

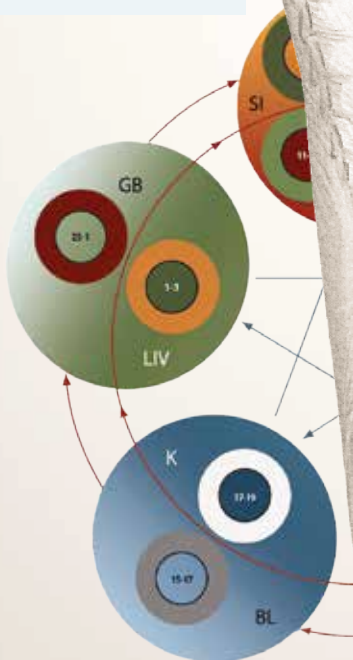


Journalist **Toine de Graaf** is sinds 1989 gespecialiseerd in (complementaire) gezondheidszorg. Na dienstverbanden bij een verpleegkundig vakblad en een dagblad, koos hij in 1996 voor een freelance bestaan. Hij leverde artikelen aan zo'n zestig titels (kranten en tijdschriften). In 2016 verscheen van hem het boek *De kracht van de alternatieven*.

HOOFDLIJN:

In de musculaire reflexologie (MR), die is ontwikkeld door Christian Slot, staat het begrip 'balans' op twee manieren centraal. Enerzijds betreft dat de balans van de wervelkolom en anderzijds de energetische balans, volgens de Chinese leer. Daarbij spelen de meridianen een belangrijke rol, evenals de qi. Christian staat op de schouders van verschillende wegbereiders, onder wie de Deense acupuncturist Per Lauborg en de Taiwanese acupuncturist dokter Tan. Vooral Tan heeft hem geïnspireerd met zijn 'balansmethode', waardoor het lichaam veel verstoringen en ziektes zelf kan genezen.

ik kan reflexologie niet scheiden van mijn kennis van de traditionele Chinese geneeskunde



Christian Slot over musculaire reflexologie

Reflexologie en de meridianen

De Deense reflexoloog en acupuncturist Christian Slot is de grondlegger van de musculaire reflexologie (MR). Hij heeft al 34 jaar een eigen praktijk in Odense. Daarnaast was hij jarenlang directeur van een vooraanstaande reflexologie-opleiding in Denemarken, waar hij reflexologie en het Chinese begrip van ziekte en gezondheid onderwees. De laatste jaren richt hij zich uitsluitend op het onderwijzen van MR, als post-graduate cursus. Tussendoor benutte hij de coronatijd om zijn Deense boek over MR volledig te herschrijven. Het is inmiddels ook vertaald in het Engels (*Muscular Reflexology*). Afgelopen voorjaar onderwees Christian MR in Almere, op uitnodiging van RZT-TOP, waar ik hem sprak.

Christian Slot oogt ontspannen, op deze vroege zaterdagochtend in juni. Maar hij heeft een drukke dag voor de boeg. Straks wachten de cursisten van RZT-TOP, want zijn MR heeft over belangstelling niet te klagen. En het zijn niet de minsten die weglopen met zijn vernieuwende bijdrage aan het werkveld. 'Op het gebied van pijnbestrijding is dit boek een fantastische aanvulling op de hulpmiddelen die we al tot onze beschikking hebben met reflexologie', schreef bijvoorbeeld dr. Carol Samuel in het vorig jaar verschenen boek *Muscular Reflexology*.

Behalve gedreven, is Christian echter ook bescheiden. Hij herinnert eraan dat hij op de schouders staat van anderen, onder wie de Deense acupuncturist Per Lauborg. 'Begin jaren tachtig begon ik me te interesseren voor reflexologie', vertelt Christian. 'Rond die tijd drongen in Denemarken sommige dingen uit de Chinese manier van denken door in de reflexologie. Per Lauborg schreef rond 1985 een klein boek over hoe reflexologie en meridianen verbonden zijn. Hij was acupuncturist en zijn vrouw reflexoloog. Zij hadden onderling discussies. Zij zei bijvoorbeeld dat wanneer ze op de voet aan de blaaszone werkte, cliënten soms meldden dat hun voorhoofdpijn verdween. Volgens Per was dat begrijpelijk, omdat de blaasmeridiaan vanuit het recheroog over het voorhoofd loopt. Per vertelde haar dat wanneer je als reflexoloog aan de blaaszone werkt en hoofdpijn verdwijnt, dit komt doordat je tegelijkertijd de meridianen beïnvloedt.'

