

TENEN LEZEN

Hoe
doe
je
dat?

Mark Bosch
www.tarotdeskundige.nl
Tel: +31 (0)6-27 20 24 68



Literatuur:
Babyteentjes Lezen
Tenen Lezen Voeten zijn spiegels
Tenen Lezen II Wat kun je ermee
Tenen Lezen III De verdieping

Isbn:
90-800737-5-X
90 8007 37 9 2
90 8007 374 1
978 90 813457-6-7

Mark Bosch en zijn ervaring met 'tenen lezen'

Als coach heb ik geleerd op een andere manier naar mensen te kijken. Alles is informatie en de observatie van hoe iemand loopt, je de hand schudt, naar je kijkt, praat en op welke toon die persoon spreekt,... dit alles levert heel veel gegevens op. Elke zomer opnieuw, op het strand, viel het me op dat er zoveel verschillende voeten zijn, met een even grote verscheidenheid in de vorm en de stand van de tenen. Er zijn lange tenen, korte tenen, dikke tenen, dunne tenen, kromme tenen... Ik vroeg me uiteindelijk af: 'Wat kunnen we hieruit leren?'. Van dan af begon mijn zoektocht. Eerst kocht ik boeken over het onderwerp 'Tenen lezen', om vervolgens een cursus te volgen.

Tenen lezen: **HOEZO?**

De grondleggers van het tenen lezen, Imre en diens vrouw Margriet Somogyi, zijn sinds 1981 bezig met het in kaart brengen van de tenen. Tenen lezen is een kennissysteem dat het mogelijk maakt karakter, persoonlijkheid en gedrag van een individu te analyseren, dankzij de interpretatie van de stand en de vorm van de tenen. Zo lees je elke teen afzonderlijk met al zijn kenmerken en houdt daarbij ook rekening met de samenhang met de overige tenen. Deze methode is bovendien uiterst geschikt om zelfkennis op te doen. Ieder mens heeft namelijk zijn eigen tien unieke tenen. Na een tenenanalyse verkrijgt je een beter zicht op je ambitie, daadkracht, onzekerheid, creativiteit, liefde, vertrouwen, seksleven etc.

Het interessante is, dat het lezen van tenen als methodiek heel bruikbaar is binnen de context van een consult. Zonder dat een klant zijn of haar schoenen hoeft uit te doen, kan je met behulp van een paar vragen al een heel eind komen. Zo vroeg ik een klant: "Als je aan je tenen denkt, hoe zou je die dan beschrijven?". "Best wel vierkant, mijn tenen hebben dat allemaal, dat vierkante", was het antwoord. Zo wist ik meteen dat ik te maken had met een behoorlijk onverzettelijke persoonlijkheid. Mensen met vierkante tenen zijn vaak recht voor de raap, helder en duidelijk, maar kunnen in bepaalde omstandigheden bot reageren. Alles wat kan helpen om iemand in beweging te krijgen om een gesteld doel te bereiken, zet ik als coach in, zo ook 'het tenen lezen'.

Er wordt vaak wat lacherig gedaan op het tenen lezen, maar als mensen daadwerkelijk een tenenanalyse laten uitvoeren, verdwijnt dit stoer doen als vanzelf. Al gauw maakt de twijfel plaats voor verwondering over de eigen tenen en de informatie die dat oplevert.

En nu de **praktijk**

Neem je voeten en tenen erbij en neem ze, samen met ons, even onder de loep.

Links en rechts

Zoals bij de handlijnkunde wordt ook hier een onderscheid gemaakt tussen de linker- en de rechervoet. De rechervoet staat in verbinding met de linkerhersenhalft, terwijl de linkervoet in relatie staat met de rechterhersenhalft. Indien je informatie wilt bekomen over het emotionele en het liefdesleven van iemand, dan moet je een blik werpen op de linkervoet. Je bestudeert de rechervoet als je informatie wilt verkrijgen over hoe de mens denkt of hoe hij/zij functioneert en hoe hij/zij zijn/haar praktisch leven inricht.

