

Specialisatiecursus Reflexologie



Demo

Ⓢ *SORAG-Akademie*

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Academie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Frits Groenestijn
directeur

KINDEREN BEHANDELEN (1)

De klassieke kinderziekten zoals roodvonk, rode hond, mazelen en waterpokken gaan gepaard met huiduitslag. Huiduitslag geeft altijd aan dat er een drempel genomen moet worden, omdat een tot dat moment onbewust iets naar buiten wil treden. Daarom spelen kinderziekten een belangrijke rol in de bewustwording van een kind. Elke keer als een kind ziek is geweest lijkt het alsof het lichamenlijk en geestelijk in een nieuwe fase van zijn ontwikkeling terecht is gekomen en het vormt dan ook een lichamenlijk en geestelijk reinigingsproces. Het doormaken van kinderziekten is belangrijk om lichamenlijk en geestelijk tot volwassenheid te komen.

Kinderziekten verlopen volgens een nauwgezet schema en gaan vaak gepaard met hoge koorts. Als de ziekte eenmaal het lichaam verlaten heeft, is er een bewustzijnsprongetje gemaakt en hoeft hetzelfde proces niet meer terug te keren. Klassieke kinderziekten zijn uiterst besmettelijk en tegenwoordig worden de kinderen hiertegen behoed door ze te vaccineren. Aangezien kinderziekten in de mentale en fysieke ontwikkeling een duidelijke functie hebben, is bepaald niet iedereen een voorstander van vaccinatie. Ouders dienen de voor- en nadelen daarom goed af te wegen alvorens ze tot vaccinatie besluiten.

Omdat de kinderziekten gepaard gaan met hoge koorts, raad ik je aan massages gedurende de koortsperiode achterwege te laten. Je kunt het kind het beste laten rusten en de uitslag zijn gang laten gaan.

Ingeval van de klassieke kinderziekten kun je als therapeut, als de koorts gezakt is, met de voet-reflexologische methode zachtjes de voeten masseren en daarbij aandacht besteden aan:

- *De hormoonklieren*
- *De lymfklieren*
- *Het middenrif*

In het algemeen kun je als een kind in je omgeving ziek is het volgende doen:

- Bij koorts boven de 39 graden Celsius een wikkeltje maken die gedrenkt is in koud water en deze om de kuiten wikkelen.
- Als de verkoudheidsklachten beginnen een voetbad met oplopende temperatuur geven. De zieke plaatst gedurende tien minuten de voeten in een bad met lekker warm water en je giet daar dan steeds warm water bij.
- Bij verkoudheid en voorhoofdsholteontsteking een stoombad maken van echte kamille. Voeg 1 eetlepel echte kamille toe aan 1 liter kokend water, laat dit enkele minuten trekken en het stoombad is klaar voor gebruik.
- Een klysma toepassen bij hoge koorts, hoofdpijn, diarree en overgeven.

VERKOUDHEID

Door een verkoudheid sluit je jezelf af voor een intensief contact met je omgeving. Door verschijnselen als een verstopte neus, spierpijn, hoofdpijn,

tranende ogen en een pijnlijke keel is het nu tijd om even ruimte en tijd voor jezelf te nemen. Verkoudheid wijst vaak op een overbelasting die je in je omgeving ervaart en waarvan je 'je neus vol' hebt.

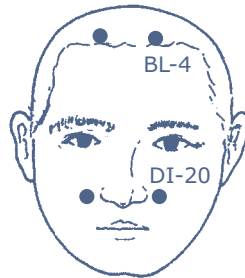
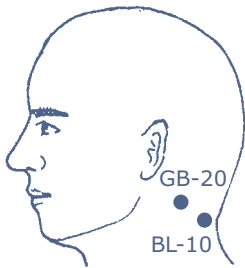
Heel goed toepasbaar zijn:

- Een kamillestoombad.
- Sterke gezeefde kamillethee die je met honing zoet zodat het wat stroperig wordt. Gebruik dit met behulp van een pipet als neusdruppels.
- Een bad klaarmaken met oplopende temperatuur. Verhoog de temperatuur in een ligbad gedurende dertig minuten, waarna je het kind afborstelt met een zachte borstel terwijl het in het water ligt.

