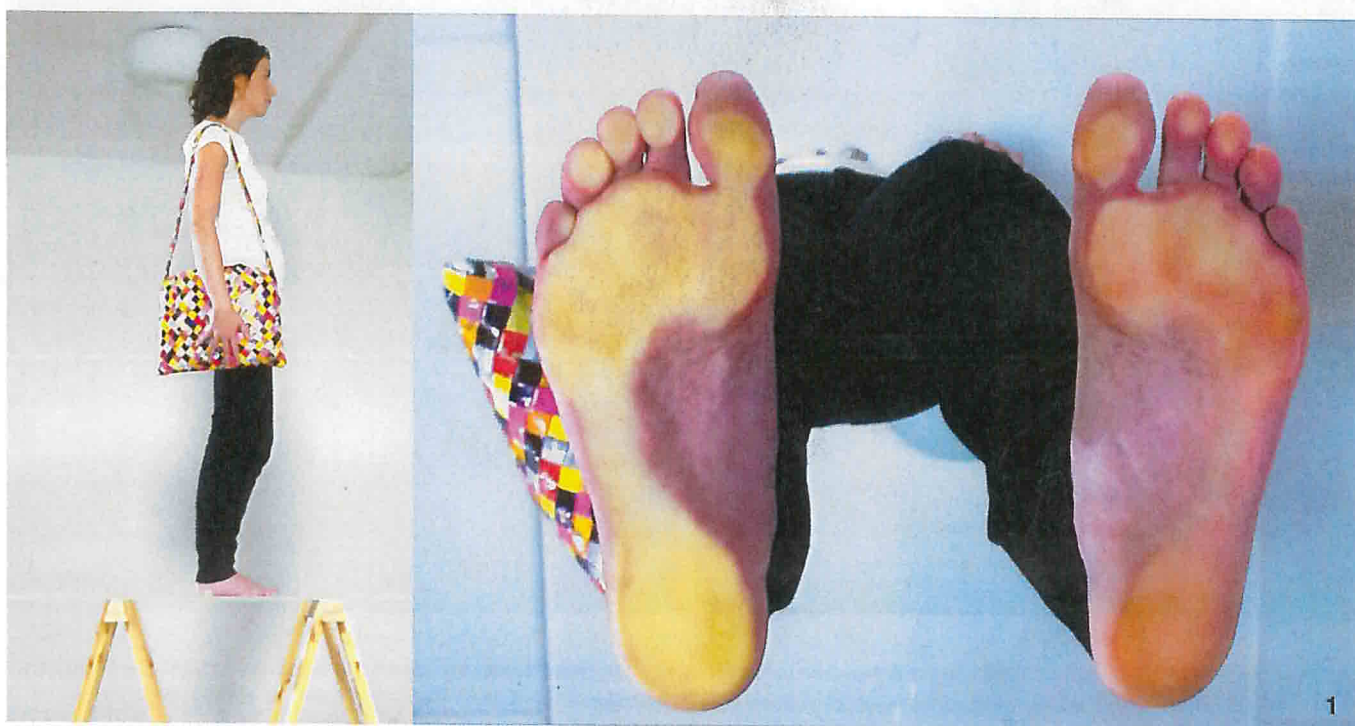


door: Lizet van Triet

De voetverzorgster kan de cliënt met Footwork nog meer bieden, zo merkt Jessica Versluijs: "Het kan een aanvulling zijn op de eigen behandeling of daarin geïntegreerd worden. Niet alleen problemen van de voeten kunnen door de verschillende technieken verbeteren, ook die in het gehele lichaam kunnen verminderen of verdwijnen. De behandelaar krijgt door het analyseren van de voeten inzicht in wat er nog meer in het lichaam speelt. En hij kan de cliënt daarbij opmerkzaam maken en door middel van oefeningen helpen de klachten aan te pakken."

