

REFLEXOLOGIE PRO KAŽDÉHO

7 tipů

jak reflexologii
využít pro zdravější
a šťastnější život

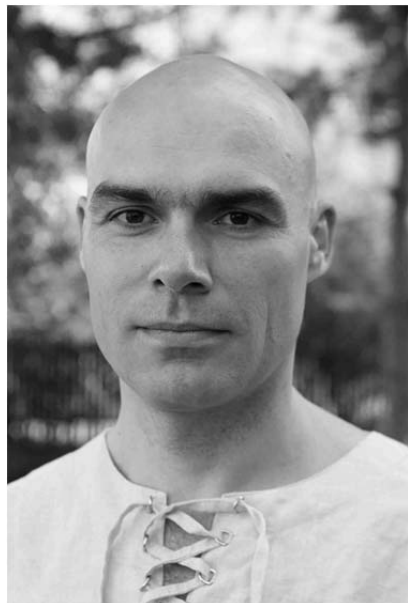
Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

OBSAH:

| | |
|--|---|
| PÁR SLOV ÚVODEM | 2 |
| NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL | 2 |
| PREVENCE JE ZÁKLAD | 3 |
| AKTIVACE REFLEXNÍ PLOŠKY PÁTEŘE a BODU C | 4 |
| REFLEXOLOGIE PROTI STRESU | 5 |
| REFLEXOLOGIE PŘI BOLESTECH HLAVY | 6 |
| REFLEXOLOGIE PŘI VIRÓZÁCH A NACHLAZENÍ | 7 |
| REFLEXOLOGIE PŘI BOLESTECH ZAD A KLOUBŮ | 8 |
| STŘEVA, NÁŠ DRUHÝ MOZEK | 9 |

Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

Pár slov úvodem...



Jmenuji se Jan Novák a zabývám se prací s tělem pomocí terapeutických masáží a čínských cvičení pro zdraví a vitalitu. Reflexologii vnímám jako jednu z nejjednodušších a nejpřístupnějších metod, kterou může každý aplikovat sám na sobě.

Reflexologie vychází ze zkušeností starých několik tisíc let. Předpokládalo se a nakonec bylo i empiricky potvrzené, že se na těle nachází zóny, které jsou odrazem všech částí na těle. Tyto zóny se nachází na různých částech těla a tvoří celé mikrosystémy. Pro nás bude nejsnazší a nejpřístupnější práce na noze, kde se plošky poměrně snadno lokalizují.

Pomocí jemné masáže reflexních plošek dochází k uvolnění fyzického i psychického napětí, což tělu umožňuje zlepšit krevní oběh, podpořit tok lymfy a odplavení toxických látek z těla, stimulaci nervových drah a uvolnění svalových napětí.

Několik základních pravidel

Reflexologie je velmi účinná, ale je potřeba k Vaším problémům přistupovat střízlivě. V případě působení na reflexní plošky při specifických obtížích mějte na paměti, že se nejedná o "kouzelnou hůlku" a výsledek se nemusí dostavit okamžitě. Je potřeba rovněž pracovat na celkové změně životního stylu.

Reflexologie by se neměla praktikovat na osobách s transplantovanými orgány.

Je nutné dbát zvýšené opatrnosti v době těhotenství, v prvním trimestru masáž raději vynechat a následně se vyhýbat ploškám ovlivňujícím pohlavní sféru.

Reflexní plošky byste neměli přestimulovávat, a to zejména plošky orgánů hormonální sféry, ledvin, močového měchýře a močovodů, slinivky, sleziny a jater. Tzn. vědomě a s plnou pozorností byste neměli tyto plošky mačkat více jak 120 x za den, což zhruba odpovídá 2-3

Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

minutám na reflexní plošku. Ostatní plošky zpravidla můžete masírovat i déle. Délka masáže by se měla přizpůsobit individuálně dle Vašich potíží a aktuálního pocitu. Pokud s masáží začínáte, je lepší se řídit heslem „méně, znamená více“.

Nerovnováha v jednotlivých částech těla se projevuje bolestivostí příslušných reflexních plošek. V případě pichlavé bolesti je lepší postižená místa raději jen hladit, a to do doby, dokud pichlavá bolest nevymizí nebo se nezmění na tupou. Plošky s tupou bolestí můžete masírovat silněji.

