

David F. Vennells



REFLEKSOLOGIA

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Uzdrowiający masaż stóp

PRZEŁOŻYŁA:

Agata Szczygieł



SPIS TREŚCI

Wykaz ilustracji	7
Refleksologia: droga do dobrego samopoczucia.....	9
Podziękowania	11
Od autora	13
Od wydawnictwa	15
Wstęp	17
1. Czym jest refleksologia?	21
2. Położenie refleksów	33
3. Podstawowe techniki	55
4. Rozpoczęcie zabiegu	67
5. Główna część zabiegu	89
6. Praktyczne rady	115
7. Studia przypadków	131
8. Choroba i umysł	167
9. Proste medytacje	187
10. Przyszłość refleksologii	197
Dedykacja	200
Dodatek 1: Historia refleksologii	201
Dodatek 2: Grupy medytacyjne	211
Dodatek 3: Książki o buddyzmie	213
Dodatek 4: Niedoczynność tarczycy	215
Bibliografia	219

wiania”, musimy zdobyć pewną mądrość, aby hartować i kształtować pełne współczucia pragnienie pomocy innym. Mądrość jest niezwykle ważna. Bez niej wiele działań traci swój cel, marnuje się czas i wysiłek. Dotyczy to nawet terapeutów obdarzonych największymi umiejętnościami technicznymi i altruizmem. Może się to wydawać dziwne, ale najważniejszą ambicją uzdrowiciela nie jest zdrowie. Tej kwestii również przyjrzymy się później, gdy zajmiemy się przyczyną choroby i jej uzdrawianiem oraz naturą umysłu (Rozdział 8).

JAK DZIAŁA REFLEKSOLOGIA?

Naprawdę ciężko jest określić historycznie pierwsze zastosowanie refleksologii. Najstarsze znane udokumentowanie użycia tej techniki to wizerunek na ścianie tzw. grobowca lekarzy w Ankhmahor w egipskiej Sakkarze. Pochodzi on z okresu około 2330–2500 p.n.e. i przedstawia dwóch mężczyzn masujących stopy dwóm innym mężczyznom. Według podpisu pod malowidłem pacjent mówi: „Nie rób mi krzywdy”, a terapeuta odpowiada: „Będę działał tak, abyś mnie chwalił”. (Więcej informacji o historii refleksologii w Dodatku 1).

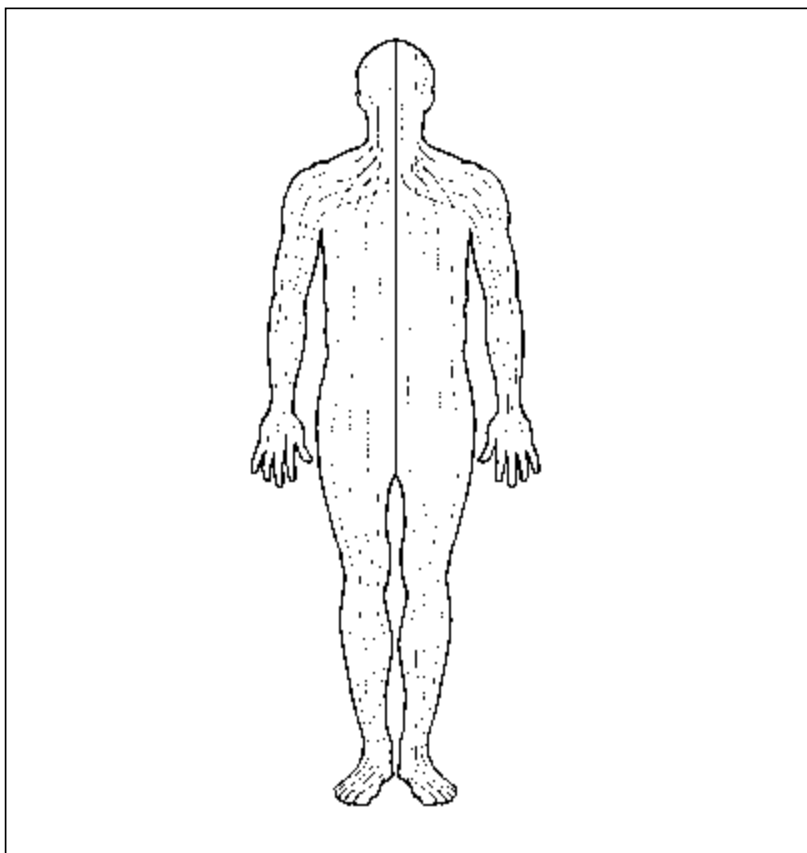
Jeżeli przyjmiemy, że masaż stóp to prosty rodzaj refleksoterapii, można powiedzieć, że jest ona stara jak ludzkość, a może nawet starsza. Wiele gatunków małp, w tym te najbliższe spokrewnione z człowiekiem, wykonuje prymitywny rodzaj masażu stóp. Oczywiście nie zdają sobie sprawy z tego, że stymulują moce uzdrawiające ciało. To działanie instynktowne, które wiąże się z dobrym samopoczuciem. Wiele osób lubi masaż stóp. Jest relaksujący, przyjemny i pozwala pozbyć się stresu. Jednak masaż stóp i refleksoterapia to dwie różne rzeczy, nawet jeżeli obie wpływają korzystnie na ciało z tych samych powodów.