# Footwork



Een training online. Dat is wat Footwork aanbiedt. Jessica Versluijs volgde deze training jaren geleden in het buitenland en zij is heel enthousiast dat sinds kort deze training ook online aangeboden wordt: "Voeten zijn de ingang om het lichaam in evenwicht te krijgen. Met de aangeboden technieken kun je nog gericht een stremming in energie aanpakken. Door de voeten te behandelen, kan een blokkade worden opgeheven en kunnen symptomen als bijvoorbeeld hoofdpijn verminderen."

## HOLISTISCH

Voeten dragen ons gedurende ons hele leven. Daarom zijn ze volgens Jessica zo belangrijk. Jessica: "Door middel van Footwork pak je zowel het lichaam als de geest aan. Het is een holistische benadering." Ze vervolgt: "Wat er met de voeten gebeurt en

hoe ze worden belast, dat beïnvloedt het hele lichaam. Zo draagt de vrouw op foto 1 een tas over haar rechterschouder. Dit heeft impact op haar schouder. Dat heeft daarnaast niet alleen effect op haar voeten, zoals op dezelfde foto te zien is, maar ook op de rest van haar lichaam. Als zij vaak een tas over dezelfde schouder hangt, dan kunnen naast schouderklachten ook elders in het lichaam klachten ontstaan. Uiteraard is de belasting op de voeten in iedere situatie anders. Niet alleen bij eenzelfde persoon, maar ook bij verschillende individuen (zie foto 2).

## MAPPING

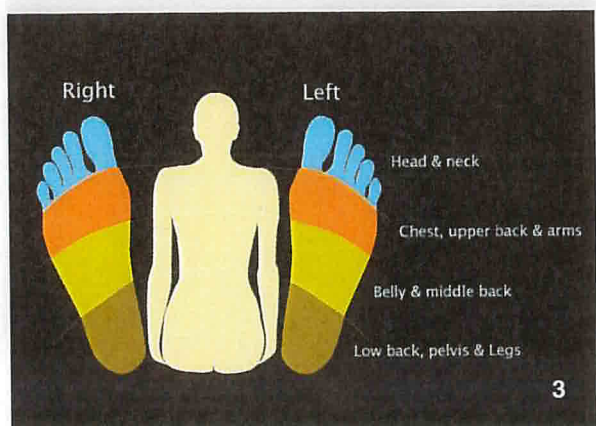
Op foto 3 is de relatie van de voeten tot het lichaam te zien. Jessica: "Het gebied van hoofd en nek weerspiegelt zich in de tenen. In de bal van de voet is het gebied

van de romp, schouders en armen te zien. In het deel daaronder zie je de delen van de buik en het middelste deel van de rug en via de hiel krijg je meer informatie over het onderste deel van de rug, het bekken en de benen." Jessica gebruikt de zogenaamde mapping om te bekijken of er een disbalans in het lichaam is. Zij focust zich tijdens de intake daarvoor op drie onderdelen: het visuele, de mobiliteit en de tast: "Allereerst bekijk ik hoe de huid van de voeten eruit ziet. Is er een verkleuring, ziet de huid er droog uit of juist vochtig en/of is er bijvoorbeeld eeltophoping te vinden."

## MOBILEITEIT

Om de mobiliteit van de voeten te testen, beweegt Jessica deze: "Ik onderzoek hoe flexibel de voeten zijn. Als ik stijfheid er-





Jessica deelt haar passie graag met de lezers van Voetvak+ en daarom heeft zij voor de abonnees een aanbieding: wilt u Footwork zelf ervaren, dan kunt u nu een sessie van een uur bij haar boeken. U betaalt dan geen €70,00, maar slechts €47,50. Dit aanbod is geldig t/m 31 mei a.s. Voor meer informatie en de mogelijkheid dit te reserveren, kijk op [www.lichaamskracht.nu](http://www.lichaamskracht.nu).

Jessica werkt ook als Grinberg practitioner en is aangesloten bij de Internationale Associatie van Grinberg Methode Practitioners. Meer hierover kunt u lezen op [www.iagmp.com](http://www.iagmp.com).