Tip 1 – prevence je základ

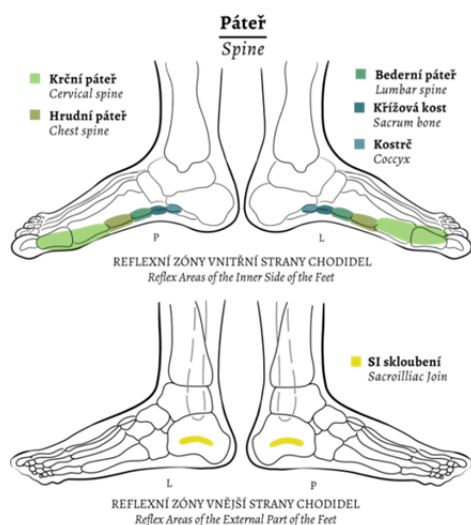
Na úvod si popíšeme jednoduchou reflexní masáž chodidel, kterou doporučuji zařadit do Vašich každodenních rituálů jako prevenci. Pokud se Vám to podaří, uvidíte, že se časem začnete cítit výrazně lépe.

Důkladně kružte oběma nohama v kotníku. Můžete si pomoci rukou. Na obou nohách dobře prohřejte oblast kolem kotníků a Achillovy šlachy. Zatuhlé a bolavé kotníky totiž mohou ukazovat na nerovnováhu v oblasti lymfatických cest, případně problémy s vejcovody či chámovody. Zároveň jsou reflexním obrazem zápěstí.

Následně dobře prohřejte oblast nártů, plosek nohou, masírujte obě hrany chodidla. Ve spodní části tak prohřejete a stimulujete zejména oblast ledvin a dalších orgánů látkové výměny, na nártech hlavně plíce, z vnitřní strany páteř a z vnější strany pak oblast kloubů.

Důkladně promasírujte všechny prsty na noze, ohýbejte je pomocí ruky dopředu a dozadu, kružte jimi, snažte se je povytáhnout. Velkou pozornost věnujte zejména palcům, jejichž hlavní kloub z reflexologického hlediska představuje krční páteř. Nebojte se, když to zakřupe. Dobře promačkejte oblast pod prsty, respektive pod svalovým valem a klouby prstů co nejvíce uvolněte.

Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

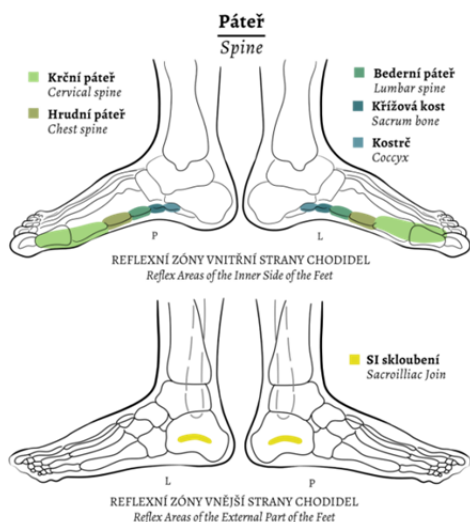


Pomocí palce jemně promasírujte oblast reprezentující celou páteř. Reflexní ploška krční páteře začíná těsně nad hlavním kloubem palce, na jeho základním článku a pokračuje i pod ním, směrem k patě. První nártní kůstka je společná pro krční i hrudní páteř. Oblast bederní páteře pak představuje první kost klínová. Křížovou páteř ovlivňujeme na kosti lodčkovité a kostrč v první třetině patní kosti.

Palci promačkejte celé chodidlo od paty až k prstům. Promačkejte i oblast nártů, hlavně místa mezi nártními kůstkami, která bývají často zatuhlá. Na závěr pomocí ukazováku a palce jemně (třikrát až pětkrát) „vyštípujte blány mezi prsty“ a lehce klešťovitě promačkejte nohu od místa nacházejícího se zhruba 10 cm nad úponem Achillovy šlachy přes patu až do třetiny chodidla od paty.

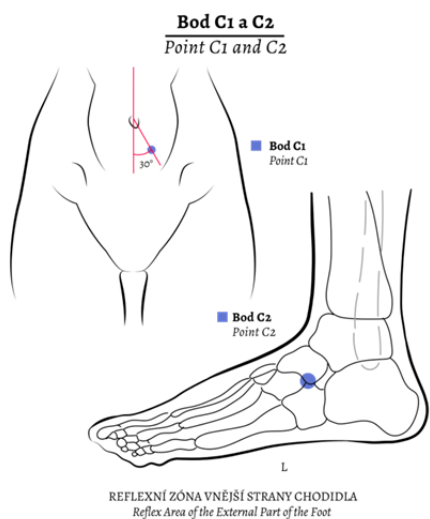
V případě, že při masáži nohy narazíte na jakékoliv místo s pichlavou bolestí, plošku pouze hladěte. Zatuhlá místa nebo místa, kde pociťujete tupou bolest, se nemusíte bát uvolnit silnějším tlakem.

Tip 2 – aktivace reflexní plošky páteře a bodu C



Při jakýchkoliv potížích určitě zařadte stimulaci reflexních plošek páteře. Aktivujete tak nervová zakončení, která ovlivňují celé tělo. Jak již bylo popsáno výše, reflexní plošky páteře se nachází v oblasti podélné klenby od palce až pod kotník. Masáž by se měla provádět přitisknutím tkáně šikmo ke kosti.

Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla



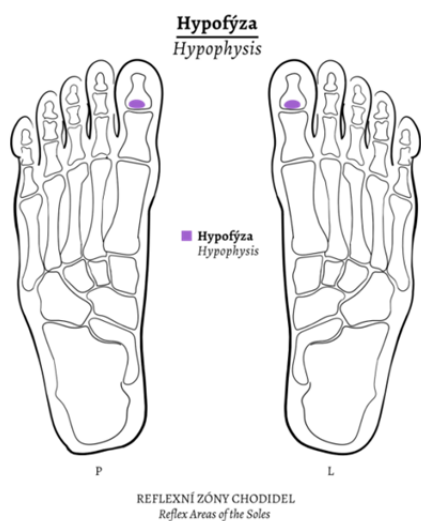
C bod má různé projekce. C1 se nachází na břiše cca na šířku tří prstů pod pupkem a zhruba 30° vlevo. Místo je citlivější a lze v něm nahmátnout útvar podobný malému korálku či fazolce. C2 najdeme na levém nártu na linii protínající vrchol hlavního kloubu palce a hranu patní kosti. Plošku najdeme na šířku palce od hrany patní kosti na této linii. Jedná se o univerzální harmonizační plošku. S výhodou lze použít preventivně, ale i při chronických nebo akutních potížích. Při výdechu zmáčknete bod na břiše

polštářkem palce co nehlouběji. Následně přidržte na 10-15 vteřin a uvolněte. Postup opakujte do vymizení bolesti v místě plošky nebo jiných příznaků. Bod na noze se rovněž mačká polštářkem palce cca v 1-1,5 vteřinových intervalech.

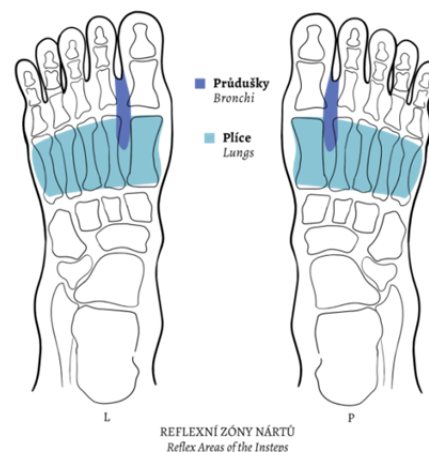
Tip 3 – reflexologie proti stresu

Stres je jeden z největších problémů dnešní doby a z velké části stojí za většinou zdravotních potíží. Reflexologie je jednou z možností, jak můžeme vliv stresu snížit na minimum. Důkladně uvolňujte oblast reflexně zobrazující plíce. Tyto plošky najdete na straně nártů přes celou oblast

nártních kůstek. Jejich důkladnou masáží docílíte většího uvolnění hrudníku, prohloubení dechové vlny a zklidnění.