Rozróżniamy dwie główne szkoły myślenia o tym, na czym polega działanie refleksologii. Niestety obecnie w badaniach klinicznych nie można udowodnić prawdziwości żadnej z nich. Nie zmienia to jednak faktu, że refleksologia działa.

Teoria numer jeden, preferowana przez wielu pierwszych refleksologów, w tym Eunice Ingham uważaną za matkę współczesnej refleksologii, mówi o powiązaniu stopy z różnymi częściami ciała poprzez zakończenia nerwowe. W stopach znajduje się ogromna liczba zakończeń nerwowych, dlatego też wiele osób odczuwa ich szczególną wrażliwość na stymulację fizyczną (np. łaskotanie). Zakończenia nerwowe są przypisane różnym „zonom” ciała – jest to tzw. teoria „zonowa”. Doktor William Fitzgerald odkrył, że ciało można podzielić na dziesięć zon pionowych od stóp do głowy, które odpowiadają dziesięciu palcom u rąk i nóg (Rys. 1). Uciskanie konkretnych palców może wpływać na części ciała w odpowiednich zonach. Uważa się też, że zakończenia nerwowe odpowiadają mapie ludzkiej anatomii. Jeżeli spojrzymy na podeszwy stóp złożone razem, ich kształt przypomina zarys ludzkiego ciała. Duże palce odnoszą się do głowy i szyi, podstawa małych palców to lewe i prawe ramię, a każde podbicie stopy (stępek) to lewa oraz prawa część kręgosłupa.

W pewnym zakresie to również prawda. Brak jednak jednoznacznego dowodu, czyniącego tę tezę ostateczną, rozstrzygającą i rzetelną. Po prostu duża liczba zakończeń nerwowych w stopach i ich złożoność praktycznie uniemożliwia jednoznaczną identyfikację tego, który obszar stopy wpływa na daną część ciała. Układ nerwowy jest bardzo rozbudowany i obejmuje całe ciało, dlatego też wywołanie przyjemności lub bólu w jednym obszarze ma ogromny wpływ na cały układ.

Pomimo braku dowodów naukowych występuje wiele świadectw pochodzących ze studiów przypadków i opowiadań. Po-



Rysunek 1: Zony ciała na podstawie teorii zonowej

kazują one, że to raczej refleksoterapia, a nie zwykły masaż stóp, wpływa korzystnie na zdrowie. Dlatego też można powiedzieć, że masaż i stymulacja stóp w określony sposób mają bezpośredni pozytywny wpływ na ciało oraz umysł.