Evenals Per Lauborg verbindt ook Christian twee disciplines in zijn praktijk, die hij officieel startte in 1990. 'In 1988 startte ik met de opleiding tot reflexoloog. Maar ik beoefende het toen al vijf of zes jaar. Eind jaren tachtig ben ik tevens opgeleid tot acupuncturist. Ik was oorspronkelijk opgeleid als leerkracht, maar ik wilde iets anders doen in mijn leven: mezelf focussen op reflexologie en acupunctuur. Als ik cliënten zie, denk ik daarom altijd op de Chinese manier: ik denk aan qi, aan disbalansen, meridianen, emoties, enzovoort. En ik denk na over hoe dat alles samenkomt, teneinde de cliënt te begrijpen. Ik kan reflexologie niet scheiden van mijn kennis van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM).'



Christian Slot

Inmiddels heeft Christian zelf verschillende boeken op zijn naam staan. In 2009 schreef hij zijn eerste boek over MR. Toen hij in 2020 als gevolg van de coronacrisis zijn praktijk tijdelijk moest sluiten en de Deense overheid hem financieel compenseerde, nam hij de gelegenheid te baat om een volledig nieuwe versie te schrijven. 'In de tussentijd was mijn kennis verder uitgebreid, en er was meer te vertellen. Dus ben ik helemaal opnieuw begonnen. Toen ik terugtrad als directeur van mijn reflexologie-opleiding, was er op de laatste dag een afscheidsbijeenkomst. Een van mijn vroegere leraren kwam direct naar me toe en zei: 'Christian, niemand in de wereld weet van MR. Je moet het naar buiten brengen.' Dat heb ik gedaan, in de vorm van een Engelstalige versie van het boek.'

In *Muscular Reflexology* staat het begrip 'balans' centraal, op twee manieren. Enerzijds gaat het over de balans van de wervelkolom en anderzijds over de energetische balans volgens de Chinese leer. 'Allereerst leer je hoe je de spierreflexpunten op de voeten kunt vinden, testen en behandelen. Die reflexpunten geven inzicht in de spierspanning van het lichaam. Als je begrijpt hoe de balans verdeeld is over de wervelkolom, biedt MR een unieke behandelmogelijkheid voor de meeste spier- en wervelkolomaandoeningen, waaronder schouderproblemen en lumbale aandoeningen. Het tweede deel van het boek is gebaseerd op het Chinese begrip van energie (qi). Hier wordt een ander balansmodel gepresenteerd, wat het begrip van de oorzaak van spierspanning ondersteunt. Dit weerspiegelt namelijk patronen van onbalans binnen het individu. Gebruik van beide balansmodellen geeft het beste resultaat.'

>

Christian definieerde spierreflexpunten op de voet voor onder meer de schouders en de nek. 'Het wezen van MR is: hoe ontdek je elke spierreflexpunt en hoe behandel je die? Je ontdekt deze reflexpunten doordat er iets mis is. Ook iemand die een lichaamsmassage geeft, zoekt naar spierspanning: dáár geef je de massage. De spier ontspant vervolgens, en de cliënt is tevreden. Diezelfde spanning wordt weerspiegeld op de voet, op de reflexpunten van de spieren. Die spiegeling is heel precies. Er bestaat daarom ook niet slechts één schouderreflexpunt: er zijn verschillende reflexpunten voor de schouder-spieren, waardoor je meer in detail kunt werken via de voet.' Christian kan niet meer precies terughalen hoe hij bepaalde

er zijn verschillende reflexpunten voor de schouder-spieren, waardoor je meer in detail kunt werken via de voet



spierreflexpunten ontdekte. 'Soms komt het gewoon naar je toe. Ik ben gewend om naar mezelf te luisteren: als ik een behandeling doe, krijg ik soms intuïtieve informatie. Ik luister daarnaar en probeer niet te twijfelen. Maar intuïtie werkt het best als het steunt op kennis en ervaring. En dat is bij mij altijd TCM-gerelateerd.'