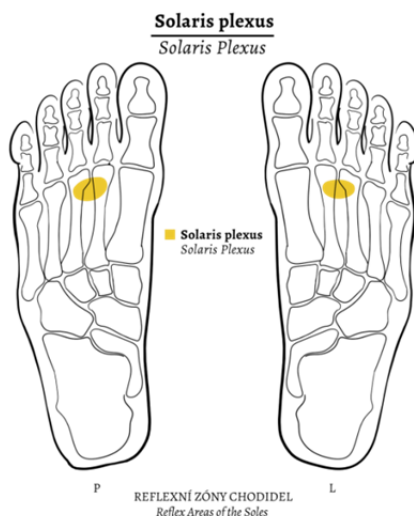
Průdušky, plíce Bronchi, Lungs



Masáž reflexní plošky hypofýzy umožní homeostázu těla i mysli. Plošku mačkejte uprostřed polštářku palce na obou nohách.

Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

Ploška plexu solaris, pleteně, se nachází svalovým valem pod druhým a třetím prstem plošku stlačujte a cíleně, nadechněte do plošku uvolněte. Takto nepocítíte výraznou



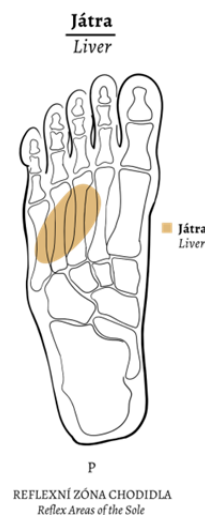
neboli sluneční v prohlubni pod prsty na linii mezi na noze. Jemně tuto zároveň se v klidu, ale břicha. Při výdechu postupujte, dokud úlevu.

Tip 4 – reflexologie při bolestech hlavy

Bolesti hlavy mají celou řadu příčin a vyžadují komplexnější přístup. Podle TČM velká část zahrnuje nerovnováhu v oblasti jater, která řídí hladký tok čchi v těle. Když čchi stagnuje a nemůže proudit, dochází ke zhoršování velké části tělesných funkcí, nejen k bolestem hlavy. Pokud budete uvolňovat níže uvedené plošky pravidelně, je velká šance na zmírnění či eliminaci bolestí a prodloužení intervalu, kdy Vás hlava nebolí.

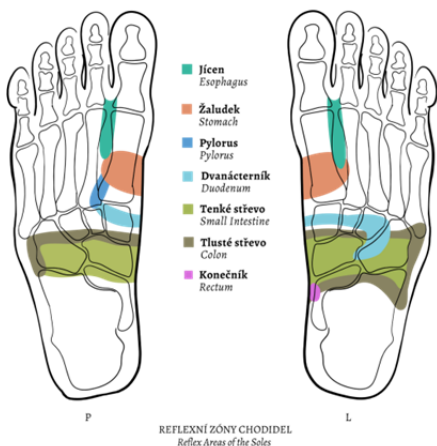
Nejprve důkladně uvolněte všechny prsty a svalový val pod prsty. Věnujte se důkladně zejména oblasti hlavního kloubu palců. Reflexně tak působil na oblast krční páteře a ramenního pásu.

Stimulací plošky jater přispějete k hladšímu toku čchi ve vašem těle, nebude docházet k jejím stagnacím, a tudíž se sníží i pravděpodobnost výskytu bolestí hlavy.



Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

Jícen, žaludek, pylorus, dvanácterník, tenké střevo, tlusté střevo a konečník
Esophagus, Stomach, Pylorus, Duodenum, Small Intestine, Colon, Rectum



Uvolňujte reflexní plošku žaludku v oblasti pod palcem, přispěje tak ke zlepšení nevolnosti, která u bolestí hlavy často nastává.

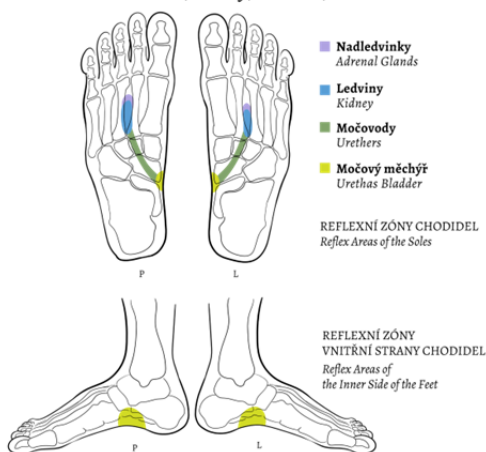
Stejně jako v případě stresu přidejte masáž reflexních plošek plic, plexu solaris a hypofýzy, která Vám pomůže se zklidnit, prohloubit dýchání a vytvořit tak prostor pro lepší a hladší tok čchi.

