



PSYCHOLOGIE 09. 08. 2021

## Psychosomatika versus reflexní terapie duše. Jaký je mezi nimi rozdíl?

**V posledních letech je na vzestupu nejen psychosomatika, ale rovněž takzvaná reflexní terapie duše. Že je vám tento pojem zatím neznámý? Zjednodušeně řečeno, jde vlastně o kombinaci reflexní terapie a psychosomatiky, plus něco navíc. A s čím vším nám může pomoci?**

Reflexní terapie je již poměrně dostatečně známá metoda alternativní medicíny. Avšak jako každý obor lidské činnosti se i tento vyvíjí a modifikuje do různých podob. **Reflexní terapie pro duši** se vyvinula právě na základě snad té nejpřirozenější potřeby člověka: **harmonie duše i těla**. Což řeší právě psychosomatika. Všechny nemoci vznikají v „hlavě“ – tato skutečnost je již mnohokrát potvrzena a stala se už pomalu frází.

## Reflexní terapie nebo psychosomatika?

Základem zvládnutí jakéhokoliv problému je pochopení jeho příčiny. Tak vlastně funguje i **klasická psychosomatika**. Jinak řečeno základem opravdu účinné a úspěšné terapie je správná diagnóza, začneme tedy u ní. Pokud souhlasíme s tím, že příčina nemoci je v mentální oblasti, **je nutno se do „hlavy“ nejprve dostat**. To umí jak psychosomatika, tak i reflexní terapie duše.

## Reflexní terapie versus psychosomatika: Pusťte z hlavy, že jste nemocní

Když k vám přijde člověk s vědomím, že je nemocný, změňte to! Řekněte mu, že **není ne-mocný**. Přesvědčte ho naopak, že je mocný. Vůbec nejde o to dávat někomu nějaké falešné naděje, ale změnit od základu přístup k problému. Pokud jsem ne-mocný, znamená to, že má **nemoc má nade mnou moc a mne samotnému zůstává jen bezmoc**. V lepším případě se musím oddat do rukou někoho, kdo moc má. Zároveň má ale moc i nade mnou. A je jedno, jestli je to lékař, léčitel, terapeut, psycholog... Je třeba si uvědomit, že za svou nemoc si v každém případě můžeme sami a **musíme tedy za stav, ve kterém se nacházíme, převzít 100% zodpovědnost**. V tom případě můžeme převzít také plnou zodpovědnost za své vyléčení a tím se tedy otevírá prostor pro uplatnění vaší moci. V té chvíli se stáváme mocnými. Rozklíčovat naši nemoc umí právě **psychosomatika**. Zmiňovaný lékař či terapeut se pak přesouvá do role jakéhosi poradce nebo průvodce vaší duše a těla, neboť tyto mají svou inteligenci a dokážou si (pokud jim dáme tu možnost) **najít cestu ke svému přirozenému stavu**, k harmonii a zdraví. A zde už může hrát roli i reflexní terapie duše.

## Reflexní terapie versus psychosomatika: Věnujte se svému zdraví

Jak uvádí psychosomatika i reflexní terapie duše, **nemoc a disharmonie** vznikly ve vás, tudíž klíč k vyléčení je pouze a jen opět ve vás samotných. Nehledejte tedy příčinu nemoci nikde jinde! Pokud se soustředíte na něco nebo na někoho mimo vás, kdo způsobil vaši nemoc, **hledáte klíč tam, kde není**. Pokud se tedy soustředíte někde mimo sebe, **nemůžete v tu chvíli sami se sebou nic udělat**, nemůžete nic změnit. Ani se vyléčit.

## Reflexní terapie versus psychosomatika: Zharmonizujte své tělo i mysl

Nevěřte své mysli. Ta si vymýšlí a **je zdrojem vašich pocitů a nálad**, které následně vytvářejí disharmonii a ta v konečném důsledku působí na vaše tělo. A jestliže příčina není objektivní, potom ani důsledek nevychází z objektivní podstaty a to je dobrá zpráva. Pokud by tomu tak nebylo, pak by všechny nemoci byly nevléčitelné! Ale praxe ukazuje, že **každá nemoc má šanci na vyléčení**. Zázraky se dějí, ale mají svá přesná pravidla. S tím může pomoci **reflexní terapie duše**. A vlastně i psychosomatika, která je schopna odkrýt původce nemoci.

## Reflexní terapie versus psychosomatika: Hypochondr? Je to na vás!

**Vaše pocity určují vaši realitu**. Tak to je, ať chcete či nikoliv. I když toto pravidlo není dost možné pochopit rozumem, je vhodné se na něj zaměřit. A přijmout to. Myslete pozitivně a nepitvejte se ve svých problémech a obtížích. Je to poměrně těžké, protože **mysl nás neustále zaměstnává** a říká

nám, kde nás co bolí a píchá. Pokuste se **nevěnovat jí pozornost**. V opačném případě může zase pomoci reflexní terapie duše.

## Reflexní terapie versus psychosomatika: Stanovení diagnózy

Pro stanovení diagnózy na fyzické úrovni se dá využít právě takzvaná **reflexní terapie duše**. A jak probíhá? Terapeut vyhledá bolestivou reflexní plošku, která odpovídá určitému orgánu. Pokud je bolest doprovázena **neurovegetativními projevy**, jako je například náhlé pocení rukou, nohou nebo celého těla, studený pot, nepříjemné pocity probíhající částí nebo celým tělem, je to zjevně projev skrytého emočního bloku. V další fázi se pracuje s metodou převedení do představ. Zapojíme fantazii a představujeme si například nějaký předmět, který by mohl způsobovat takovou bolest. A **nakonec se rozklíčují pocity**, k nimž se přiřadí emoce. Například lítost, smutek, tíseň, bezmoc...



Často dojde k **prolínání více emocí nebo dokonce k jejich kumulaci**. Dál se pak pracuje s vědomým prožíváním. Tedy příslušnou emoci pozorujeme a zároveň sledujeme, jak reaguje tělo. Jestli se například některá jeho část projevuje stažením nebo jinými nepříjemnými pocity. Podstatné v té chvíli je, že se s danou emoci **neztotožňujeme** a ono oddělení a neztotožnění se nám paradoxně dovolí tuto emoci přijmout. Spolu s tímto bezpodmínečným a úplným přijetím pak přichází osvobození a s osvobozením se dostaví **harmonie, klid, vyrovnanost a nesmírná úleva**. Napětí těla povolí, bolest v reflexní plošce se změní v pouhý tlak.

## Reflexní terapie duše uleví

Na fyzické úrovni pak dochází k **uvolnění nahromaděného stresu v buňkách** postiženého (nemocného) orgánu, což je první a bezpodmínečný krok k jeho úplnému vyléčení. Toto vyléčení se děje velmi často rychle a spontánně bez dalších medikací a vnějších zákroků. Je třeba si však dát

velký pozor - tato **metoda není univerzální a samospasitelná**, reakce mohou být velmi individuální! Na úrovni mentální pak zároveň dochází k tolik potřebnému **uvolnění emočních bloků**, které jsou uloženy v našem podvědomí.

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)