

## ‘Je voeten vertellen je zoveel’



Margriet Wolf: “Aanraken is zo fundamenteel belangrijk. Als je niet aangeraakt wordt in je leven, voel je je absoluut niet gelukkig”.

Foto: Jan Boer

## Voeten vormen een spiegel voor je hele lichaam

**WAGENINGEN** - Bij voetreflexologie wordt een bepaalde druk uitgeoefend op de voet. Door op deze manier de reflexzones te prikkelen wordt het zenuwstelsel geactiveerd, wat een ontspannend, helend, stimulerend effect heeft op het lichaam.

Jan Boer

Dat is wat Margriet Wolf doet. “Wanneer je last hebt van stress, vermoeidheid, somberheid, burn-out of klachten zoals rugpijn, maag- of darmklachten of hoofdpijn, kun je met voetreflexologie daar iets tegenover stellen”, vertelt ze. “Het is een zachte massage van de voeten en tenen, waardoor je in een diepe ontspanning komt. Voetreflexmassage helpt de doorbloeding van je lichaam en het afvoeren van afvalstoffen”. Margriet beschouwt zichzelf als ervaringsdeskundige: “Toen ik tegen de vijftig liep en regelmatig last had van vermoeidheidsklachten, ontdekte ik dat de oorzaak lag in het feit dat ik hoogsensitief ben. Ik ben me hierin gaan verdiepen en heb een meerjarige opleiding energetisch werk en omgaan met hoog-sensitiviteit gevolgd. Aansluitend heb ik diverse opleidingen gedaan, onder andere over (familie)opstellingen in coaching, een opleiding voetreflexologie en een opleiding stoelmassage. Nu vul ik mijn dagen met dat waar ik echt blij van word. Zowel door het geven van voetreflexmassages ,waar ontspanning en klachtenvermindering centraal staan, maar ook door stoelmassages waardoor iemand weer energieverder kan werken”.

Klein Orkest

Ze voelt zich geïnspireerd door een tekst van het Klein Orkest: *‘Je hebt zo'n 26.000 dagen tussen niets en eeuwigheid. Je kunt lachen, je kunt klagen maar elke dag ben je voor eeuwig kwijt’*. "Dit is heel erg waar. Al is het niet altijd makkelijk om elke dag blij te zijn en geluksmomenten te zoeken. Die ervaar ik steeds meer sinds ik als zelfstandige ben gaan werken en mensen help zich beter en gezonder te voelen. Voordat ik begon als zelfstandige heb ik diverse banen gehad, onder andere bij Greenpeace, waar ik vrijwilligers begeleidde. Als trainer/adviseur gaf ik vervolgens trainingen en adviezen aan OR-en. Daarna gaf ik als voorlichter advies aan cliëntenraden en medewerkers in de zorg". Toen Margriet ontdekte dat ze hooggevoelig was, hakte ze de knoop door en begon ze voor zichzelf. "Dat was voor mij een eye-opener! Nu kon ik mensen nog gericht gaan helpen. Wanneer mensen zich voelen ontspannen onder mijn handen, dan krijg ik daar energie van. Voeten worden elke dag weer flink belast. De reflexologie kijkt naar de weerspiegeling in je voet. Elk orgaan wordt weerspiegeld in de voet. Als iemand bij me komt kijk ik eerst wat voor persoon het is, wat zijn de klachten. Ik wil een compleet beeld, waardoor de behandeling zeer gericht kan. Je zet het lichaam aan tot genezing. Iemand moet zich wel overgeven". Naast de voetreflex geeft ze stoelmassages en massages voor senioren. Kijk voor meer informatie op: [www.akoya.nu](http://www.akoya.nu). of mail naar [margriet@akoya.nu](mailto:margriet@akoya.nu)