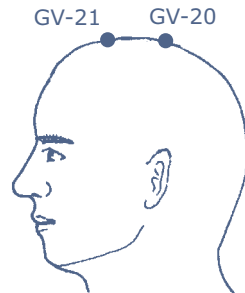
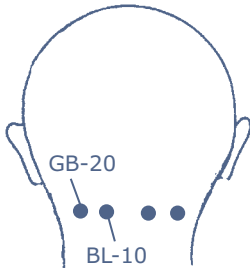
MASSAGE TEGEN VERKOUDHEDEN

Terwijl het kind in bed ligt kun je het masseren. Kinderen reageren over het algemeen heel goed op een massage als je ze heel zacht en geruststellend masseert. De massage dient niet langer dan twintig à dertig minuten te duren. Denk er overigens aan dat je bij het zoeken van de meridiaanpunten gebruik maakt van de duimbreedte van het kind om het juiste punt te vinden en dus niet de duimbreedte van jezelf!

Bij deze massage ligt het kind op zijn rug, met het hoofd op een hoofdkussen. Je kunt een massage-rol onder de knieën plaatsen. Als je beide voorbereidingen getroffen hebt voor de massage kun je



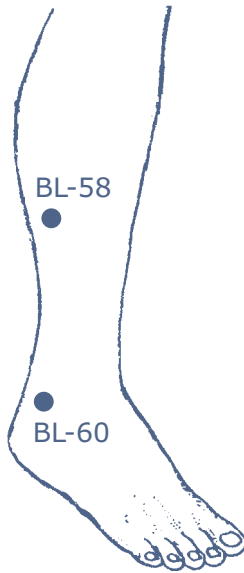
BL-10



gaan beginnen. Vanaf punt 1 tot en met 10 maak je geen gebruik van massageolie.

1. *Harmoniseer de chakra's door je linkerhand enkele centimeters boven het zesde chakra te houden, terwijl je met je rechterhand de energie in de chakra's in balans brengt. Je behandelt de chakra's van boven naar beneden. Wanneer je ze behandeld hebt, polariseer je het voorhoofd en de onderbuik. Hierdoor komt de inwendige energie in balans.*
2. *Eén hand leg je op het voorhoofd terwijl je andere hand de nekspieren omvat en deze voorzichtig met een scheppende beweging kneedt. De richting van de kneding is naar je toe.*
3. *Je handen wisselen en nu maakt je andere hand een scheppende beweging naar je toe. Hierdoor wordt de andere kant van de nekspieren gemasseerd.*
4. *Draai het hoofd naar de zijkant en geef voorzichtig druk op de volgende meridiaanpunten:*
 - *Blaas 10, vlak onder de onderste rand van de schedel.*
 - *Galblaas 20, twee duimbreedten lateraal van Blaas 10.*
5. *Draai het hoofd naar de andere zijde en geef voorzichtig druk op dezelfde meridiaanpunten aan de andere kant van de nek. Het hoofd rust hierbij in de palm van je hand.*

6. *In deze positie 'kam' je met je vingers de haren vanaf het voorhoofd naar de achterhoofdsrand toe.*
7. *Vanaf het voorhoofd naar de achterhoofdsrand toe maak je met de vingertoppen cirkeltjes over de hoofdhuid, waarbij de huid meedraait.*
8. *Je draait het hoofd naar de andere zijde en herhaalt de punten 6 en 7.*
9. *Dan leg je het hoofd weer in de uitgangspositie neer en drukt voorzichtig de volgende meridiaanpunten:*
 - *Blaas 4, vanaf het midden van de ogen trek je een lijn naar boven. Een duimbreedte boven de haargrens bevinden zich bilateraal deze punten. Je drukt ze met je duimen.*
 - *Gouverneursvat 20, op het snijpunt van een lijn die van oor tot oor loopt, midden boven op het hoofd. Geef druk met je wijsvinger en probeer hem te laten vibreren op dit punt. Lukt dit niet dan druk je intermitterend op Gouverneursvat 20.*
 - *Gouverneursvat 21, anderhalve duimbreedte voor Gouverneursvat 20. Geef druk met je wijsvinger.*
 - *Dikke darm 20, aan weerszijden aan de onderkant van de neusvleugels. Druk met beide wijsvingers tegelijk.*
10. *Je omvat de schedel met beide handen en met beide duimen geef je strijkingen over het gezicht van mediaal naar lateraal en vanaf het hoofd tot en met de onderkaak.*
11. *Met je wijsvingers strijk je over de borstkas,*



*vanaf het sleutelbeen tot de zwevende ribben.
Herhaal dit enkele malen.*

12. *Leg je rechterhand voorzichtig op de buik.
Als je voelt dat je contact krijgt en de adem-
haling rustig is geworden, geef je in het
verloop van de darmen met beide volle
handen ronddraaiende strijkingen. Doe dit
zolang het voor beiden prettig is.*

13. *Strijk met beide handen de benen af vanaf de
dijbenen tot aan de voeten*

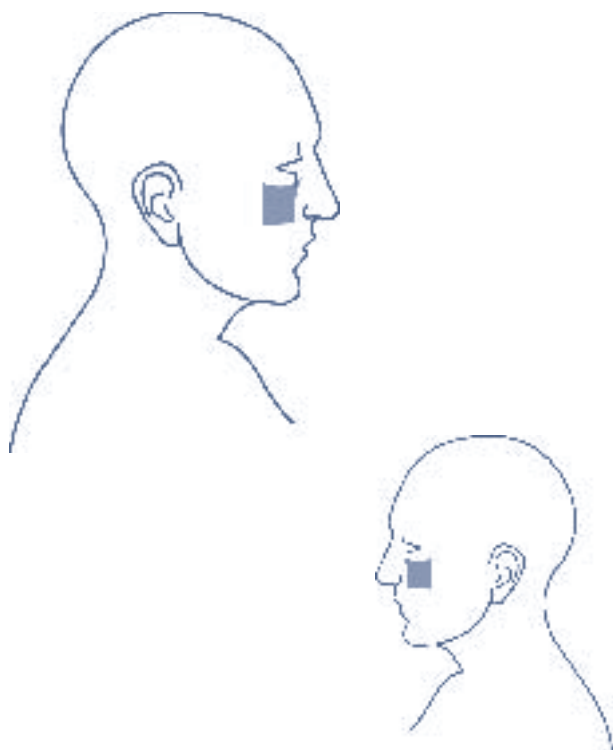
14. *Je geeft voorzichtig druk op de volgende
meridiaanpunten:*
 - *Blaas 60, juist achter de buitenkant van de
buitenenkel.*
 - *Blaas 58, precies zeven duimbreedten
boven Blaas 60.*

15. *Je past voetreflexologie toe op de volgende
delen:*
 - *Alle tenen: hierdoor maak je de druk los in
hoofd, bijholten, neus en oren.*
 - *De hypofyse.*
 - *De longen en het schoudergebied.*
 - *Behandel de lymfklieren van het boven-
lichaam.*
 - *Om het afvoerproces te bevorderen kun je
de nieren, de urinewegen en de darmen op
de voetzolen masseren.*

16. *Sluit de massage af door de voeten vast te
houden en schuddingen te geven waardoor
het lichaam gaat wiegen.*

17. *Polariseer het kinderlichaam door het voorhoofd en de buik vast te houden tot je de energie-uitwisseling voelt stromen.*
18. *Strijk het kinderlichaam van boven naar beneden enkele malen met beide handen af.*

Probeer deze massage minstens één keer per twee dagen te geven zolang de ergste klachten voortduren. Deze massage kun je overigens ook aan volwassenen geven die last hebben van verkoudheid- en griepverschijnselen.



BACHBLOESEMS EN HUIDZONES (1)