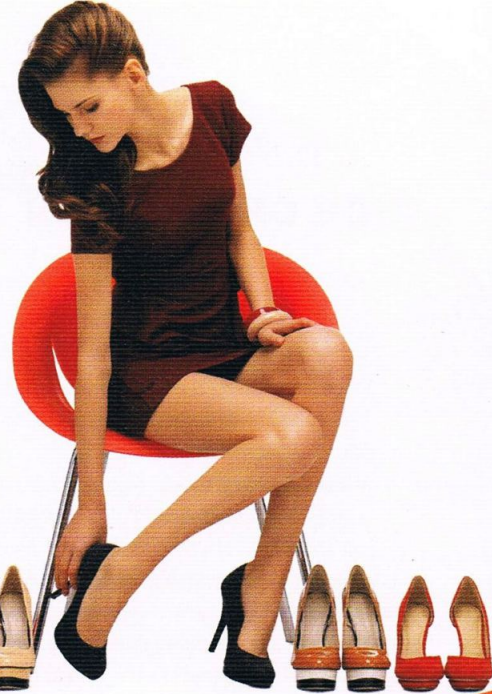


2 voeten, 2 maten

Tijdens het passen van nieuwe schoenen heb je wellicht al gemerkt dat je voeten niet identiek zijn. De ene voet is dikwijls iets groter dan de andere. Als iemand een grotere rechervoet heeft, kan je besluiten dat het om een daadkrachtig persoon gaat waarbij het nuchter denken het leven regeert. Indien daarentegen de linkervoet wat groter is, zal de persoon in kwestie overheerst worden door emoties. Hij/zij laat zijn/haar leven bepalen door gevoelens, waardoor het rationele denken op de tweede plaats komt.

TENEN

Elke teen weerspiegelt een unieke eigenschap of kwaliteit. De stand en de lengte van tenen leert hoe er met die eigenschappen wordt omgegaan.



Richting van de tenen

Tenen die zich in de richting van de kleine tenen buigen, geven aan dat de eigenaar voortuitstrevend, optimistisch en toekomstgericht is. Als tenen 'terugkijken' en zich buigen in de richting van de grote teen, hebben wij te doen met iemand die minder optimistisch is en die voortdurend met een ruzzak van het verleden in het heden staat.

Korte & lange tenen

Korte tenen refereren naar: korte tijd, dichtbij. Je hebt geen zin in iets wat lang duurt en ver van huis is. Lange tenen betekenen: lange tijd. Je kan lange projecten aan, ver van huis. Iemand met lange tenen wil ver reiken en hij of zij heeft een brede belangstelling voor veraf gelegen zaken.

Dikke & dunne tenen

Heb je dikke tenen? Dit toont dan aan dat je als individu veel zaken tegelijk kan doen. Je kunt heftig reageren. Heb je echter dunne tenen? Dan ben je niet zo goed in multi-tasking, maar je staat wel rustig in het leven.

Indeling der elementen

Tenen worden ook ingedeeld volgens het principe van de vijf elementen: **arde, water, lucht, vuur en ether**. Laten we hier, bij wijze van introductie, even de tenen van de linker- en rechervoet onder de loep nemen.



DE GROTE TEEN

Benaming: Verdriet-teen

Element: ether

Deze teen maakt duidelijk of er eventuele negatieve gevoelens in jou sluimeren en hoe je met deze emoties omgaat. Indien je een grote verdriet-teen hebt, zal je de neiging hebben om te klagen. Je voelt je altijd tekort gedaan en je praat honderduit over je emotionele tekortkomingen in het leven. Het gezegde 'Hij/zij heeft lange tenen' legt een link met de verdriet-teen van de linkervoet. Je uit je negatieve gevoelens in mindere mate als je over een kleinere verdriet-teen beschikt, vooral ook omdat er zich dan blijkbaar minder mogelijkheden tot klagen voordoen.