Obecnie wielu praktyków wyjaśnia zasady działania refleksologii, posługując się drugą teorią – zgodną z medycyną chińską. Według tego podejścia w ciele znajduje się wiele niewidocznych ścieżek energetycznych, meridianów, przewodzących energię życiową

chi/ki. W przypadku zablokowania tych ścieżek, np. z powodu stresu, pojawia się choroba. Czasem do uwolnienia blokad i stymulowania swobodnego przepływu zdrowej energii życiowej stosuje się akupunkturę lub akupresurę. Wiele głównych ścieżek energetycznych kończy się lub zaczyna w stopach, dlatego refleksoterapia może je pobudzać w sposób naturalny. Pełen zabieg refleksologiczny nie stymuluje ani nie dotyka wszystkich meridianów – nie wszystkie kończą swój bieg w stopach. Poza głównymi ścieżkami występuje też wiele połączeń mniejszych czy pomocniczych. Dlatego akupunkturę i akupresurę stosuje się na całym ciele. (Akupunktura ma tysiące lat, więc gdyby była najskuteczniejsza przy stosowaniu tylko na stopach, ktoś by to już wcześniej zauważył).

NOWE IDEE

Potrzebujemy nowych wskazówek i prostych idei dotyczących tego, jak działają refleksologia, akupunktura oraz podobne terapie. Poniżej znajduje się możliwe wyjaśnienie czerpiące z teorii zakończeń nerwowych (teoria zonowa) oraz z teorii meridianów energii życiowej.

Z nauk wielu kierunków filozofii Wschodu i systemów medycyny naturalnej wiemy, że układ nerwowy stanowi połączenie pomiędzy ciałem i umysłem. Wiemy też, iż naszym zdrowiem umysłowym oraz fizycznym rządzą eteryczne energie wewnętrzne, w filozofii buddyjskiej nazywane „wiatrami”. Stan naszego zdrowia umysłowego i fizycznego jest dobry, jeżeli nosimy w sobie i generujemy w sposób naturalny silne, wyraźne i zrównoważone eteryczne wewnętrzne/wiatry. Aby to zrozumieć, potrzeba podstawowej wiedzy na temat energii życiowej i przyczyny, dla której jest tak istotna.

BADANIE STÓP/„CZYTANIE” ZE STOPY

Podczas badania stopy, szczególnie przy pierwszym zabiegu, należy ją uważnie obejrzeć pod kątem znaków wskazujących obszary, na których trzeba się skoncentrować. Jakie jest wasze pierwsze wrażenie, patrząc na stopy?

- Czy wyglądają na zmęczone? Czy są grube, chude, blade, czerwone, zniekształcone?
- W jakim stanie jest skóra? Czy jest sucha, spocona, popękana? Czy na całej stopie jest taka sama?
- Jak reagują stopy na dotyk i masaż? Napinają się czy od razu się relaksują? Czy robią wrażenie sztywnych lub pozbawionych witalności/energii?
- Jakie robią wrażenie podczas masażu konkretnych obszarów – są napięte, opuchnięte, dotknięte stanem zapalnym lub pozbawione witalności?
- Czy pod skórą można wyczuć coś jak grudki lub ziarna? Czy po łagodnym masażu znikają czy pozostają?

Wszystkie te oznaki mogą informować o dwóch rzeczach: o stanie ciała oraz o stanie umysłu pacjenta. Mówią nam o jego kondycji i chorobach, na które cierpi.

To co dzieje się w ciele oraz/lub umyśle pacjenta, często znajduje odzwierciedlenie w jego stopach. Na przykład twarda skóra w górnej części palucha może świadczyć o skłonności pacjenta do bólu głowy. Miękką lub wrażliwą skórą w kłębie palucha mówi o podatności na infekcje płuc albo astmę. Nie ma jednak reguł jednoznacznie określających, jaki rodzaj skóry wiąże się z daną chorobą lub fizyczną słabością. Można to traktować tylko jako ogólną wskazówkę, że dana część ciała wymaga uwagi.