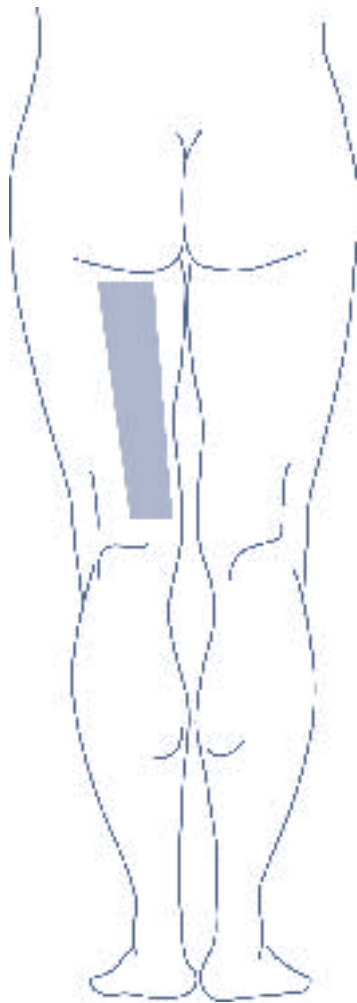
Met behulp van de huidzonetherapie van Dietmar Krämer kunnen klachten heel goed behandeld worden, zoals blijkt uit de volgende praktijkgevallen.

PRAKTIJKGEVAL 1: BOSRANK EN EIK

Frans H. is een 36-jarige grafisch vormgever die al enkele jaren tobt met een chronische ontsteking van de neusbijholten en de bovenkaak. De pijnklachten manifesteren zich zowel links- als rechtszijdig en nemen in de loop van de dag in hevigheid toe. Frans is een beetje een dagdromer, die soms plotseling grote haast krijgt, zich bijna over de kop werkt en vervolgens weer aan het dagdromen slaat. Aan de andere kant zie je dat hij toch ook heel ambitieus kan zijn en soms last heeft van schuldgevoelens omdat hij zijn tijd niet productief ingevuld heeft. Deze patiënt heeft eigenlijk maar één grote ondeugd: hij rookt de hele dag aan een stuk door en inhaleert daarbij stevig. Strijden tegen zijn kwaal doet hij bij vlagen. Soms interesseert het hem allemaal niet zo (Bosrank), terwijl hij de andere keer weer de strijd aan wil binden tegen de steeds aanwezige pijn (Eik).

De zones waar zich de pijn voordoet zijn goed vast te stellen en corresponderen rechtszijdig met Bosrank en linkszijdig met Eik, iets dat bevestigd wordt door de psychische instelling van de patiënt. Frans krijgt voor de eerste keer twee kompressen op de huidzones opgelegd en zegt na vijf minuten

dat de pijn helemaal verdwenen is. Wanneer hij na een week op de praktijk terugkomt is de pijn weer wat teruggekeerd, maar dat is niet zo vreemd als je nagaat dat hij stevig heeft doorgerookt. In de periode daarna stopt Frans met roken, zet hij de therapie nog drie weken voort en is daarna helemaal pijnvrij. Achteraf zegt hij: 'Ik ben niet alleen van mijn pijn af, maar ook van mijn rookverslaving. Ik geniet nu veel meer van mijn leven, ik presteer meer, maar ben tegelijk ook minder moe.'



PRAKTIJKGEVAL 2: TAMME KASTANJE

Janneke V. is een voor haar 46 jaar erg oud uitzierende vrouw die naast haar huishouden, de verzorging van haar man en drie kinderen, ook dagelijks haar dementerende moeder verzorgt die enkele huizen verderop woont. Ze heeft al enkele jaren last van overgangsklachten en ischiasachtige pijnen, vooral in de billen. De pijnstillers die ze gebruikt helpen maar af en toe en ze klaagt over de maagpijn die ze er bij veelvuldig innemen van krijgt. Eigenlijk is het leven haar veel te druk en krijgt ze te weinig aandacht van haar omgeving. Janneke's twee zusters vinden het prachtig wat ze voor hun moeder doet, maar zelf meehelpen is er niet bij.

Sinds enkele weken is er een verpleeghuisindicatie voor Janneke's moeder, maar er blijkt een wachtlijst te zijn van langer dan een half jaar. Terwijl haar moeder vanwege de toenemende dementie elke dag behoeftiger wordt en steeds vaker agressieve buien heeft, ziet Janneke het niet meer zitten en neemt tot overmaat van ramp de krampende pijn in haar billen toe. Wanneer ze behandeld wordt met kompressen met Tamme kastanje neemt de pijn binnen twee dagen sterk af. Na twee weken is de pijn helemaal verdwenen. Ook heeft ze eindelijk haar twee zusters eens de les gelezen -iets dat ze al eerder had willen doen maar er de moed niet voor had-, waardoor ze hun moeder nu bij toerbeurt verzorgen. 'Daar had ik veel eerder iets over moeten zeggen', is haar reactie. 'Misschien heb ik wel langdurig een pak op mijn billen gehad om me wakker te schudden om voor mijzelf te kiezen.'