K reflexologii je vhodné přidat i uvolnění oblasti pod týlní kostí, kde palci promačkejte zatuhlá místa od ucha až k páteři. Zároveň uvolněte trapézový sval od hlavy až k ramenům pomocí dlaně a prstů tak, že se chytíte za krk, jako byste chtěli zvedat králíka či kočku a celou oblast promačkejte.

Tip 5 – reflexologie při virózách a nachlazení

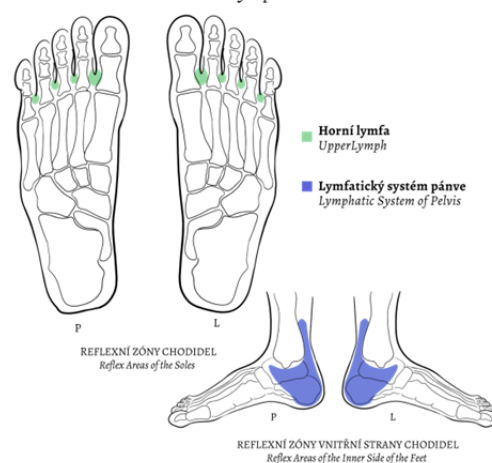
Při virózách a nachlazení je nejlepší být v klidu a pořádně se vyležet. Každopádně proces uzdravování můžeme podpořit reflexní masáží.

Nadledvinky, ledviny, močovody, močový měchýř
Adrenal Glands, Kidney, Urethras, Urethas Bladder



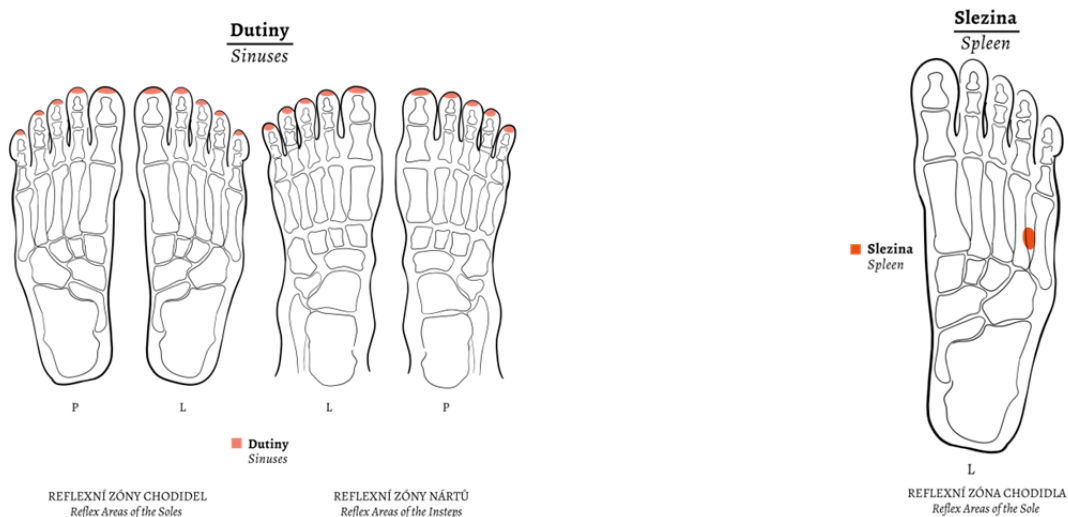
Uvolněním reflexních plošek plic a plexu solaris (obrázky výše) zajistíte uvolnění bránice a hlubší dechovou vlnu, která spolu s následnou stimulací plošek ledvin a lymfatických cest pomůže snáze odplavit škodliviny z těla.

