

Refleksoconska masaža stopal

Vsi človeški deli telesa imajo na spodnjem in deloma tudi na zgornjem delu stopala svojo odzivno točko. Z njihovo manipulacijo se v telesu ponovno vzpostavi ravnovesno delovanje notranjih organov.

Zdravljenje s pritiskom na določene točke stopal je bilo znano že v davnih civilizacijah starega Egipta ter v Indiji in na Kitajskem pred 500 leti. V modernem svetu je refleksoterapija po nekaj stoletnem premoru zopet našla svoje mesto.

Čiščenje telesa

Refleksne cone najdemo poleg stopal tudi na dlaneh, obrazu, uhljih, ustnicah, spolnih organih ... Dokazano je, da imajo stopala na

spodnjem in deloma tudi na zgornjem (nartnem) delu najnatančnejše in najboljčutljivejše cone telesnih segmentov in organov. S pritiskom na refleksne cone sprožimo čiščenje zastalih toksinov v telesu, ki se pod kožo stopala kažejo kot kristalčki. To so kristalčki sečne kisline in kalcijevi kristali. Namen terapevta je, da te kristalčke 'razbije' in 'topi', preko čistilnih organov pa se tako strupi in nečistoče izločijo iz telesa. Organi spet delujejo optimalno.

Refleksna masaža kot pomoč pri zanositvi

Refleksna masaža stopal ali dlani je zelo prijetna masaža, ki ima poleg tega še terapevtski učinek. Uporabljamo jo kot dopolnilno terapijo pri težavah z zanositvijo, nerednih in bolečih menstruacijah in ovulacijah. Zaradi pretoka energije v medeničnem področju se med masažo in po njej sproščajo energetske blokade. Pomagamo lahko pri odpravljanju neznanih vzrokov neplodnosti, torej kadar so fizične blokade in nepravilnosti izključene (pregrade maternice, infekcije, število jajčec in

spermijev ...). Na terapijo prihajata oba partnerja, da se uravnovesi telesna energija obeh. Skupaj s terapevtom poskušata ustvariti zdrave in idealne pogoje za nastanek novega, čudovitega bitjeca! Omiliti je treba vse zunanje dejavnike, kot so stres, kariera, fizični napor, in se odločiti za novega člana družine, kajti veliko lahko sami storimo že z namenom.

Zakaj refleksno masažo priporočamo nosečnicam?

Telo nosečnice se nenehno spreminja zaradi rasti otroka, hormonskih in telesnih sprememb (širši boki, z rastjo dojenčka povečanje telesne teže, povečan obseg

prsi, otekle noge, bolečine v spodnjem delu hrbta in nogah). Ravno zaradi nežne in enostavne uporabe masaže jo z veseljem priporočamo nosečnicam po četrtem mesecu nosečnosti, po porodu, učinkovita pa je tudi pri dojenčkih in otrocih (nekaterih enostavnih gibov se lahko mamice naučijo pri svojih terapevtih). Uporabljamo jo tudi kot terapijo pri težavah z zanositvijo, bolečo menstruacijo ter PMS-sindromom. Redna refleksna masaža stopal bodoči mami pomaga tudi k boljšemu počutju in lažjemu sprejemanju sprememb v telesu.

Učinki masaže:

- čisti energetske blokade, sprošča,
- aktivira delovanje organov,
- čisti strupe iz telesa,
- pomaga pri razbremenitvi hrbtenice,
- aktivira pretok energije po telesu,
- povzroča globok, sproščujoč spanec,
- preventivno ohranja zdravje,
- izboljšuje medsebojne odnose,
- izboljša prekrvavitve,
- prizemljitev (ker delamo po stopalih),
- stimulira kreativnost in produktivnost,
- izredno blagodejno učinkuje na človekovo duševno počutje.

Indikacije:

- težave z jajčniki, maternico,
- težave z zanositvijo (če ni infekcij ali fizičnih blokad),
- boleče in neredne menstruacije,
- težave z žlezami z notranjim izločanjem,
- težave z jetri ali žolčnikom,
- težave s hrbtenico (išias, bolečine v križu, vratu) in sklepi,
- pogosti prehladi, angine,
- težave s kožo,
- nespečnost, živčnost,
- ponavljajoča se vnetja mehurja in ledvic,
- težave s sladkorno boleznijo,
- bronhitis, astma,
- glavoboli,
- zaprtje.

Z refleksoterapijo lahko pomagamo tudi pri lajšanju bolezenskih znakov, kot so: disfunkcija dihalnih in urogenitalnih organov, disfunkcija endokrinega in limfnega sistema, sprememba lege vretenc, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen ...

Kako poteka?

Posamezna masaža traja 45-50 minut, odvisno od stanja posameznice (bolečine ali preventiva, slabost, teden nosečnosti, zaporedna nosečnost, reakcije med terapijo, poporodne težave in bolečine). Klientka med terapijo udobno leži na

hrbtu, podprta z blazinami. Poskušamo najti položaj, da ji je najbolj udobno in se lahko čim bolj sprosti. Če med masažo začuti kakršne koli nelagodnosti, bolečine ali slabosti, to takoj pove terapevtu, da prilagodi intenziteto pritiska, kajti to so že reakcije na masažo določenih refleksnih con. Stopalo zdravega človeka pri masaži ne boli, ne glede na moč pritiska.

Refleksna masaža kot komplementarna terapija

Terapija obsega vsaj 10-12 zaporednih masaž po 45 minut in jo kot »globalno« čiščenje priporočamo vsaj dvakrat letno. Kot preventivo jo priporočamo enkrat tedensko ali na 14 dni, lahko tudi enkrat mesečno. Iz izkušenj smo ugotovili, da je odlična kombinacija refleksne masaže z masažo hrbta, saj tako sprostimo celo telo.

Po masaži imamo občutek lahkosti in sproščenosti, ki se s številom terapij podaljšuje. Lažje se spopadamo z vsakodnevnimi težavami in stresom, krepimo imunski sistem, skozi celoten proces pa spoznavamo sebe in svoje telo. Rezultat terapij je odvisen od vsakega posameznika, seveda tudi od

tega, ali je v svojem življenju pripravljen na določene spremembe, seveda na boljše! Ko sprejmemo nove energije in pustimo stare vzorce za seboj, se nam v življenju začnejo dogajati nove, čudovite stvari.

POMEMBNO!

Dolgo je veljalo, da je nosečnost kontraindikacija za refleksno masažo stopal in tudi druge oblike masaž. Delno to še vedno drži, zato je dobro kaj prebrati o izbrani masaži in se o tem pogovoriti s terapevtom. Veliko terapij je, ki so za nosečnice primerne in celo priporočljive (Bownova terapija, refleksna masaža stopal, kraniosakralna terapija ...).

Zelo pomembno je, da si izberemo dobrega in izkušenega refleksoterapevta. Vedeti mora, katere cone se sme masirati in katerih ne. Če terapevta ne poznate, se pozanimajte o njegovih izkušnjah in rezultatih. Povejte mu, da ste noseči; mnogi terapevti na začetku svoje kariere vas utegnejo zavrniti. Morda pa vam bodo svetovali in priporočili izkušenejšega terapevta.

Daša Hodalič, prof. šp. vzg.,
refleksoterapevka, Bownova
terapevka
Studio Linia, Zihertova 38, 1000
Ljubljana
www.studiolinia-bv.si, dasa.hodalic@
yahoo.com
tel: 041 516 718