Podczas zabiegu można poświęcić więcej czasu obszarom stóp, którym zdaje się brakować witalności, o twardej lub wrażliwej skórze itp. Można również zachęcić pacjenta do delikatnego masażu tych obszarów przez kilka minut raz lub dwa razy dziennie przed rozpoczęciem zabiegów. Należy też delikatnie zasugerować, że w przypadku silnej reakcji oczyszczania z toksyn pacjent powinien wstrzymać zabiegi do czasu jej zakończenia. (Opis reakcji oczyszczania z toksyn znajduje się na s. 120). Terapeuta może również zalecić pacjentowi usunięcie stwardniałej skóry, moczenie stóp w ciepłej wodzie raz dziennie, jak również wykonywanie kilku prostych ćwiczeń. Mogą one obejmować krążenia stóp zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i przeciwnie do niego, napinanie stóp, wytrzymanie tak kilku sekund, a następnie ruch ku sobie z uniesionymi palcami stopy w celu rozciągnięcia ścięgna Achillesa. Pacjent może też delikatnie masować stopy, ale nie mocno. Zbyt duża stymulacja refleksów, szczególnie w ciągu pierwszych kilku tygodni uzdrawiania, może powodować chorobę, potliwość, częstsze oddawanie moczu i inne efekty uboczne (np. reakcję oczyszczania z toksyn). W rzadkich przypadkach może się to przyczynić do przerwania uzdrawiania przez pacjenta, który uzna je za szkodliwe, a nie pomocne w dolegliwościach.

Stopy nie kłamią. Kiedy pacjent pokazuje terapeutce stopy do zabiegu, nieświadomie pokazuje siebie pod względem fizycznym i mentalnym. Jeżeli terapeuta stopniowo nauczy się „czytać” ze stopy, stanie się bardzo dobry w rozumieniu pacjentów. Wszystko, co mówią nam stopy, jest warte przyswojenia i zapamiętania. Jeżeli będziecie mogli robić notatki o stanie i kondycji stóp podczas zabiegu lub przed nim, a następnie porównacie zmiany, które w nich zaszły ze zmianami fizycznymi i mentalnymi pacjenta, zaskoczy was ich oczywisty związek.

Terapeuta musi uważać, aby nie wzbudzić niepokoju pacjenta, dostrzegając negatywne oznaki. To może tylko zasmucić lub

zmartwić kogoś, kto już i tak prawdopodobnie boryka się z poważną chorobą. W przypadku wątpliwości lepiej jest milczeć. Jeżeli jednak uważamy, że dany pacjent potrzebuje pomocy medycznej, trzeba mu to powiedzieć. To, co się widzi w stopach, nie musi wskazywać natychmiastowego problemu. Może to być po prostu wczesny znak ostrzegawczy.

Niektórzy refleksolodzy odgadują problemy pacjenta podświadomie, zaraz od pierwszego zabiegu. To coś w rodzaju przepowiedania przyszłości. Wróżenie z podeszew stóp nie stanowi gałęzi tradycyjnej refleksologii, ale jeżeli ktoś rozwinie takie umiejętności w sposób naturalny, może je mądrze, ostrożnie wykorzystać, pomagając tym, którzy są na to otwarci.

Do praktyki refleksologa należy dokładne sprawdzenie stóp pod kątem lokalizacji chorób. Badając każdą stopę i powierzchnię między palcami, warto powiedzieć pacjentowi, co się robi. W arkuszu studium przypadku należy sporządzać notatki o wszystkim, co się odkryje. Rzadko zdarza się sytuacja, że trzeba pacjentowi odmówić zabiegu z powodu choroby możliwej do przeniesienia na innych poprzez dotyk. Wystarczy unikać zarażonego obszaru lub nałożyć lateksowe rękawiczki. Poniżej znajduje się lista najczęstszych dolegliwości, które można spotkać.