In de Specialisatiecursus Reflexologie 1 worden de volgende onderwerpen behandeld:

A

abductie
achterhoofdpijn, Chinese massage
adductie
affirmaties Bachbloesems
alvleesklier
amandelen, gezwollen - bij kinderen
amandelontsteking bij kinderen
Anodea, Judith
anteflexie
armen en handen zone, lichaamsreflexologie
aura
 aanvoelen van
 aftasten van
Ayurveda
 driedeling van het lichaam
 hoofdmassage
 gebruik van oliën
 massageolierecepten bij aandoeningen
 massagetechnieken
 overdracht van energie
 voetmassage

B

baarmoeder
baarmoederontsteking
Bach, Edward
Bachbloesems
 affirmaties
 alfabetisch overzicht
 combinaties van remedies
 Eerste hulp-remedie

indeling in zeven groepen
toepassing

Bachbloesems, huidzones

actieve zones

dosering en toepassingsvormen

littekens, secundaire klachten

menstypen

passieve zones

praktijkgevallen

stille zones

toepassingsmogelijkheden

uitwendige invloeden, gevolgen van

zoeken van de zones

Bachbloesemtherapie

bekkengebied, pijn in het -, Chinese massage

benen en voeten zone, lichaamsreflexologie

Berg, Carine van den

bewegingbepalende uitdrukkingen

blaaszone, lichaamsreflexologie

borstproblemen bij vrouwen

buikpijn, Chinese massage

bijbalontsteking

bijnieren

bijschildklieren

C

caudaal

chakra

derde

eerste

tweede

vierde

vijfde

zesde

zevende

chakra's
in evenwicht brengen
reflexzones van de
chi
Chinese massage
achterhoofdspijn
bekkengebied, pijn in het
buikpijn
galblaaspijn
hoofdpijn
hoofdpijn in de slaapstreek
kiespijn
kniepijn
menstruatiepijn
nekpijn
nerveuze hoofdpijn
rugpijn
schedelpijn
schouderpijn
voorhoofdspijn
concentratiestoornissen bij kinderen
craniaal

D

dermatomen
distaal
dorsaal
dunne- en dikke-darmzone, lichaamsreflexologie

E

effleurage
eierstokontsteking
eileiderontsteking
endocriene systeem
endorotatie

epididymitis
epifyse
exorotatie
extensie

F

fantoempijn
flexie
frontale vlak

G

galblaaspijn, Chinese massage
geslachtsorganen
glandula
 prostata
 thyroidea
glandulae
 parathyroideae
 suprarenalis

H

hart, Qi gong oefening
hartchakra
hartzone, lichaamsreflexologie
Headse zones
heiligbeenchakra
hoofdmassage, ayurvedische
hoofdpijn
 Chinese massage
 in de slaapstreek, Chinese massage
 nerveuze, Chinese massage
 praktijkgeval
hoofdzone, lichaamsreflexologie
huidzones Bachbloesemtherapie
 praktijkgevallen
hypofyse

I

impotentie
infertiliteit

K

keelchakra
kiespijn, Chinese massage
kinderen
 concentratiestoornissen
 gezwollen amandelen
 klassieke kinderziekten
 oorontsteking
 slaapstoornissen
 verkoudheid
kleurenmeditatie
kniepijn, Chinese massage
Krämer, Dietmar
kruinchakra

L

lateraal
lever, Qi gong oefening
lever- en galblaaszone, lichaamsreflexologie
lichaamsreflexologie
 contra-indicaties
 reacties
lichaamsreflexzones
 armen en handen
 benen en voeten
 blaaszone
 dunne en dikke darm
 hart
 hoofd
 lever en galblaas
 long

maag
nier
pancreas
voortplantingsorganen
littekens, secundaire klachten
longen, Qi gong oefening
longzone, lichaamsreflexologie

M

maag, Qi gong oefening
maagzone, lichaamsreflexologie
massage
 Chinese
 lichaamsreflexologie
 voetreflexologie
massages
 amandelklachten bij kinderen
 ayurvedische hoofdmassage
 ayurvedische voetmassage
 chakra's in evenwicht brengen
 concentratiestoornissen bij kinderen
 ontspannende kindermassage
 ontspannende voetmassage
 oorontsteking bij kinderen
 verkoudheid bij kinderen
 zelfmassage
massageolierecepten, ayurvedische
massagetechnieken
 kalmerende handgreep
 kloppen, ayurvedisch
 kneden, ayurvedisch
 knijpen, ayurvedisch
 cirkelvormig strijken en kneden
 Harmonikagriff
 huid rollen

plooirekking
sigaargreep grote teen
tenen knakken door tractie
wrijven, ayurvedisch

maximaalzones

mediaal

meditatie, kleuren-
menstruatiepijn

Chinese massage

metra

milt, Qi gong oefening

myotomen

N

nekpijn, Chinese massage

nieren, Qi gong oefening

nierzone, lichaamsreflexologie

O

ontspanning

inleidende massage

kindermassage

oefening

voetmassage

onvruchtbaarheid

oorontsteking bij kinderen

orchitis

overgangsklachten

P

pancreas

pancreaszone, lichaamsreflexologie

premenstrueel syndroom

pronatie

prostaat

prostaatontsteking
prostaatvergroting
proximaal
pijn
 behandelen van
 ontstaan van
 psychische
 reflexologische behandeling
pijndrempel
pijngeleiding
pijnklachten
 Chinese massage

Q

Qi gong

R

reflexzones
 lichaams-
 van de chakra's
retroflexie
richtingbepalende uitdrukkingen
rugpijn, Chinese massage

S

sagittale vlak
schedelpijn, Chinese massage
schildklier
schildklierwerking
 te snelle
 te trage
schouderpijn, Chinese massage
sclerotomen
segmentale relatie
slaapstoornissen bij kinderen

stuitbeenchakra
supinatie

T

Tantra
teelballen
teelbalontsteking
testes
transversale vlak
triggerpoints

U

uitwendige invloeden, gevolgen van
uterus

V

ventraal
verkoudheid bij kinderen
voetdiagnostiek
 driedeling van de voet
 huid van de voet
 huidafwijkingen
 kleur van de voet
 linker- en rechtervoet
 tenen
voetmassage
 ayurvedische
 ontspannende
voetreflexologie
 driedeling van de voet
voorhoofdchakra
voorhoofdspijn, Chinese massage
voortplantingsorganenzone, lichaamsreflexologie

W

wervelkolom

Y

yogahoudingen

cobra

houthakker

katkoe

lotushouding

schouderstand

vishouding

Z

zelfmassage

zones, Headse

zonnevlechtchakra

In de Specialisatiecursus Reflexologie 2 worden de volgende onderwerpen behandeld:

A

aambeien

Ademtechniek (Qi gong)

aderontsteking

aderverharding

aderverkalking

Alexander, F. Matthias

Alexandertechniek

vier opdrachten

zes belangrijke feiten

amandelontsteking

amenorroe

anemie

angina pectoris

appendicitis

armen, vaatkramp in de

armpijn

Armzwaaien (Qi gong)
arteriosclerose
artritis
astma bronchiale
atherosclerose

B

baarmoederkanteling
bedplassen
beenkramp
beenzwelling
benen, vaatkramp in de
bewegingsapparaat
blaas
blaasontsteking
blindedarmonsteking
bloedarmoede
bloeddruk
 hoge
 lage
bloeddrukstoornissen
bloedsomloopstoornissen
bloedsomloopzwakte benen
botbreuk
botten
bronchiale astma
bronchitis
 acute
 chronische
Buikmassage (Qi gong)
bijholteontsteking
bijziendheid

C

cefalalgie
cerebrale sclerose 295

cholecystitis
cholelithiasis
cirrhosis hepatis
claudicatio intermittens
colitis
commotio cerebri
conjunctivitis
cystitis

D

darmklachten, nerveuze
darmontsteking
darmverstopping
decompensatio cordis
diarree
dikke darm
dikke-darmontsteking
diverticulitis
doofheid
doorbloedingsstoornissen
duizeligheid
dunne darm
dysmenorroe

