

Daniëlle 'leest' aan je tenen hoe je door het leven stapt

'Als je tenen gekromd zijn, loop je dus ook op je tenen!'

Ze is een paar maanden geleden verhuisd, vertelt Daniëlle in de deuropening. De praktijkruimte van De Vlindertuin is nog niet helemaal af. We zijn dus niet op haar vaste werkplek, maar dat is geen probleem. Haar werk kan ze eigenlijk overal doen. Aan tafel, in een zaal of zelfs op straat. Zolang er maar voeten zijn die Daniëlle kan lezen.

"Vanaf mijn vijftiende was ik altijd moe", begint ze haar verhaal. "Artsen konden de oorzaak niet vinden en dachten dat het tussen de oren zat. Ik liep altijd op mijn tandvlees. Een sociaal leven had ik niet,

In een tijdschrift las ze een artikel over tenenlezen. Daarin stond dat je tenen weerspiegelen wat er in je leven speelt en hoe je in elkaar zit. "Ze verzinnen steeds gekkere dingen dacht ik", lacht Daniëlle. "Maar juist daarom sprak het me wel aan. Het leek me leuk om het tenenlezen te combineren met het geven van babymassages, wat ik inmiddels deed. Op die manier kon ik ouders ook iets vertellen over de persoonlijkheid van hun kind. Naarmate ik er meer over las, vond ik het steeds interessanter worden. Ik besloot de opleiding te gaan volgen."



het was overleven in plaats van leven. Tot een alternatief therapeut vaststelde dat ik hooggevoelig ben en daardoor veel meer 'opensta' voor prikkels dan de gemiddelde mens. Prikkel komen hard binnen bij mij en ik voel intuïtief heel veel aan. Dat kan heel vermoeiend zijn. Voor mij viel daarmee alles op zijn plek."

Daniëlle leerde zich afsluiten voor prikkels van buitenaf en luisterde beter naar haar lichaam. Dat hielp, al brak er een heftige tijd aan. "Ik had inmiddels een leuke baan gevonden, maar vanwege de crisis werd ik ontslagen. Het was een grote klap voor me. Aan de andere kant: ik had altijd het gevoel gehad dat ik mijn vermoeidheid niet voor niets had gekregen. Nu ik werkloos was, kon ik me daarin verdiepen."

Daniëlle ging een opleiding volgen tot holistisch kindertherapeut en schreef haar levensverhaal op in de hoop andere hooggevoelige mensen te helpen.

Tenenlezen is een methode die is ontwikkeld door een Nederlands stel, Imre en Margriet Somogyi. Zij hebben jarenlang verschillende voeten onderzocht en allerlei overeenkomsten ontdekt. Inmiddels gaat het tenenlezen als methode om meer inzicht in iemand te krijgen de hele wereld over.

"In het begin leer je vooral naar je eigen tenen kijken", vertelt Daniëlle. "Ik ging mezelf beter begrijpen. Heel opvallend was bijvoorbeeld de grote knobbel aan de binnenzijde van mijn voet, schuin onder mijn grote teen. Daar heb ik jarenlang last van gehad, zelfs zo erg dat ik ervoor naar het ziekenhuis ben gegaan. Het enige dat ze konden doen was opereren, maar omdat ik nog zo jong was wilde de arts dat nog niet. Ik moest bredere schoenen dragen en over tien jaar terugkomen, als ik er dan nog steeds last van had. Tijdens de cursus kwam ik erachter dat die knobbel iets zegt over je dienstbaarheid. Hoe groter ▶

de knobbel, hoe moeilijker je nee kunt zeggen. Dat sloeg de spijker op zijn kop! Als ik ergens moeite mee had was het wel met het aangeven van mijn grenzen. Ik werd dus nog eens met mijn neus op de feiten gedrukt en wist dat ik hieraan moest gaan werken. Dat heb ik gedaan en inmiddels heb ik nog maar nauwelijks last van die knobbel. Tenenlezen kan je inzichten geven in jezelf. Als je weet hoe iets zit, kun je het veranderen. Je voeten veranderen vanzelf mee."