Grzybica stóp: Infekcja grzybicza występująca głównie pomiędzy palcami, a w poważnych przypadkach rozprzestrzeniająca się szerzej. Charakteryzują ją rozpulchniona, łuszcząca się skóra, swędzenie i podrażnienie. Wysoka zaraźliwość.

Problemy z paznokciami u nóg: Mogą obejmować infekcje grzybicze, jak również zanik paznokci, ich wrośnięcie lub zgrubienie.

Nagniotki lub modzele: Zgrubiałe, stwardniałe warstwy skóry. Nagniotki często przejawiają się jako podniesione guzy, a modzele mogą różnić się wielkością i kształtem.

Haluksy: To bolesne stany zapalne kaletki u podstawy palucha, powodujące jego zginanie się w kierunku następnego palca.

Modzele pięty, ostrogi i spękania: Modzel to twardy, gruby obszar skóry. Ostroga to ostra część wystająca kości. Spękanie to defekt skóry przypominający szczelinę.

Wysokie podbicie i płaskostopie: Płaskostopie to brak łuku stopy.

Brodawki podeszwowe/brodawki stóp: Brodawki podeszwowe pojawiają się na podeszwach stóp. Wirus brodawczaka przenosi się przez dotyk.

Dna moczanowa: Forma zapalenia stawów wywoływana przez nadmierną ilość kwasu moczowego we krwi. Gromadzi się on wokół stawów, zazwyczaj u podstawy palucha, powodując puchnięcie i zaczerwienienie.

Egzema: Zazwyczaj płyty suchej, zaczerwienionej, obrzmiałej i/lub swędzącej skóry.

Zapalenie nerwów podeszwy: Jest to zapalenie nerwów palców stóp. Dotyczy głównie kobiet.

Dobry podręcznik medyczny zawiera szczegółowe opisy oraz ilustracje tych dolegliwości. Te i inne choroby uwzględnia się również w programie kursów refleksologicznych. Warto się z nimi zapoznać, aby mieć świadomość, czego można się spodziewać. Oczywiście większość pacjentów wie, na jakie choroby stóp cierpi, i informuje o tym przed pierwszym zabiegiem. Jeżeli terapeuta nie chce kogoś uzdrowić, na przykład w przypadku brodawek, wystarczy poprosić pacjenta o konsultację z lekarzem i powrót po pełnym uzdrowieniu danej dolegliwości.

Niektóre problemy ze stopami (np. zapalenie stawów) oznaczają dla terapeuty delikatniejsze traktowanie pacjenta, aby nie spo-

wodować dyskomfortu podczas zabiegu. Najważniejsze jest, aby czuł się on wygodnie i był zrelaksowany. Pacjenci nie są w stanie się rozluźnić, jeżeli spodziewają się bólu, więc trzeba ich zapewnić o swojej delikatności oraz poprosić, żeby poinformowali o zaistnieniu dyskomfortu. Warto sporządzać notatki o każdym pacjencie, aby ułatwić sobie przyszłe zabiegi.

Istnieje teoria sugerująca, że zniekształcenia stóp spowodowane noszeniem niewygodnych butów, mają negatywny wpływ na stan zdrowia. Przyczynę tego można upatrywać w fakcie, że refleksy i meridiany stóp są zniekształcone i uciskane, co wpływa na powiązane organy i układy. W takich przypadkach można zalecić pacjentowi noszenie wygodniejszego obuwia, ponieważ wspaniale wpływa to na całe ciało. Dobrym sposobem na przywrócenie stopom ich normalnego kształtu (jeżeli uszkodzenia nie są zbyt głębokie) jest także chodzenie boso po ciepłym podłożu tak często, jak to możliwe.

Po zakończeniu badania można przystąpić do rozluźnienia i zrelaksowania stóp poprzez wykonanie kilku prostych ćwiczeń rozciągających oraz rotacyjnych – mają działanie rozgrzewające. Dzięki nim również przed rozpoczęciem zabiegu pacjent się zrelaksuje i bardziej nam zaufa.

