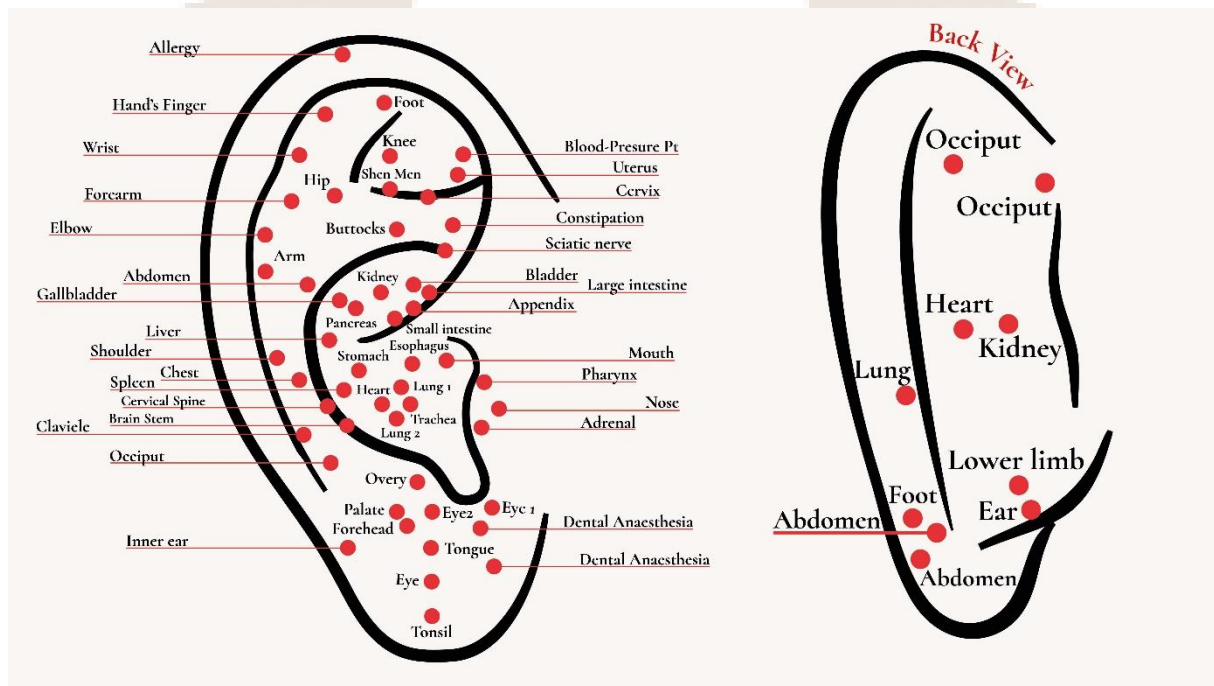


Informatieblad: Oorreflex

Wist je dat er in je oren wel 200 acupunctuur punten zitten? De oren zijn heel gevoelig en bezitten een groot aantal zenuwuiteinden. Verder hebben de oren een directe verbinding met de thalamus, een soort schakelstation tussen de gevoelszenuwen en de hersenschors, waardoor je het oor kan zien als het toetsenbord voor de computer van (pijn)prikkels. Wat ook heel bijzonder is aan het oor is dat het is samengesteld uit alle drie de weefsellagen uit de embryologie, waaruit kan worden afgeleid dat alle weefsels en functies in het oor verenigd zijn. Kenmerkend is nog dat de afzonderlijke punten van het oor alleen gevoelig zijn bij een verstoring.

Je kunt op zoek gaan naar specifieke punten om te stimuleren, maar je kunt ook via massage van het oor jezelf een complete oppepper geven. Deze massage kun je ook heel fijn aan iemand anders geven. Door beide oren tegelijkertijd te masseren verbeter je ook het evenwicht en de balans tussen de linker- en rechter hersenhelft.



Zelfmassage Oorreflex

1. Bedek de oorschelpen met je handpalmen en maak drie keer een druk-zuig beweging door je hand afwisselend te spannen/strekken en ontspannen.
2. Beweeg met je wijsvingers achter- en je middelvingers voor je oor een aantal keer rustig op en neer met lichte druk.
3. Vouw je oorschelpen verticaal door met je vingers achter je oor het oor dubbel te vouwen richting de wang en laat dan weer los. Doe dit drie keer.
4. Vouw nu je oorschelpen horizontaal door het oor voorzichtig tussen duim en wijsvinger dubbel te vouwen en laat dan weer los. Doe dit ook drie keer.

5. Plaats je duim in de uitwendige gehoorgang en je vingers achter je oorschelpen en trek rustig de oorschelp achtereenvolgens omhoog, opzij en naar beneden. Herhaal elke beweging drie keer.
6. Geef nu met je duim en wijsvinger kleine kneepjes op de rand van de oorschelp van boven tot beneden en heel grondig de oorlel. Geef steeds drie kneepjes op dezelfde plaats.
7. Zet nu je duimnagels net onder het randje van de binnenkant van de oorschelp en maak weer kleine drubbewegingen van boven naar beneden die je steeds drie keer herhaalt.
8. Trommel nu met je vingertoppen gelijktijdig eerst langs de voor- en daarna langs de achterkant van de oorschelp, van boven naar beneden. Herhaal dit vijf keer.
9. Zet je duimen weer in de uitwendige gehoorgang en glijdt met je vingers stevig vanaf de aanhechting richting de rand van het oor. Verplaats na een paar keer en beweeg van boven naar beneden.
10. Volg daarna met je duimen de lijnen aan de binnenkant van je oor en masseer zo de hele binnenkant.
11. Ben je pijnlijke plekje tegengekomen? Masseer deze punten dan zo'n 30 tot 50 seconden met je vingers.
12. Wrijf ter afsluiting met je volle hand zachtjes van voor naar achteren over het hele oor.