Christian vond onder meer inspiratie bij dokter Tan, uit Taiwan. 'De oorspronkelijke gedachte was dat als je op een hoofdorgaan uit de TCM werkt als reflexoloog, je ook werkt op de meridianen en de ermee verbonden spieren, weefsels, emoties, enzovoorts. Maar dat veranderde toen ik in contact kwam met het werk van Tan, via video's op YouTube. Hij is gespecialiseerd in acupunctuur en ontwikkelde de zogenaamde balansmethode. Hij nam verschillende aspecten van de Chinese manier van denken, stopte die in een doos en schudde het door elkaar. Hij zei: 'We moeten er op een andere manier naar kijken.' Hij vond dat de TCM te veel de kant was opgegaan van de kruiden. In het begin ging acupunctuur namelijk over meridiaan-begrip en balans-begrip. Tan vond dat de kracht van de meridianen was ondergesneeuwd. Hij ging daarom helemaal terug naar de *I Tjing*, ofwel *Het boek der veranderingen*. Volgens Tan gaan de meridianen in feite over de hexagrammen.' Dit zijn figuren die zijn samengesteld uit zes horizontaal boven elkaar gelegen gesloten (yang) of onderbroken (yin) lijnen, of een combinatie ervan. Ze beelden een situatie uit, die zelden statisch is. 'Verstoringen in de meridianen vertellen volgens hem een verhaal over de yin en yang, en de hexagrammen die zich in het lichaam manifesteren.'

De visie van Tan voerde Christian naar een dieper inzicht. 'De voet is een spiegel van het lichaam, zoals bijvoorbeeld ook het oor, de neus, de ogen en de handen dat zijn. Wanneer de meridianen zich uiten, doet iets pijn. Ze tonen zichzelf door verstoringen. Tan behandelde bijna alles via de meridianen. Door dit te doen, creëerde hij de balansmethode: het brengt het lichaam namelijk weer in balans. En als je dat doet, worden veel verstoringen en ziektes door het lichaam zelf genezen. Voor mij bood Tan de *missing link*. Ik gebruikte TCM met naalden als acupuncturist, en de kennis van TCM in de reflexologie. Maar Tan maakte mij iets duidelijk: als de meridianen bestaan – en daar ging ik vanuit – en de voet is een spiegel van het lichaam, dan spiegelt de voet ook de meridianen. Ik had intussen na vele jaren de reflexpunten gevonden van de spieren op de voet, en nu kon ik daar ook de meridianen vinden. Tan, en ook anderen zoals shiatsu-masseurs, palperen de meridianen om het exacte punt te vinden om te behandelen. Deze palpatie laat je zien: hier zit het probleem. Bij wat Tan een 'zieke' meridiaan noemt, is het weefsel op de voet waar de meridiaan loopt ook veranderd. Je kunt dus dezelfde meridiaan ook op de voeten palperen.'



Voor het juiste begrip: de 'zieke' meridiaan van Tan is niet echt ziek, maar er zijn wel veranderingen in de qi. 'De qi is voor mij het vermogen van het lichaam om zichzelf te genezen. Wanneer er een blokkade is, is de qi niet goed. Er is echter een hoofdregel in het Chinese denken, die luidt: qi en Bloed volgen elkaar. Dus als je een blokkade hebt in de qi, zal die ook optreden in het Bloed en omgekeerd. Als je onder de voet spanning in een spier voelt, betekent dit dat het bloed in het spierweefsel veranderd is. En als dat gebeurt, verandert ook de qi. Dus als je de spanning in de spier wegneemt, herstel je het vermogen om de qi met het Bloed mee te laten stromen. Dit is belangrijk. Vergelijk het met een regenpijp die verstopt is: de regen kan daar niet doorheen. Ik maak daarom altijd eerst de 'pijpen' open als ik iemand behandel.'

de voet is een spiegel
van het lichaam, en
spiegelt dus ook de
meridianen

Christian onderscheidt twaalf 'alarpunten', die verbonden zijn met de twaalf hoofdorganen uit de TCM. 'Bij het testen van die alarpunten op de voet, zal de cliënt je vertellen: dit is gevoelig, en dat is niet gevoelig. Zo kun je vaststellen welk hoofdorgaan de primaire oorzaak is van de problemen. Stel dat dit de Milt (pancreas) is. Dat alarpunt zal dan gevoelig zijn. Maar de Nieren hebben dan ook een probleem. En als de verstoring al langer bestaat, ook de Maag en de Drievoudige verwarmer. Het is belangrijk de primaire oorzaak te behandelen. Ook dit heeft te maken met de qi: wanneer die verstoord is, zal het lichaam de qi namelijk op één plaats houden om te voorkomen dat het andere organen verstoort. Maar de qi moet bewegen, en overall aanwezig zijn wanneer je in balans bent. Dit is waarom je de primaire oorzaak moet behandelen: je moet een manier vinden om het hoofdorgaan te herstellen, zodat de qi weer gaat stromen. Soms kun je met de palm van je hand een heel snelle beweging maken op een reflexpunt, zodat er warmte ontstaat. Dat brengt de qi in beweging, en voert het weg van het hoofdorgaan.' ■

Meer informatie: www.muskulaerzoneterapeut.com/en