Lymfa
Lymph



Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

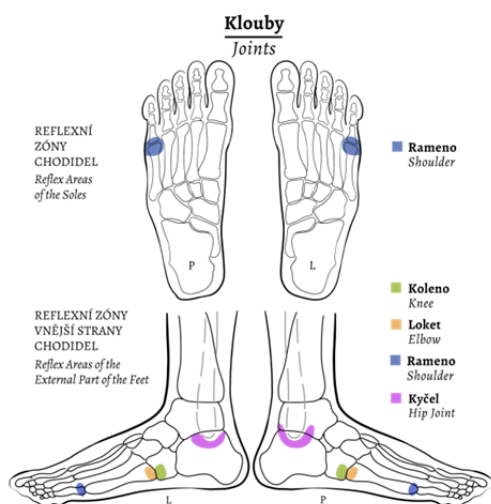
Masáží reflexních plošek dutin pomůžeme uvolnit hlen. Slezina a C-bod (viz. obrázky výše) pomůžou aktivovat imunitní systém.



Tip 6 – reflexologie při bolestech zad a kloubů

Bolesti zad a kloubů mají stejně jako bolesti hlavy mnoho příčin. Každopádně je potřeba se co nejvíce vyvarovat nadměrného přetěžování a škodlivých pohybových stereotypů. Pohybovému aparátu prospěje jakákoliv dobře provedená masáž, sami si můžeme pomoci

reflexologií a uvolňováním a prohříváním (pokud si tam dosáhneme) postižených míst přímo na těle.



Stimulací plošek kloubů a páteře (viz. obrázek výše) aktivujeme nervová zakončení v těchto oblastech, docílíme tak lepšího prokvení a tím i lepšího odvodu škodlivin. Masáží plošek ledvin a jater (viz. obrázky výše) umožníme, aby škodliviny z těla odešly rychleji.

Tipy, jak pomocí reflexologie aktivovat přirozené léčebné schopnosti Vašeho těla

Tip 7 – střeva, náš druhý mozek

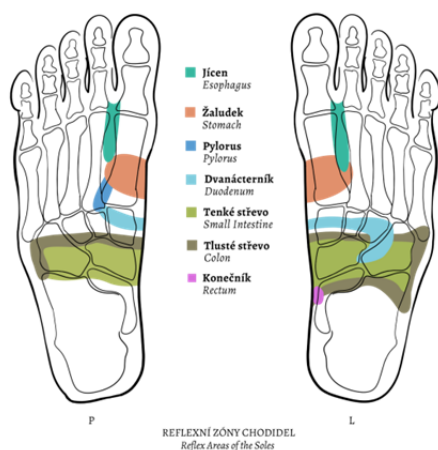
Ano, střeva jsou náš druhý mozek. Dnes to ví nejenom lékaři z řad východní medicíny, ale i té západní. Odborně se tomu říká enteropatický nervový systém, který zajišťuje hladkou komunikaci s mozkem v hlavě a stará se o to, aby trávicí soustava byla v co nejlepší kondici. Když tomu tak není, často dochází k různým zdravotním potížím, které ani mnohdy problémům v oblasti břicha nepřipisujeme.

Uvolňováním plošky jater (viz. obrázek výše) a žlučníku se zvýší produkce žluči, která pomáhá lubrikovat střevo. Pravidelně masírujte celou oblast tlustého a tenkého střeva, ideálně v biologickém čase tlustého střeva, tj. mezi 5-7h ranní.

Co nejčastěji uvolňujte plošku bederní páteře (viz. obrázek výše), aby došlo ke stimulaci nervů v této oblasti.



Jícen, žaludek, pylorus, dvanácterník, tenké střevo, tlusté střevo a konečník
Esophagus, Stomach, Pylorus, Duodenum, Small Intestine, Colon, Rectum



Číňané i Japonci ví, že o břicho je potřeba se starat. Uzpůsobují tomu stravu a nebojí se ani hlubokých masáží břicha. Proto se nebojte ani Vy. Vleže na zádech s pokrčenýma nohama položte dlaně na sebe a masírujte břicho krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček, dokud na/v břiše nepocítíte příjemné teplo. Začněte zlehka a s každým dalším tahem jděte více do hloubky.

Pokud jste dočetli až sem a uvedené rady a tipy Vás zaujaly a rádi byste se dozvěděli více či vyzkoušeli komplexní ošetření, můžete se objednat na terapii nebo přihlásit na některý ze seminářů reflexologie, které pravidelně pořádám.