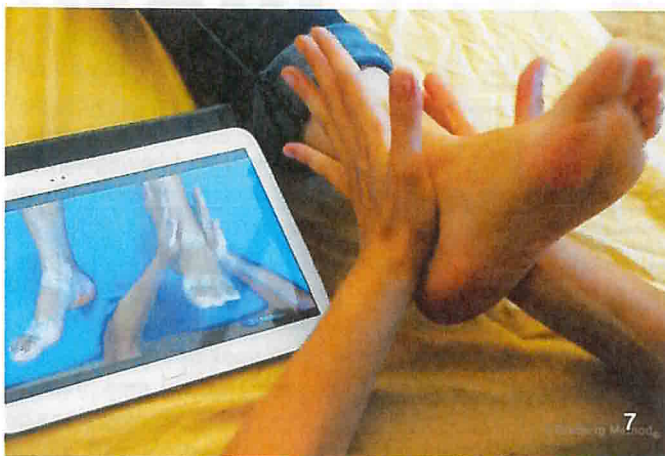
5

Door het draaien van de wreef kunt u het gebied van de ruggengraat en buik benaderen. Dit kan onder andere helpen bij spijsverteringsproblemen.



6

Tijdens Footwork leert de cliënt ook op zijn ademhaling te letten. Op deze foto beweegt de Footworker de tenen van de linker voet met de ademhaling mee.



7

Deze techniek, waarbij de benen bij de enkels vast worden gehouden, ondersteunt het onderlijf en helpt de benen ontspannen.



8

Tijdens Footwork leert de client ook op zijn ademhaling te letten. Op deze foto beweegt de Footworker de tenen van de linker voet met de ademhaling mee.

vaar, dan kan zich dit ook elders in het lichaam manifesteren in spanning of stijfheid." Tijdens het derde onderdeel van de intake voelt Jessica aan de voeten. "Hoe is de textuur en de stevigheid van het weefsel? Is dat anders dan het hoort te zijn?" Zij vervolgt: "Deze mapping geeft informatie over de sessie die je gaat geven na de intake." Tijdens de online training worden twintig manieren van aanraking, zoals Jessica een handgreep noemt, geleerd. Op foto 4 ziet u hoe met een van de twintig technieken de nek beïnvloed wordt via de grote teen. Op foto 5 is een andere techniek zichtbaar, waarbij de enkel wordt bewogen. Jessica: "Dan kom ik op nog een ander bijzonder aspect van Footwork: ook je eigen gezondheid kun je ermee verbeter-

ren. En dat is belangrijk, want hoe gezonder je zelf bent, hoe meer impact je kunt hebben op je cliënten."

#### ONLINE TRAINING

De Israëliëse Avi Grinberg is de oprichter van Footwork en hij geeft zelf de online training. Avi is een inspirerend docent en een ervaren therapeut, zo vertelt Jessica: "Hij heeft onder andere verschillende vormen van massage en lichaamswerk bestudeerd. Hij realiseerde zich dat je zelf je eigen lichaam kunt helen. De voetverzorger kan daaraan bijdragen door de cliënt te betrekken bij zijn eigen helingsproces. Spanning die zich in het lichaam ophoopt, kan via bepaalde technieken verminderen waardoor ook klachten af kunnen ne-

men." Jessica: "Door middel van hele duidelijke instructies is Footwork gemakkelijk te leren." U hoeft daarvoor niet naar het buitenland, iets dat Jessica nog wel gedaan heeft om zich deze methode eigen te maken. Foto's 6 en 7 laten zien hoe u door middel van online instructies kunt oefenen.

#### LEZERSAANBIEDING

Naast de aanbieding van Jessica doet ook Avi Grinberg de lezers van VoetVak+ een mooi bod: via de link [www.footworkonline.com/voetvak](http://www.footworkonline.com/voetvak) kunt u tot 31 mei de cursus met grote korting volgen. U betaalt dan geen €320,00 voor de zestig uur durende training, maar €147,50.