

Bianca Colbers vindt voeten geweldig: “Ze dragen je, weerspiegelen je lichaam en emoties en ze laten je aarden.” Vanuit de VoetreflexPlustherapie verdiepte zij zich in Traditional Chinese Medicine (TCM) en in acupunctuur.



Bianca Colbers van Pieds Nus is lid van de beroepsverenigingen V BAG en overkoepelend orgaan RBCZ.

Acupunctuur: meer dan ‘puntjes drukken’

Als achttienjarige kocht Bianca Colbers haar eerste boek over voetreflexzones, maar het bleef jarenlang dicht. Pas na haar studie Franse taal en Letterkunde en een carrière als docent Frans op de middelbare school, ging het boek open. Zij volgde de driejarige opleiding Voetreflex-Plustherapie en opende haar praktijk Pieds Nus, in eerste instantie parttime. Daarna bleef zij studeren. Tui Na (spreek uit: twee na) Chinese lichaamsmassage, Kruidengeneeskunde, de docentenopleiding Shantala baby massage en Medische en Psychosociale Basiskennis. Zij werd steeds enthousiaster en haar aanbod werd breder. In haar praktijk combineert zij nu al haar inzichten en methodes in een op maat gemaakte behandeling.

Drukpunten

Om het echte gevoel met de Chinese Geneeskunde te krijgen, studeerde Bianca vier jaar geleden zestien dagen TCM in Beijing. Ze liep stage in een (kinder)ziekenhuis waar Tui Na en acupunctuur worden ingezet. Daarna verdiepte zij zich verder in acupunctuur: “In China wordt acupunctuur al duizenden jaren gebruikt om klachten te verlichten en het zelfgenezend vermogen van het lichaam te versterken. Binnen de Traditional Chinese Medicine staan de begrippen Qi en Yin en Yang centraal. Klachten ontstaan wanneer de balans tussen Yin en Yang verstoord is of als Qi (levensenergie) niet meer vloeiend door de meridianen (energiekanalen) stroomt. Op deze meridia-

nen liggen acupunctuurpunten. Een acupunctuurpunt is een punt waarop een naald, maar ook massage, invloed kan uitoefenen op het stromen van energie. Door een naaldje te steken in een acupunctuurpunt, zet de energie zich in beweging. Zo kun je een EPF (externe pathogene factor) verwijderen, hitte (ontstekingen of koorts) klaren, de Qi versterken of afremmen om het lichaam weer in evenwicht te brengen, op fysiek en emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. Hiervoor gebruik ik zeer dunne steriele wegwerpnaaldjes van 0.25 mm in diameter. Het prikje voel je niet tot nauwelijks. Je kunt het ervaren als een elektrisch schokje. Als de naaldjes eenmaal zitten, voel je ze niet meer en kunnen ze rustig hun werk doen. Ik heb klanten die met een pakje naalden in hun lijf in slaap vallen. De voeten zijn vrij gevoelig omdat de vetlaag onder de huid dunner is en je dus dichterbij het bot zit, maar pijnlijk is het nooit. Ik masseer het punt altijd eerst, zodat er alvast wat stroming is en schuif het naaldje dan voorzichtig in de huid.

Acupunctuur kan de weerstand vergroten, pijn verminderen en diep werken op lichaam en geest door de energie beter te laten stromen in de energiebanen van het lichaam. Hierdoor worden eventuele blokkades opgeheven en de organen worden gestimuleerd. Zo komt het lichaam weer in balans.”

Japane acupunctuur

Bianca is – naast de Chinese acupunctuur – opgeleid in de Japane acupunctuur, ontwikkeld door Kiiko Matsumoto: “Deze vorm van acupunctuur is gebaseerd op een combinatie van Westerse anatomie en fysiologie en Oosters denken, waarbij palpatie centraal staat als directe feedback. Het stelt in staat om structurele en constitutionele problemen diepgaand aan te pakken. Je volgt hierin een bepaalde route naar optimale gezondheid. Principe binnen de Japane acupunctuur is dat je behandelt wat je voelt.”



Traditional Chinese Medicine (TCM) is de internationale verzamelnaam voor verschillende toepassingen van Chinese geneeskunde. Acupunctuur is de bekendste.



De basis van Bianca's praktijk: voetreflexologie.