ROZGRZEWKA STÓP

Zawsze na początku zabiegu należy wykonać opisane poniżej ćwiczenia rozciągające i rozluźniające stopy. Ruchy te pomagają pacjentowi osiągnąć relaks fizyczny i umysłowy, rozgrzewają stopy oraz wspierają działania terapeuty w umysłowym i fizycznym przygotowaniu do zabiegu. Niektórzy refleksolodzy korzystają z tych technik również podczas zabiegu i po jego zakończeniu. Dzięki nim stopa jest zrelaksowana, a w ciele swobodnie przepływają siły życiowe.

ROZLUŻNIANIE STOPY

Jak widać na Rysunku 19, trzeba delikatnie chwycić boki stopy dłońmi, a następnie jedną ręką wykonywać ruch do przodu, a drugą pchać stopę do tyłu, aż do napotkania oporu. Potem należy powtórzyć ten ruch, odwracając kierunek. Taki ruch delikatnie rozciąga i rozluźnia stopę. Należy go powtórzyć kilka razy. Jeżeli pacjentowi jest wygodnie, można zwiększyć prędkość wykonywania czynności oraz jej siłę. Cały zabieg należy powtórzyć na drugiej stopie.

SKRĘT SPIRALNY

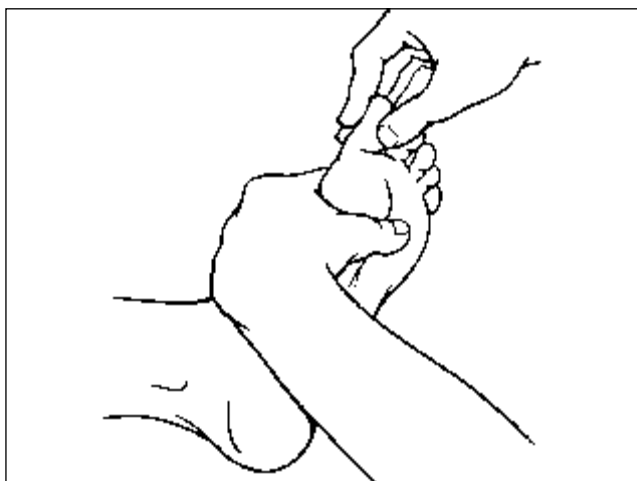


Rysunek 20: Łagodny skręt stopy (skręt spiralny)

Ma podobne działanie jak rozluźnianie stopy i można go użyć zamiast tego ćwiczenia lub razem z nim. Oddziałuje również na refleks kręgosłupa. Jak widać na Rysunku 20, trzeba chwycić wewnętrzną część stopy oburącz, umieszczając kciuki na podeszwie stopy, a palce dłoni na jej wierzchu. Następnie należy rozpocząć

delikatny ruch rotacyjny, najpierw w jedną stronę, potem w drugą. To nie jest ruch wykręcający! Obie ręce powinny pracować w tym samym kierunku. W takim samym ułożeniu można także „zginać” stopę ruchem przypominającym przełamanie chleba na pół. Czynność tę wykonuje się powoli i delikatnie, nie stosując siły ani mocnego ucisku, powodujących dyskomfort.

ROTACJA I NACIĄGANIE PALCA



Rysunek 21: Rotacja i naciąganie palca

Jak widać na Rysunku 21, trzeba chwycić stopę stosując podstawowy sposób jej trzymania. Kciukiem oraz palcem wskazującym (i palcem środkowym, jeżeli to konieczne) należy chwycić paluch przy jego podstawie. Kciuk znajdzie się pod dużym palcem, a palec wskazujący na nim. Utrzymując ten delikatny chwyt, należy zacząć rotację palca w jedną stronę, a potem w drugą, wykonując trzy obroty w każdym kierunku. Ten sam ruch należy powtórzyć z każdym palcem.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

Refleksologia dla początkujących

na

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl