

Reflexológia

Reflexológia

A Reflexológia tapasztalatokon alapuló tudomány. Lényege: bőrterületek, pontok, zónák ingerlése. Az ingerre reflex, visszahatás keletkezik a hozzá tartozó szervben, testrészben.

hirdetés

A talpban közel 70.000 idegvégződés található.
A stimulálás hatással van a központi idegrendszerre, a vérkeringésre, és a belső szervekre.
A reflexológia szerint a test három részén tükröződik az egész szervezet: a fülön, a lábon és a kézen.

Kapcsolódó cikkek:

- A kézmasszázs alapos bemutatása kéztérképpel
- A lábmasszázs alapos bemutatása talptérképpel

A reflexológia történeti áttekintése

A lábak és a kezek reflexzóna masszázst, mint természetes egészségmegőrzés módját már sok nép ősidők óta ismerik. Eredetét nem ismerjük, valószínűleg az akupunktúrával.

Így a masszázsnak ez a formája akár 6000 éves múltra is visszatekinthet.
Az ősi egyiptomi kultúrákban is alkalmazzák a kéz és láb reflexzóna masszírozását. 4200 éves egyiptomi síremlékeken fellelhető a reflexológia.

1917-ben jelent meg Dr. Fitzgerald: Zóna terápia című könyve.

1938-ban írta Ennice Jugham a Gyógyító lábmasszázs c. könyvét, aki együtt dolgozott Dr. Fitzgeralddal. Együtt több ezer emberen próbálták ki a talpmasszázszt, így nagy tapasztalatra tettek szert.

A Reflexológia a megelőzés és a rehabilitáció eszköze

Prevencióra az olyan elő-stádiumban van lehetőség, ahol még nincs kimutatható szervi elváltozás, nincs szubjektív panasz, csak energiazavar, ami még nem tudatosult, tünet még nem észlelhető. A betegség előfeltétele, hogy a szervezetben energiazavar lépjen fel.

A reflex masszázst meg tudja szüntetni az energiazavarokat, és harmonizálni tudja a szervezetet, tehát betegségmegelőző hatású.

Az Energia nem más, mint a születéskor kapott életenergia. Nagy részét a táplálékból és a levegőből nyerjük. Ennek tökéletes eszköze a reformkonyha és a jóga.

A betegségek keletkezésének háttere

A betegségekről elmondható, hogy a szervezet lelki, energetikai egyensúlyának megbomlásából alakulnak ki, aminek oka a gondolkodási mód helytelenségéhez vezethető vissza, de befolyásolják a magzati, csecsemőkori és kisgyermekkorai traumák, lelki sérülések is. Mindenki úgy él, úgy érez, úgy cselekszik, ahogy gondolkodik. A gondolatok megjelenési helye a test. Akinek az egészsége rendben van, annak a gondolkodása is normális, ami azt jelenti, hogy nem szélsőséges. Mihelyt valami okból a gondolkodás kibillen az egységből, a testben áramló energiák egyensúlya is megbomlik. Ennek hatására pedig a sejtekben, a szervekben, az egész szervezetben eltérések alakulnak ki.

Tehát sok esetben pszichikai tényezők járulnak hozzá az energiazavar kialakulásához, ezért az aggodalom, gond, szorongás, félelem, düh, túl nagy öröm betegséget hozhat létre! A Reflexológia azonban a pszichére is jótékony hatással van.

Ugyancsak szerepet játszik a betegségek kialakulásában az életmód, az elfogyasztott táplálék milyensége és az a tudat, ahogyan azt megették, megitták! Tehát a tudatosság a táplálkozásra is kiterjed, ahogyan a napi életvitelre, a személyre szabott mozgásra, meditációra, pihenésre, alvásra, munkára és legfőképpen tanulásra.

Reflexmasszázs

A szervezet öngyógyítását indítja el. Normalizálja az energia viszonyait, oldja a stresszt, a feszültségállapotot, optimalizálja a vérrellátást, az idegrendszert, javítja a homeosztázis megvalósulását, a salakanyagok kiürítését. Segíti a holisztikus szemlélet kialakulását, a test, a lélek, a szellem harmóniáját. Az egyes reflex pontok érzékenysége, vagy fájdalma jelzi, hogy a hozzátartozó belső szervben funkcionális zavar, vagy megbetegedés jött létre.

A reflexológia hatásmechanizmusának elméletei

A reflexológiában a reflexhatás a perifériás területek és a központi terület között fennálló kapcsolatrendszerre épül, mely nem más, mint a testet behálózó meridián-rendszer. 12 fő meridiánt különböztetünk meg.

Hologram elv:

Minden egyes rész egy-egy információs egységet, de egyben az egész információt is tartalmazza.

A kezek, lábak reflex pontjaiban meridiánok végződnek, így különböző szervekkel, funkciókörökkel van kapcsolatban.

A lábon a reflexhatás 2,5-szer élelkebbek, mint a kézen.

A láb központi kapcsolóhelyet jelent, az egész emberi szervezetre távolhatást lehet gyakorolni.

Ha elváltozás észlelhető, és a zóna reagál, akkor befolyásolható is.

Életenergiára hat, az energiatorlódást és az energiahiányt egyensúlyba hozza.

1. Szabályzó, kiegyenlítő és harmonizáló hatása van.
2. Öngyógyító erőket módosítja, aktiválja az életenergiát.
3. Serkenti a vérkeringést, sejtanyagcsere felgyorsul, méreganyagok, salakanyagok gyorsabban távoznak.
4. Serkenti a nyirokkeringést. Immunerősítő.
5. Szabályozza a hormontermelő mirigyeket.
6. Fájdalomcsillapító hatású.
7. Lazító, testi-lelki feszültséget oldó.
8. Harmonizáló hatású.

Reflexmasszázs azonnali hatásai

Az egészséges talpon normális nyomással nem lehet fájdalmat elérni.

Funkciózavaroknál:

- fájdalom váltható ki.
- érintő szűrő, hasító érzés
- nyomásérzékenység léphet fel
- kellemetlenség érzés
- mély fájdalomtól felszisszenés
- láb ijedt visszarántása
- hangos felnyögés vagy felkiáltás

Ezeknek a reakcióknak nem szabad túl gyenge masszázzsal elejét venni, hiszen akkor nem érünk el gyógyhatást, úgy kell megválasztani az erősséget, hogy a fájdalom elviselhető legyen.

Jelentkezhet még:

- izzadékonyság
- hideg nyirkosság a láb felől (ezek elsősorban legyengült szervezeteknél, rossz vegetatív idegrendszeri szabályozásnál)
- akut fáradékonyság
- hideg érzet (meleg takaróval védekezni).

Ritkán erősebb reakciók:

- megfelelő testtájékon fellépő ideggörcs
- belső remegés, vacogás
- ájulás.

Ilyen helyzetekben nem szabad azonnal folytatni a masszázst, hanem nyugalomba helyezni, nyugodt, mély levegővétellel ellazítani, míg a panaszok el nem tűnnek. Mindkét láb lágy, simogató masszázs segíti a felépülést.

A reflexmasszázs későbbi hatásai

A kezelések között is fellépnek reakciók, melyek a kívánt hatást jelzik. Jól programozott masszázs mellett ezek a reakciók veszélytelenek.

- Széklet és vizelet abnormális megváltozása.
- A kiürítő szervek működése fokozódik, gyakori a rosszabb szagot árasztó, nyálkás és elszíneződő széklet. Zavaros, kellemetlen erős szagú vizelet.
- Ezek az öntisztulás természetes következményei.
- Bőrön kiütések jelentkezhetnek, gennyhólyagocskák, furunkulusok, majd a bőr természetes rugalmassága megerősödik.
- Izzadságmirigyek kitágulnak, a test rossz szagot áraszthat.
- A hüvely váladékozhat (égő, csípő érzés).
- Orr-garat fokozottan üríti a váladékot.
- Átmenetileg a testhőmérséklet megemelkedhet, ez az ellenállóképesség megnövekedésének biztos jele, és annak, hogy a szervezet öngyógyító képessége beindult.
- Panaszmentes gyulladással góc átmenetileg felerősödhet.

Ezek a reakciók kívánatosak és egyben a gyógyulás feltételeit is képezik. Kellemes reakciók is jelentkezhetnek, így nyugodtság, ellazultság; alvászavarok megszűnnek, testi-lelki teljesítőképesség fokozódik.

A reflexológia magyarországi kialakulásának folyamata, képviselői

Hazánkban Dr. Oláh Andor és Lajos atya voltak, akik megvalósították a reflexológiai ismereteket.

1989-ben

Dr. Frauz Wagner: Reflexzóna masszázs mindenkinek című könyve jelent meg a Medicina kiadásában.

1997-ben

Dr. Csíkai Erzsébet: Talpra-állított egészség

Dr. Hegyi Gabriella: Természetes gyógymódok, komplementer medicina

1991-ben

Dr. Mótusz János: Reflexológia

Bánszki Judit: Reflexológia elmélete és gyakorlata (jegyzet)

Zolnay Antal: Reflexológia (jegyzet)

A reflexológiában ismert mikro-területeken alkalmazható módszerek: köpöly, moxa, fülgyertya

Mikro reflexzónák:

szem, fül, kéz, láb, arc, tenyér, scalp, talp.

Köpöly:

Ősi gyógymódok közé tartozik, népiesen nyuvasztás.

Különösen alkalmas köhögésnél, hátfájásnál, reuma, tüdőbetegségeknél.

Először krémmel vagy olajjal kenjük be a felületet, majd felrakjuk a harang alakú üveg, vagy műanyag köpölyt.

Az üveg alá lángot teszünk, így felmelegszik a levegő (vákum hatás), így tesszük a bőrre.

A köpöly csúsztatható, ez jó, ha a meridiánok mentén történik.

Tilos a gyóymód alkalmazása, ha a bőrön hegeseés, daganat, seb, sérülés, festékes anyag van.

Moxa:

Japán eredetű – jelentése: égő tű

Ezt már az őseember is használta.

Izzó fakérget, növényt, forró követ, tüzes fémeszközöket a testre helyezünk.

Lényege:

A test különböző pontjait égő moxa-gyapottal kezelik.

Ez általában fekete üröm. Minél régebbi a fű, annál hatásosabb.

Direkt forma:

Az égő gyógnövényt közvetlenül a bőrre helyezzük.

- Nem hegeseő: addig marad a bőrön, amíg a beteg fájdalmat nem jelez. (Asztma, hasmenés)
- Hegeseő: több moxa-kúpot égetünk ugyanazon a helyen, heggel gyógyul.

Indirekt forma:

Nem égetik, csak melegítik a bőrt.

- A moxa-kúp és a bőr közé valamilyen anyagot teszünk. Gyömbér – hányás, hasmenés, ízületi gyulladás; fokhagyma – reuma, allergia; só – hányás, hasmenés, ízületi problémák; alma, burgonya – hüvely gyulladás, menses zavarok.
- A moxamokat 3mm-nyire a bőr fölé tartjuk(izületi gyulladás, hasmenés, hasfájás)

Fülgyertya:

A fülbe és a testre használjuk.

A gyertya anyaga lenvász, méhviasz, kurkua, különböző illóolajok lehetnek. Hossza 23cm-es, amely biztosítja az optimális égési időt.

Formája tölcséres, így fejt ki a vákuum-hatást, amely gyulladások kiszívását segíti a testből.

A reflexológiai kezelést befolyásoló tényezők

A gyógyulás nagymértékben függ a beteg energetikai teltség állapotától. Nagyságát mi magunk tudjuk befolyásolni, pl.: helyes táplálkozás, mozgás, jóga, relaxáció, légyőgyakorlatok, meditációk, pozitív gondolkodás. Nagymértékben lehet más természetgyógyászati módszerekkel segíteni a terápiát.

Fontosabb befolyásoló tényezők:

- Klímaváltás.
- Étrendváltás.
- Ébrenlét – alvás ritmusának megzavarása.
- Szervezetbe kerülő mérgeanyagok (tisztító szerek, illatosítók, kipufogógáz, gyógyyszer, vegyszer, alkohol, dohányzás)
- Az agy geopatikus zárban van.

- Röntgensugár.
- Lelki állapot.
- Családi állapot változás.
- Műtét, foghúzás, gyökérkezelés.
- A beteg betegségéhez való viszony, gyógyuláshoz való hozzáállása.

A reflexmasszázst tilos alkalmazni

1. Eszméletlenség – okát csak orvos állapíthatja meg.
2. Hirtelen fellépő bénulás, beszédzavarok. Oka és terápiája orvosi megítélést igényel (érsplazmus, -elzáródás, vérzés stb.)
3. Gyorsan kifejlődő gyulladásos állapotok.
4. Véres hányás, széklet (gyors elgyengülés, belső vérzés, belgyógyászati ellenőrzés)
5. Mérgezések, akut roszullétek (gyors, gyakran intenzív ellátást igényel).
6. Heveny gyulladás a visszerekben (leszakadhat egy darab -embólia)
7. Gombás láb, mivel a masszázs során szétterjedhet a fertőzés.
8. Orbáncos láb, égés, lábszárfekély, üszkösödés vagy nyílt seb, törés.
9. Fertőző betegség, súlyos szívbetegség.
10. Olyan betegségek, amelyek orvosi beavatkozást igényelnek.
11. Veszélyeztetett terhesség.
12. Alkoholos, drogos állapot.
13. Terheseknél akkor, mikor még sosem masszírozták.
14. Daganatos betegségeknel nagy szakértelemmel, általában szeretet masszázs.
15. Elmezavaroknál.
16. Magas láz – 38’C fölött.

Az egyes kórképek reflexzónában megjelenő képletei

A zónák a megfelelő szervek salakanyag lerakódásának helyei.

A lerakódások lehetnek: homok, kristály, rizsszem, lágy rész, kemény rész, csontosodás, bőrkeményedés. A masszírozás célja ezen lerakódások eltávolítása, mivel a betegség összefügg a problémás zóna elhelyezkedésével, a lerakódások nagyságával, milyenségével.

A kórképeknek megfelelően a reflexzónákban az érintett szervekben megjelennek különféle elváltozások. Például egy légzőrendszeri probléma esetén a tüdő, az orr, a légcső megfelelő képletei lesznek érzékenyek a lábon, kézen.

Súlyosabb esetben érezhetők nagyobb lerakódások is. Vastagbél problémánál például az érintett vastagbél szakasz lesz keményebb, érzékenyebb. A legtöbb esetben nem találunk nagyobb lerakódást, viszont a kezelt személy fokozott érzékenységről, fájdalomról panaszkodik az érintett testrész kezelése során.