E

eileiderontsteking
emfyseem
enkelzwellling
enuresis nocturna

F

fistelvorming
Fitnessoefeningen (Qi gong)
flatulentie
flebitis

G

galblaas
galblaasontsteking
galstenen
gastralgie
gastritis
geslachtsorganen, zwakte van de mannelijke
gewrichtsontsteking
gewrichtsverstijving
Gezichtsmassage (Qi gong)
Gezichtsvermogen, oefening voor het
gezichtszwakte
glaucoom

H

handpijn
Haren kammen (Qi gong)
hart
hart- en vaatziekten
hartaandoeningen
hartinfarct
hartklepgebreken
hartkloppingen
hartkramp
hartritmestoornissen
hartzwakte
hemorroïden
hepatitis
hernia diaphragmatica
hernia nucleii pulposi
hersenfunctiestoornissen
herseninginfarct
hersenschudding
hiatus hernia
hielspoor

hik
hoofd
hoofdpijn 495
spannings-
hooikoorts
Hui Chun gong (Qi gong)
hypertensie
hypotensie
hysterie

I

incontinentie
Inwendige voeding, oefening voor - (Qi gong)
ischiaspijn

J

jicht

K

Klappertanden (Qi gong)
Kniemassage (Qi gong)
kniepijn

L

lever
leverontsteking
acute
chronische
leververharding
longontsteking
luchtwegen
hogere
lagere
lymfklierontsteking
lymfstelsel
lymphadenitis

M

maag
maagklachten, nerveuze
maagpijn
maagportierklachten
maagslijmvliesontsteking
maagverzakking
maagzuurklachten
maagzweer
Ménière, ziekte van
menstruatie, uitblijvende
menstruatiebloedingen, tussentijdse
menstruatiepijn
metrorragie
middenrifbreuk
migraine
milt
miltandoeningen
misselijkheid
myocardinfarct
myopie

N

Naar binnen kijken (Qi gong)
nausea
Nekmassage (Qi gong)
nekpijn en -stijfheid
nephritis
neurasthenie
neurologische aandoeningen
nieraandoeningen
nierbekkenontsteking
nieren
nierontsteking
nierstenen

O

obstipatie

ogen

slecht zien

vermoeide

oligomenorroe

onderarmpijn

Ontspanningsoefening (Qi gong)

oogbindvliesontsteking

oogklachten

Oogoefening (Qi gong)

ooraandoeningen

oorsuizen

open been

oren

P

pneumonie

pollinose

pyelitis 383

Q

Qi gong in de praktijk

Qi gong, oefeningen

Ademtechniek

Fitnessoefeningen

Armzwaaien

Buikmassage

Gezichtsmassage

Gezichtsvermogen, oefening voor het

Haren kammen

Hui Chun gong

Klappertanden

Kniemassage

Naar binnen kijken

Nekmassage
Oog oefening
Rompdraaien
Rugmassage
Schoudermassage
Speeksel bevochtigen
Stilzittende oefening
Tongbewegingen
Trommelen
Weefoefening
Inwendige voeding, oefening voor
Ontspanningsoefening
Vitaliseringsoefening

R

Rompdraaien (Qi gong)
ruggenmergzenuwen en aandoeningen
Rugmassage (Qi gong)
rugpijn

S

salpingitis
Schoudermassage (Qi gong)
schouderpijn
singultus
sinusitis
slechthorendheid
slijmbeursontsteking
spanningshoofdpijn
spataderen
Speeksel bevochtigen (Qi gong)
spierverkwijning
spierzwakte
spijsverteringsstoornissen
spit

staar, groene
Stilzittende oefening (Qi gong)
stuitpijn
surditas

T

tennisarm
tinnitus aurium
Tongbewegingen (Qi gong)
tonsillitis
Trommelen (Qi gong)

U

ulcus duodeni
ulcus ventriculi
urinewegen

V

vaatkramp in armen en benen
vegetatieve dystonie
verkoudheid
verlamming
verrekking
verstopping, darm
verstuiking
vertigo
Vitaliseringsoefening (Qi gong)
voetkramp
voetreflexologie in de praktijk

W

Weefoefening (Qi gong)
wervelkolom
 scheefstand van de
whiplash
winderigheid

Z

zenuwpijn

zenuwzwakte

zwangerschapsvergiftiging