DE TWEDE TEEN

Benaming: Gevoels-teen

Element: lucht

De gevoelsteen geeft informatie over de manier waarop je met de buitenwereld contact legt en hoe je gevoelsmatig op andere mensen reageert. Met een grote gevoelsteen reageer je heel gevoelig op opmerkingen en prikkels van de buitenwereld. Dergelijke personen zijn vlug gekwetst. Iemand met een kleine gevoelsteen zal zich maar weinig aantrekken van de uitlatingen van anderen. De buitenwereld blijkt weinig invloed te hebben.

DE DERDE TEEN

Benaming: Creativiteits-teen (het scheppen van...)

Element: vuur

Helt de liefdesteen (zie 'vierde teen') naar de creativiteitssteen, dan ben je iemand die graag uiting geeft aan zijn of haar creativiteit. Je zal liefde weten om te buigen tot een scheppend proces. Het verwekken van kinderen valt hier uiteraard ook onder. In dit geval zullen er ongetwijfeld nakomelingen zijn.

DE VIERDE TEEN

Benaming: Liefdes-teen

Element: water

(de associatie met anderen)

Zoals eerder vermeld, houdt de linkervoet verband met het gevoel, en bijgevolg ook met liefdesgevoelens. Een solide, behoorlijk uit de kluiten gewassen liefdes-teen wijst op een persoon die liefde kan ervaren en die in staat is om die liefde met anderen te delen. Is die teen overmatig groot, dan heb je de neiging om de andere te bezitten, op te slorpen en in je macht te houden. Met een kleine liefdes-teen daarentegen, heb je het moeilijk om liefde te ervaren en te delen. Bij iemand met een grote kleine teen (zie onder), maar met een ondermaats uitgevallen vierde teen ligt het accent op de seksualiteit. Liefde speelt hier minder mee.

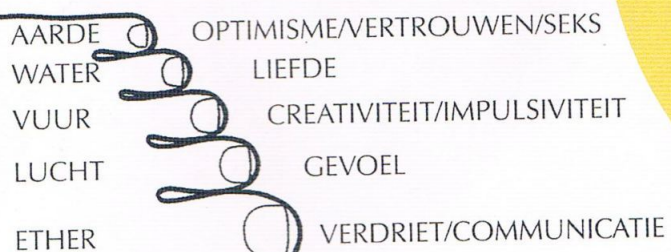
DE KLEINE TEEN

Benaming: Seksualiteits-teen

Element: aarde (de fysieke beleving van de emotionaliteit)

Een uitgesproken grote kleine teen aan de linkervoet duidt de honger naar seksuele beleving aan. Wijst deze kleine teen naar buiten (weg van de vierde teen), dan ben je iemand die seksualiteit en liefde van elkaar loskoppelt. Zo hebben meisjes van plezier heel dikwijls een naar buiten hellende kleine teen, want zij moeten immers de lakens delen met personen waarvoor ze niets voelen. Neigt de kleine teen naar je vierde teen? Dan ben je een trouw individu, dat een sterke band ervaart tussen seksualiteit en liefde. Zit jouw kleine teen als het ware verstopt onder de vierde teen, dan voel je je niet op je gemak als je je naakt moet vertonen. Jij bent eerder het preutse type.

Op deze afbeelding vind je de eigenschap of kwaliteit waarvoor elke teen staat en het element waartoe de teen behoort.



DE GROTE TEEN

Benaming: Vreugde-teen

Element: ether

Ether is een verbindend element dat alle andere elementen omvat. De grote teen geeft aan hoe je communiceert en hoe je in contact komt met anderen.

Met een ronde grote teen kom je vriendelijk en joviaal voor de dag. Indien je een blokvormige grote teen hebt, dan ben je in je communicatie vrij kordaat en hoekig. Je bent recht voor de raap en duidelijk.

Grote tenen in de vorm van een flessenhals (teen die eerst versmalt en naar de nagel toe breder wordt) komen ook voor. Dit betekent dat, wanneer je met iemand voor het eerst in contact treedt, je hem/haar zorgvuldig evalueert.

Met een spitse teen ben je eerder wisselvallig in je manier van communiceren. Je reageert bovendien soms scherp.



