

## **Oorreflexologie en Oorkaarsen: harmonie voor lichaam, geest en energie**

*Een zachte, natuurlijke ondersteuning voor het fysieke, emotionele, mentale en energetische welzijn.*

Bij Pur~Esse kijken we naar de mens als een geheel. Niet alleen het fysieke lichaam verdient aandacht, maar ook de emotionele, mentale en energetische laag. Oorreflexologie en oorkaarsen zijn twee complementaire technieken die kunnen bijdragen aan meer balans, ontspanning en bewustwording op al deze niveaus.

### **Wat is oorreflexologie?**

Oorreflexologie is een holistische behandelmethode waarbij specifieke reflexpunten op het oor worden gestimuleerd. Het oor wordt gezien als een microsysteem van het volledige lichaam: elk orgaan, lichaamsdeel en systeem heeft een overeenkomstig reflexpunt op de oorschelp.

Door deze punten zacht te behandelen, worden de natuurlijke zelfregulerende processen van het lichaam ondersteund. De behandeling is niet invasief en wordt vaak als bijzonder ontspannend ervaren. Vooral mensen die erg in het hoofd leven of mensen met nek – schouder en zwaardere rugproblematiek kunnen hier vaak nog meer van genieten.

### **De oorsprong van oorreflexologie**

De wortels van oorreflexologie gaan duizenden jaren terug. In oude beschavingen zoals Egypte, China en Griekenland werden al verbanden gelegd tussen het oor en de gezondheid van het lichaam. De moderne auriculotherapie, waarop de huidige oorreflexologie grotendeels gebaseerd is, werd in de jaren 50 verder ontwikkeld door de Franse arts Paul Nogier. Hij ontdekte dat het oor een weerspiegeling vormt van het volledige lichaam en werkte een gedetailleerde kaart van reflexzones uit. Vandaag wordt oorreflexologie wereldwijd toegepast als aanvullende, holistische ondersteuning voor welzijn en ontspanning.

### **De kracht van oorreflexologie**

Het bijzondere aan oorreflexologie is dat het lichaam wordt benaderd als één samenhangend geheel. Een fysieke klacht staat zelden volledig los van emoties, gedachten of energie. Door via het oor signalen te geven aan het zenuwstelsel, ontstaat ruimte voor ontspanning, herstel en evenwicht.

Mensen kiezen vaak voor oorreflexologie omdat ze:

- dieper willen ontspannen;
- meer balans willen ervaren;
- stress en spanning willen verminderen;
- hun zelfhelend vermogen willen ondersteunen;
- bewuster in contact willen komen met hun lichaam.

Elke behandeling is uniek omdat ieder mens uniek is.

## **Oorreflexologie en de vier lichamen**

### **1. Het fysieke lichaam**

Het fysieke lichaam is het meest zichtbare deel van ons bestaan. Hier ervaren we spanning, vermoeidheid, ongemakken en signalen die aangeven dat er iets aandacht vraagt.

Door reflexpunten op het oor te stimuleren, kan het lichaam worden uitgenodigd om spanning los te laten en opnieuw in balans te komen. Veel cliënten ervaren tijdens of na een behandeling een gevoel van rust, verlichting en meer lichaamsbewustzijn.

Oorreflexologie helpt mensen vaak om beter te luisteren naar wat hun lichaam werkelijk nodig heeft want soms kan of wil je dingen niet horen.

## **2. Het emotionele lichaam**

Emoties worden niet alleen gevoeld, maar ook opgeslagen in het lichaam. Stress, verdriet, angst, frustratie of onverwerkte ervaringen kunnen zich vastzetten als spanning. Tijdens een oorreflexologische behandeling ontstaat vaak een diepe ontspanning waardoor emoties zachter naar de oppervlakte kunnen komen. Dit gebeurt op een natuurlijke en veilige manier, zonder te forceren. Wanneer emoties opnieuw mogen stromen, ontstaat er meer innerlijke ruimte, zachtheid en evenwicht.

## **3. Het mentale lichaam**

Ons denken staat zelden stil. Drukke agenda's, verantwoordelijkheden en voortdurende prikkels kunnen ervoor zorgen dat het hoofd overvol raakt. Deze vorm van reflexologie biedt een moment van stilte. Veel mensen ervaren na een behandeling meer helderheid, focus en rust in hun gedachten. Alsof de mentale "ruis" even naar de achtergrond verdwijnt.

## **4. Het energetische lichaam**

Naast het fysieke lichaam beschikken we ook over een energetisch lichaam. In verschillende oude tradities wordt ervan uitgegaan dat levensenergie door het lichaam stroomt. Wanneer die stroom verstoord raakt, kan dit zich uiten als vermoeidheid, onrust of een gevoel van uit balans zijn. Oorreflexologie wordt vaak ingezet om de energiestroom te ondersteunen en blokkades te helpen verzachten. Veel cliënten beschrijven na een behandeling een gevoel van totale relaxatie en een diepere verbinding met zichzelf.

### **Wat zijn oorkaarsen?**

Oorkaarsen zijn holle kaarsen, meestal gemaakt van natuurlijke materialen zoals katoen en bijenwas. Tijdens de behandeling wordt de kaars voorzichtig in het oor geplaatst en aangestoken. De warmte en het zachte geknisper zorgen voor een aangename, rustgevende ervaring. Een mooie start om met oorkaarsen naar oorreflexologie te gaan omdat beide technieken elkaar mooi aanvullen.

### **De werking van oorkaarsen op de vier lichamen**

#### **Fysiek**

De warmte van de oorkaars kan als zeer ontspannend worden ervaren rond het hoofd, de oren en de kaakstreek. Veel mensen beschrijven achteraf een gevoel van verlichting, ruimte en ontspanning.

#### **Emotioneel**

Het zachte ritueel van een oorkaarsbehandeling nodigt uit om te vertragen. Hierdoor kunnen opgebouwde spanningen en emoties gemakkelijker losgelaten worden.

#### **Mentaal**

Het rustgevende geluid van de brandende kaars helpt veel mensen om uit het denken te stappen. Er ontstaat een moment van stilte waarin het hoofd tot rust mag komen.

## **Energetisch**

Binnen holistische visies worden oorkaarsen vaak ingezet om energetische stagnatie los te laten en de natuurlijke energiestroom te ondersteunen. Het resultaat wordt vaak omschreven als meer rust, lichtheid en harmonie.

### **Waarom kiezen voor een combinatie van oorreflexologie en oorkaarsen?**

Wanneer oorreflexologie en oorkaarsen samen worden toegepast, versterken ze elkaar op een natuurlijke manier. Het is een uitnodiging om even uit de drukte van het dagelijks leven te stappen en opnieuw verbinding te maken met jezelf.

### **Een moment voor jezelf**

In een wereld waarin alles steeds sneller lijkt te gaan, wordt rust steeds waardevoller. Oorreflexologie en oorkaarsen bieden een zachte manier om stil te staan, te voelen en opnieuw in contact te komen met wat je lichaam, geest en energie nodig hebben. Vanuit een holistische visie kijken we niet alleen naar klachten of symptomen, maar naar de volledige mens. Want echte balans ontstaat wanneer het fysieke, emotionele, mentale en energetische lichaam elkaar ondersteunen.

Soms begint welzijn gewoon met één moment van aandacht. Eén moment waarop je kiest voor jezelf. De bijzondere reis naar jezelf kan je ontdekken in [het boek](#) dat verscheen in augustus 2025.

Meer informatie of een afspraak maken kan via [www.myriamoorts.be](http://www.myriamoorts.be).