OVERAL

In 2009 opende Daniëlle haar praktijk De Vlinder-tuin, waar ze onder meer zwangerschapsmassages, een cursus babymassage, voetreflexologie en teenanalyse geeft. Maar ze gaat ook op pad. "Af en toe sta ik op beurzen en soms word ik ingehuurd voor bijvoorbeeld bedrijfsfeestjes. Mensen denken vaak dat het onzin is, maar als ze hun schoenen en sokken voor me hebben uitgetrokken, staan ze versteld van wat ze horen. Ik weet nog hoe op een bedrijfsfeestje een groepje melige collega's een vrouw naar voren duwde. Toen ik haar tenen zag schrok ik. Ze waren hartstikke krom, wat betekent dat ze ontzettend op haar tenen liep. Letterlijk en figuurlijk. Misschien had ze wel een heel dominante man of baas? Op zo'n moment probeer ik iets positiefs te vinden, maar dat was toen erg lastig. Ik heb het voorzichtig aangekaart en schijnbaar raakte dat een gevoelige snaar, want ze kreeg prompt tranen in haar ogen. Dat was niet mijn bedoeling natuurlijk. Aan de andere kant hoop ik dat ze er iets aan heeft gehad. Soms moet je van een buitenstaander horen dat er iets niet goed gaat, voordat het echt tot je doordringt. Erkenning is de eerste stap naar verandering."

SOFIE'S TENEN

Dan mag ik mijn schoenen en sokken uittrekken. Uit solidariteit trekt Daniëlle ook die van haar uit. Dat doet ze bij al haar cliënten. Veel mensen hebben schroom om hun voeten te laten zien. Ook ik moet me even over een drempeltje heen zetten. Ik vind mijn voeten het minst mooie deel van mijn lichaam. We zitten tegenover elkaar, ze buigt naar voren en bestudeert mijn tenen. "Je hebt een droomteen", zegt ze, wijzend naar mijn grote teen. "Het topje staat omhoog. Dat betekent dat je een grote fantasie hebt en makkelijk wegdroomt." Een goed begin. Die fantasie heb ik inderdaad en die uit ik bijvoorbeeld in het maken van expressieve schilderijen. Dat wegdromen herken ik ook, dat is soms wel een probleem, want daardoor verlies ik snel mijn concentratie.

"De vorm van je teen is rond, dat geeft aan dat je graag de harmonie bewaart en ruzies het liefste uit de weg gaat", vervolgt ze. Ook dat herken ik. Ik probeer altijd begrip te tonen en respectvol met mensen om te gaan. En om conflicten te voorkomen zeg ik soms maar niet wat ik voel. Dat kwam ook bij het handlezen al naar voren.

Daniëlle kijkt verder en merkt op dat de vorm van mijn kleine teen krom is. "Dat wijst erop dat je liever niet praat over je angsten en onzekerheden", zegt ze. Ook dat klopt. Tegenover de buitenwereld kan ik goed verbergen dat ik onzeker ben of me zorgen maak. Toch ben ik tegenover de mensen in mijn directe omgeving wel altijd eerlijk over mijn onzekerheden, voor zover ik weet. "En je middelste teen is de doe-teen. De jouwe is iets gekromd, je legt jezelf dus een bepaalde druk op."

Dat is absoluut waar! Ik ben ambitieus en perfectionistisch. Daarin kan ik zelfs doorslaan. In het verleden heb ik een eetstoornis gehad, iets dat hier zeker mee te maken had. Wat bijzonder dat blijkbaar ook mijn tenen veel over mijn karakter kunnen vertellen. Eigenlijk doen we onze voeten tekort als we niet blij met ze zijn.

"Ik hoor vaak dat mensen zich schamen voor hun voeten", lacht Daniëlle. "En ik krijg regelmatig de vraag of ik het niet vies vind, een voet bestuderen. Jammer dat mensen er zo tegenaan kijken. Voeten zijn vaak schoner dan handen, wist je dat? En iedere voet is uniek. Ze dragen ons niet alleen, maar ze vertellen ook veel over ons karakter en wat er in ons leven speelt. Het is te vergelijken met handlezen, al heb ik het idee dat tenenlezen iets meer over het heden gaat en handlezen meer over de basis. Het zijn allebei geweldige methodes om jezelf beter te leren kennen. Dat is goed voor iedereen, want door meer zelfkennis begrijp je jezelf ook beter. En dat kan je leven een stuk makkelijker maken, weet ik uit ervaring."

Door de voet- en handanalyse van Daniëlle en Magda weet ik dat het beslist geen onzin is. Beide vrouwen verrasten me met hun persoonlijke informatie. Vooral het handlezen vond ik wonderbaarlijk nauwkeurig. Mocht je met bepaalde vragen zitten, is een hand- of tenenanalyse zeker het proberen waard. Het kan een bevestiging of een eyeopener zijn van bijvoorbeeld je valkuilen en je talenten, waardoor je ze beter leert vermijden of gebruiken.

De adviezen van Magda en Daniëlle neem ik ter harte. En ik kijk nu anders naar mijn voeten. Mooi vind ik ze nog steeds niet, maar ze kunnen me wel mooi verder helpen! ■

Kijk voor meer informatie op praktijkdevlindertuin.nl