DE TWEEDE TEEN

Benaming: Wens-teen

Element: lucht

(denken, communicatie)

De 'wens-teen' verwijst naar de plannen die je kan verwezenlijken en geeft een idee van de hoeveelheid gedachten die je bezit. Je zal merken dat een grote wens- en doe-teen (zie volgende alinea) je in staat stellen om heel wat zaken vorm te geven en recht op je doel af te gaan. Allerlei plannen en dromen gaan in vervulling, je bent het creatieve type, dat in staat is om veel te verwezenlijken en succes te boeken. Heb je een kleine wens-teen en een grote doe-teen, dan betekent dit dat je bereid bent om dingen aan te pakken, maar dat je meestal niet over het nodige inzicht beschikt. Je bent voortvarend en vaak impulsief.

DE DERDE TEEN

Benaming: Doe-teen

Element: vuur

De 'doe-teen' geeft aanwijzing over de mate waarin je in staat bent om iets te scheppen/realiseren in je leven. Wanneer je doe-teen groot uitvalt, zal je de behoefte hebben om veel dingen te concretiseren, zaken op te starten of te besturen. Kortom, je ervaart de drang om initiatieven te nemen. Je zal echter moeilijkheden ondervinden om je in één of andere activiteit te onderscheiden en de steun van anderen nodig hebben als je een kleine doe-teen hebt. De doe-teen kan ook enigszins naar boven wijzen; dit betekent dat je ervan droomt om dingen te ondernemen, maar het blijft meestal bij fantasieën.

DE VIERDE TEEN

Benaming: Gehechtheids-teen

Element: water

De vierde teen verwijst naar je emotionele betrokkenheid met je omgeving en hoe je in relatie staat met de mensen om je heen. Hoe groter en opvallender je vierde teen, hoe belangrijker familiale banden zijn voor jou. Indien de vierde teen naar de grote teen toe overhelt (dit is de richting van het verleden), dan betekent dit dat je je gehechtheid uitdrukt aan jouw familiaal verleden. Wijst de vierde teen naar buiten (naar de kleine teen), dan wil dit zeggen dat je liever een onafhankelijke koers wilt varen, los van de familiale context.

DE KLEINE TEEN

Benaming: Onzekerheids- of Angst-teen

Element: aarde (de manier waarop je met de realiteit omgaat)

Een grote kleine teen betekent dat je nuchter en praktisch in de wereld staat en dat je je probleemloos kunt handhaven. Waar nodig, kan je voor jezelf opkomen. De kleine teen moet voldoende ontwikkeld zijn en stevig contact maken met de grond.

Op deze afbeelding vind je de eigenschap of kwaliteit waarvoor elke teen staat en het element waartoe de teen behoort.

ETHER

LUCHT

VUUR

WATER

AARDE

VREUGDE/COMMUNICATIE

WENS/VERLANGEN

DAADKRACHT/AGRESSIE

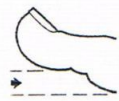
GEHECHTHEID/CONTROLE

ANGST/ONZEKERHEID/PANIEK

Basisstanden tenen

We zetten nog even de standen van de tenen op een rijtje.

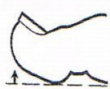
Een teen die naar boven gericht is, duidt op fantasie, op een vluchten uit de werkelijkheid en dromen. Op welk domein dit dromen zich afspeelt, hangt af van de teen in kwestie en verschilt van linker- tot rechtervoet.



Een jubelteen toont aan dat je zweverig bent op een specifiek terrein. Je zit boordevol fantasie en je vertoont de neiging om aan de werkelijkheid te ontsnappen. Op welk levensgebied speelt zich dit af? Neem als voorbeeld de kleine teen van de rechtervoet; die staat voor optimisme, vertrouwen en seks. Is deze teen naar boven gericht, dan ben je iemand die hoopt op of droomt van seksualiteit, maar je kunt of durft die seksualiteit niet daadwerkelijk beleven of neerzetten.



Niet-geaarde tenen wijzen op vaagheid en zweverigheid; de energie raakt de aarde niet.