Verlengstuk

Bianca past acupunctuur onder andere toe bij vrouwen met een kindervens, maar ook bij heel concrete voetklachten, zoals hallux valgus, enkelproblemen, stijve voeten en scheefstand: “Alle klachten houden verband met elkaar. Mijn dochter sport op hoog niveau en ook bij haar zie ik weer: de voeten zijn de basis van het hele bewegingsapparaat. Acupunctuur kan daarom ook heilzaam zijn bij bewegingspathologie en blessures. Met Voetreflexplustherapie kom ik soms handen te kort als ik op een acupunctuurpunt druk. Daarom combineer ik mijn massagetechnieken met acupunctuur en zorg zo dat mensen in ontspanning komen én dat het lichaam effectief in balans komt. Ik zie de acupunctuurnaaldjes als het verlengstuk van mijn handen. Als klanten wat angstig zijn voor ‘prikken’, dan laat ik ze de naaldjes zien en voelen. Bijna altijd gaan ze daarna mee in wat ik denk dat goed voor hen is. Ik leg dan ook heel veel uit voor en tijdens de behandeling en geef gevraagd of ongevraagd tips voor thuis. Ja, zo blijf ik docent...”

Dat 'lekkere' punt

Voeten zitten vol drukpunten, zoals pedicures wel weten. Vijftien jaar geleden zat mijn zoontje van twee in de auto naast mij, gaf hij mij zijn voetje in de hand en zei: "Mama pak dat lekkere punt eens." Instinctief masseerde ik het punt dat hij heel prettig vond. Ik wist toen nog niets van masseren of voetreflex af. Ik wist alleen dat het mijn zoon rust gaf. Tijdens mijn opleiding leerde ik dat 'dat lekkere punt' een acupunctuurpunt is, het enige punt dat onder de voet ligt. Het is een aardend, kalmerend en voedend punt, enorm krachtig. Mijn liefde voor voeten en voor Frans combineerde ik in de naam van mijn praktijk: 'Pieds nus', oftewel 'blote voeten'. Ik behandel mijn klanten altijd op blote voeten (of op sokken)."

Voeten vertellen een verhaal

Af en toe verwijst Bianca klanten naar een pedicure: "Soms zit een likdoorn gewoon in de weg. Die moet netjes verwijderd worden, anders gaat de klant verkeerd lopen. Maar eerst kijk ik welk verhaal de voeten vertellen. Eksterogen en eeltplekken vertellen een verhaal. Daar kun je naar vragen. Stel dat ik op de longzone een dikke eeltlaag zie. Die dikke beschermlaag kan functioneel zijn als de klant met goede redenen zijn of haar gevoel wil 'verstoppen'. Maar als die laag eelt je in je vrijheid beperkt, of als je letterlijk geen lucht meer hebt, dan kun je daar wat aan doen. Dan ga ik het gesprek aan en dan kan het eelt veilig weggehaald worden.

Door voeten te behandelen zet je dingen in beweging. Mensen veranderen en de voeten veranderen ook. Bij mensen met grote hallux ga ik in gesprek over 'grenzen'. Langs de hallux loopt namelijk de Miltmeridiaan en mogelijk loopt de klant letterlijk buiten de eigen grenzen. Dan geef je meer weg dan goed voor je is. Overigens heb ik bij sportreflexologie ook geleerd om een hallux valgus te tapen. Zo krijg ik steeds meer interesse in de anatomische werking van het lichaam. Ik leer spieren te behande-



Bianca: "Als cliënten een heel harde buik hebben, wijst dat op gebrek aan circulatie. Dan is het fijn om eerst twee naaldjes te zetten om de circulatie te bevorderen. Zo vraag ik vriendelijk aan het lijf om te ontspannen. Daarna kan ik door gerichte massage of acupunctuur aan de klachten gaan werken."



Bianca Colbers mengt op verzoek medicinale theeën van kruiden. Zo helpt ze mensen die op zoek zijn naar dingen die ze zelf kunnen doen om gezond te blijven.

len door ketengericht te denken. Zo kun je via het hoofd de voeten behandelen en andersom. Alles wat ik heb geleerd is complementair op andere methoden. De basis is mijn jarenlange ervaring met voetreflex. Daardoor kan ik gemakkelijk en heel natuurlijk mensen aanraken en naar plekjes op de voet te zoeken. Een verdikte peesplaat bijvoorbeeld. Of erg vastzittende voetbotjes die scheefstand veroorzaken en daarmee onder andere schouderklachten."

Bianca blijft zich ontwikkelen: "In januari begin ik met vijf weekenden osteo-acupunctuur, gericht op het bewegingsapparaat. En in het voorjaar verdiep ik me in 'motorpoint acupunctuur', waarbij je acupunctuur naaldjes zet precies op het punt waar de motorische zenuw de spier binnenkomt. Ik raak nooit uitgeleerd."

Voor meer informatie: www.piedsnus.nl