zelf gemerkt toen ik ziek was: de dorsale punten waren veel gevoeliger dan de plantaire,” zegt Sharon.

Na de marmapunten wordt de kazabal gebruikt. Door stevig met de geoliede bal over de voetzool te wrijven wordt energie via de voetzool uitgewisseld. Nadat de marmapunten gestimuleerd zijn en de energiestroom is geactiveerd, worden er alleen nog langzame bewegingen gemaakt ter afronding. Belangrijk is om aan het eind van de behandeling de energievelden van de cliënt en therapeut te scheiden. Door met de armen een soort ‘schaarbeweging’ voor de borst te maken kun je de energievelden als het ware doorknippen.

Linker- en buitenkant

Volgens de leer van de Ayurveda is bij vrouwen de linkerkant van het lichaam dominant (de kant van de maanenergie). Daarom start een behandeling met Ayurvedische reflexologie altijd aan die kant. Bij mannen geldt dat de rechterkant dominant is (de zonne-energie) dus begint de behandeling daar. Nog een opmerkelijk verschil met reflexzonetherapie: de behandeling start met het bewerken van de buitenkant van de voet. In dat deel kan namelijk de Vata Dosha (levensenergie die de elementen ether en lucht bevat) het snelst stagneren.

Kanker

Ayurvedische reflexologie heeft Sharon ook persoonlijk veel gebracht. Bij haar werd vijf jaar geleden lymfeklierkanker geconstateerd. Hierdoor was ze genoodzaakt haar praktijk stil te leggen om alle energie

in haar genezing te kunnen stoppen. Regulier was er geen behandeling mogelijk behalve het wegnemen van haar milt. Door onder meer behandelingen met haar eigen methode, meditatie en vormen van creatieve psychotherapie is ze nu op wonderbaarlijke wijze verlost van de kanker. “Ik gebruik Ayurvedische reflexologie elke dag door mezelf te behandelen. Daarnaast ga ik naar een professionele therapeut die me behandelingen geeft. Alle energie die ik heb, stop ik nu in het schrijven van boeken en het geven van workshops, maar ik hoop dat ik op den duur mijn praktijk weer kan opstarten want het werken met cliënten mis ik enorm.”

Cirkel is rond

Sharon Stathis werkt op dit moment aan twee boeken; het eerste boek over de behandeling op de voeten hoopt ze eind dit jaar af te hebben. Daarna volgt een boek over SMART-methode op de handen. “Ik hoop dat op deze manier mijn ideeën worden doorgegeven en dat zoveel mogelijk mensen er gebruik van kunnen maken.” In augustus komt ze naar Nederland om een tweedaagse workshop te geven. “In 2005 gaf ik in Amsterdam mijn eerste lezing over Ayurvedische reflexologie. Dat ik nu terugkom om workshops te geven betekent veel voor mij: wat mij betreft is de cirkel nu rond.” ■

De workshop vindt plaats op 23 en 24 augustus in Steenwijk. Contactpersoon is Elsemarie Richt (elsemarie@richtinzicht.nl).

Sharon Stathis bespreekt in deze editie van Reflexzone ook een casus met haar methode. Kijk op pagina 9 tot en met 11 voor de praktische kant van Ayurvedische reflexologie.

Wat is Ayurveda?

Ayurveda is zowel een levens- als geneeswijze. Het wordt al vijfduizend jaar beoefend, met name in India en Sri Lanka, en daardoor gezien als de oudste geneeswijze die de mens kent. Ayur is ‘leven’ en Veda is ‘weten’. Ayurveda betekent dus ‘kennis over het leven’. De basis is het holistische uitgangspunt dat geest en lichaam elkaar beïnvloeden. Leefwijze en voeding vormen een belangrijk onderdeel van de Ayurvedische behandeling. Lichaam en geest zijn afhankelijk van de toevoer van prana (energie). De prana stroomt langs tal van energiekanalen (nadi’s) door het lichaam. Langs de nadi’s liggen belangrijke energiecentra: marmapunten. Deze punten zijn belangrijk om de energie goed te laten stromen door het lichaam en mede daarmee een juiste balans te krijgen in de drie levensenergieën, Dosha’s genaamd. Deze drie Dosha’s zijn Vata (bevat de elementen ether en lucht), Pitta (bevat het element vuur) en Kapha (bevat de elementen aarde en water). Als het lichaam en de geest niet in balans zijn, kan dit leiden tot zwakte en/of ziekte.