Bij een droomteen staat de nagel naar boven gericht. Zien je tenen er zo uit, dan ben jij beslist een goede verhalenverteller.



Kromme tenen, die naar beneden gericht zijn, hebben volgende betekenis: je bent meegaand en neemt een 'laat-maar-waaien'-houding aan. Je opteert voor datgene dat de ander aandraagt.



Klauwteen: je zit vast in jezelf en je bent terughoudend. De voet en teen in kwestie geven meer informatie over het levensgebied waarop deze geslotenheid betrekking heeft.

Bijzonderheden aan de teen

- Een blokteen refereert naar een onverzettelijk persoon.
- Eelt wijst op een zich afschermen voor de buitenwereld, iets niet willen zien en verharderen in mening of standpunt.
- Likdoorn is de vergrotende trap van eelt. Je wilt je zodanig afschermen, dat het pijn doet.
- Wratten zijn een veruitwendiging van een innerlijke boosheid.

Kleur van de teen

- Wit: geen energie
- Rood: verandering
- Knalrood: irritatie, boosheid
- Paars/blauw: weinig aandacht
- Zwart: ziek, dood

Nagels

- Nagels vormen een schild en bieden bescherming
- Geen: gevoelig, kwetsbaar, ontvankelijk, er komt van alles binnen
- Smalle nagels: weinig bescherming, ontvankelijk
- Brede nagels: meer bescherming, solist
- Bol: probeert zich krampachtig te beschermen
- Verticale ribbels: stofwisselingsproblematiek
- Horizontale ribbels: emotionele problemen
- Kalk: probeert zich harder voor te doen dan hij/zij is
- Schimmel: onmacht, niet weten hoe ergens mee om te gaan

Nog enkele basisprincipes

Toekomst/verleden

Wijst een teen naar de kleine teen, dan wordt daarmee naar de toekomst verwezen.

Wijst een teen naar de grote teen, dan neemt het verleden een centrale plaats in.

Ruimte tussen de tenen

Als de tenen mooi aaneengesloten zijn, gaan de zaken snel.

Is er ruimte tussen de tenen? Dan zal je op dat levensgebied meer tijd nodig hebben. Betreft het hier een teen aan de linkervoet, dan voel je je innerlijk onzeker. Aan de rechtervoet wijst dit op een bedachtzame houding.



Veel ruimte tussen de tenen is een indicatie voor een gebrek aan uitwisseling van energie tussen de tenen. De zaken waarop de voet en teen betrekking hebben, evolueren langzaam.

De verhouding tussen de tenen

Je hebt behoefte aan structuur wanneer alle tenen op een mooie lijn staan.

Is je grote teen kleiner in verhouding tot de andere tenen, dan raak je vaak verstrikt in chaos. Je bent met zoveel dingen tegelijk bezig, dat je door de bomen het bos niet meer ziet.



Met een grote grote teen (in verhouding tot de andere tenen) ben je een sterke communicator. Musiceren kan voor jou een uitlaatklep betekenen.

En als de jaartjes hun tol beginnen te eisen?

Wie maakt het niet mee? Op een dag neem je je tenen onder de loep en wat stel je vast? Ja, de tenen hebben aan flexibiliteit ingeboet, en ook die krommingen, die waren er voorheen niet!? Vroeger had je van die soepele, beweeglijke tenen, en nu? Je zou dan kunnen besluiten dat je een weinig flexibel persoon bent, maar dan doe je de waarheid onrecht aan. Als gevolg van ouderdomskwalen verstarren de tenen langzamerhand en dat weerspiegelt de beperkingen van het ouder worden. Met het verstrijken der jaren word je er helaas niet soepeler op, niet van binnen en niet van buiten. Als je dan van een tenenlezer te horen krijgt dat je niet flexibel bent, staat dat op gespannen voet met het beeld dat je van jezelf had in de periode dat je nog jeugdig en soepel in het leven stond. Als je tenen veranderen, wil dit zeggen dat je als mens ook zult veranderen. De observatie van je voeten en nagaan hoe ze wijzigen, kan een grote ontdekkingstocht voor je zijn.