



WELLNESS 09. 11. 2015

Reflexologie neboli reflexní masáž aktivuje léčebné a rehabilitační procesy v těle

Reflexologie, tak jak ji známe dnes, je relativně mladá disciplína. Za znovuobjevením této zdravotně prospěšné metody koncem 19. století stojí MUDr....

Reflexologie je jednou z nejpopulárnějších forem přírodní léčby. Při reflexní masáži jde o stimulaci tlakových bodů, především na chodidlech, která má pomoci spustit v těle jeho přirozené regenerační a léčebné procesy. Body se stimulují speciálními masážními technikami, proto se reflexologie nazývá také reflexní masáž nebo i zónová terapie.

Historie reflexologie

Reflexologie, tak jak ji známe dnes, je relativně mladá disciplína. Za znovuobjevením této zdravotně prospěšné metody koncem 19. století stojí MUDr. William Fitzgerald z USA. Jeho pokračovatelkou byla Eunice Inghamová, která dále metodu propracovávala. Postupem času se ukázalo, že pro **reflexní masáž** jsou nejúčinnější reflexní body umístěné na chodidlech. Co se týče datování této výjimečné techniky, reflexní terapie je jednou z forem terapie, jejíž stáří se odhaduje **asi na 5000 let**, podobně jako u akupunktury. Není úplně jasné, kde má reflexologie svůj původ, ale její kořeny sahají až k čínské medicíně. Podle dochovaných záznamů se předpokládá, že metoda vznikala souběžně a nezávisle na sobě v různých částech zeměkoule. Masáže nohou při únavě byly instinktivně prováděny od nepaměti.

Reflexologie a reflexní body

Reflexní body se nacházejí na chodidlech, na rukou, uších, očích, klíčních kostech, předloktí aj. Na chodidlech jsou však body nejcitlivější a mají tedy největší účinek. Chodidla mají také napříč časem a kulturami i symbolický význam ve spojitosti s Matkou Zemí, po které chodíme a **čerpáme stabilizující a životodárnou energii**. Chodidla jsou zde vnímána jako jistá spojnice mezi naším bytím a zemí a díky tomuto nás může elektromagnetická energie Země ovlivňovat. Pravděpodobně je to kvůli tomu, že chodidla reprezentují opačnou polaritu k hlavě a tímto vztahem polarit dochází k toku dvou opačných energetických proudů – pozitivní a negativní. V hinduismu, judaismu i buddhismu mají chodidla specifický význam, a proto když člověk vstupuje na svatou půdu, vstupuje na ní bosý.

Reflexologie a její celostní přístup ke zdraví

Reflexologie aplikuje holistický neboli **celostní přístup k lidskému tělu**. Tělo je považováno za chrám jednoty, kde vše souvisí se vším, jednotlivé orgány ovlivňují jiné a psychický stav člověka úzce souvisí s jeho kondicí a jeho zdravotním stavem. Je důležité najít a pochopit daný problém uvnitř člověka a pochopit tuto osobu jako celek. Celostní medicína pohlíží na člověka a jeho mysl, tělo a duši sjednoceným pohledem a klade důraz na harmonii a vyrovnanost mezi těmito jednotlivými aspekty jeho bytí. Důležité je nastolit tělesnou rovnováhu a zdravotní problémy se pak začínají řešit a slábnout. Často je nutné změnit některé, pro zdraví člověka nepříznivé aspekty. Toto samozřejmě není jednoduché, týká se to nejen změny ve stravovacích návycích, ale i přístupu sám k sobě, vztahům s ostatními lidmi, způsobu trávení volného času, technik vyhýbání se stresu, predispozic k onemocněním atd.



Reflexní masáže a jejich účinky

Reflexní masáž plosek nohou je velice příjemná a uvolňující. Je to účinná a jemná technika, kterou můžeme aktivovat mnoho pozitivních procesů v našem těle. Uvolnění pozitivní energie, odstranění tenze a povzbuzení samoléčebných procesů v těle. Aplikováním reflexologie se vytvářejí předpoklady pro léčení a prevenci velké škály onemocnění.

Chodidla jsou v reflexologii tzv. **mikromapa našeho těla**. Každý bod na plosce nohou je, zjednodušeně řečeno, spojen s některým orgánem, či životní funkcí.

Pokud dáte chodidla k sobě vnitřními hranami, co vznikne, je unikátní obrys postavy,

charakteristický pro každého člověka. Podle této mapy se dají lokalizovat jednotlivé tělesné systémy, orgány, kosti a svaly. Pomocí **reflexní masáže**, tedy stlačování jednotlivých bodů na chodidlech, dochází k uvolnění od bolesti, rozpróudění toku energie v těle, a celkově k navození pocitu pohody a harmonie.

Pomocí této techniky se odhalit příčina řady problémů, protože při poruše funkčnosti orgánů dochází ke změně citlivosti až k bolesti v referenční oblasti na plosce chodidla. Následnou masáží a jemným tlakem na bolestivá místa lze dané problémy zmírnit nebo postupem času úplně omezit.

Obecný prospěch reflexologie pro tělo

Reflexní masáž pomáhá harmonizovat tělo a duši, pomáhá odbourávat mnohé zdravotní problémy, ale také dokáže navodit pocit hluboké relaxace. Stimuluje krevní oběh, čímž dochází k vyživování buněk a tkání. Dobrý krevní oběh je velice nezbytný pro správné fungování organismu ve smyslu zbavování se metabolických odpadů a toxinů ven z těla. Dále ovlivňuje nervový systém, zajišťuje energii a vitalitu. Reflexní terapií lze výrazně ovlivnit činnost imunitního systému, lymfatického systému, látkové výměny, zmírnit či odstranit bolesti zad a krční páteře, je možno ji použít u řady běžných i chronických nemocí, zažívacích problémů, migrény, ale také pro odbourání stresu. Někdy je výrazný efekt vidět nebo cítit již na poprvé, jindy je to až po několika ošetřeních. Terapii lze i přesně zaměřit na jednotlivé orgány, klouby apod. Lze ji využívat v každém stádiu zdraví nebo nemoci.

Některé základní problémy, které reflexní terapie řeší

- **STRES** - Reflexologie dokáže spolehlivě řešit stavy napětí a úzkosti. Snižuje stres, přináší úlevu od úzkostí, které se vztahují k jiným zdravotním problémům.
- **PMS** - Premenstruační syndrom
- **MIGRÉNY** - Reflexologie může přinést úlevu od bolestí hlavy a snížit potřebu léků zmírňujících bolest.
- **BOLEST ZAD** - Léčit chronické bederní bolesti je vždy složité a zdlouhavé, často bez dlouhodobých výsledků. Reflexní masáž zde není samospasitelná, ale dokáže přinášet úlevu.
- **ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA** - Předběžné výsledky naznačují, že reflexologická léčba může pomoci zvládnout motorické nebo senzorické symptomy roztroušené sklerózy.

Kontraindikace reflexologie

Reflexní masáže se doporučují téměř všem pacientům s mnoha obtížemi. Výjimkou však jsou vážné **cévní a srdeční potíže** (kardiostimulátor, umělá srdeční chlopeč, těžké srdeční vady). Dále je jako kontraindikace považováno těhotenství po umělém oplodnění, vážné ledvinové onemocnění, totální endoprotéza kloubů, velmi vysoký krevní tlak, rakovina v průběhu léčby a křečové žíly v oblasti nártů.