

Dr. Franz Wagner

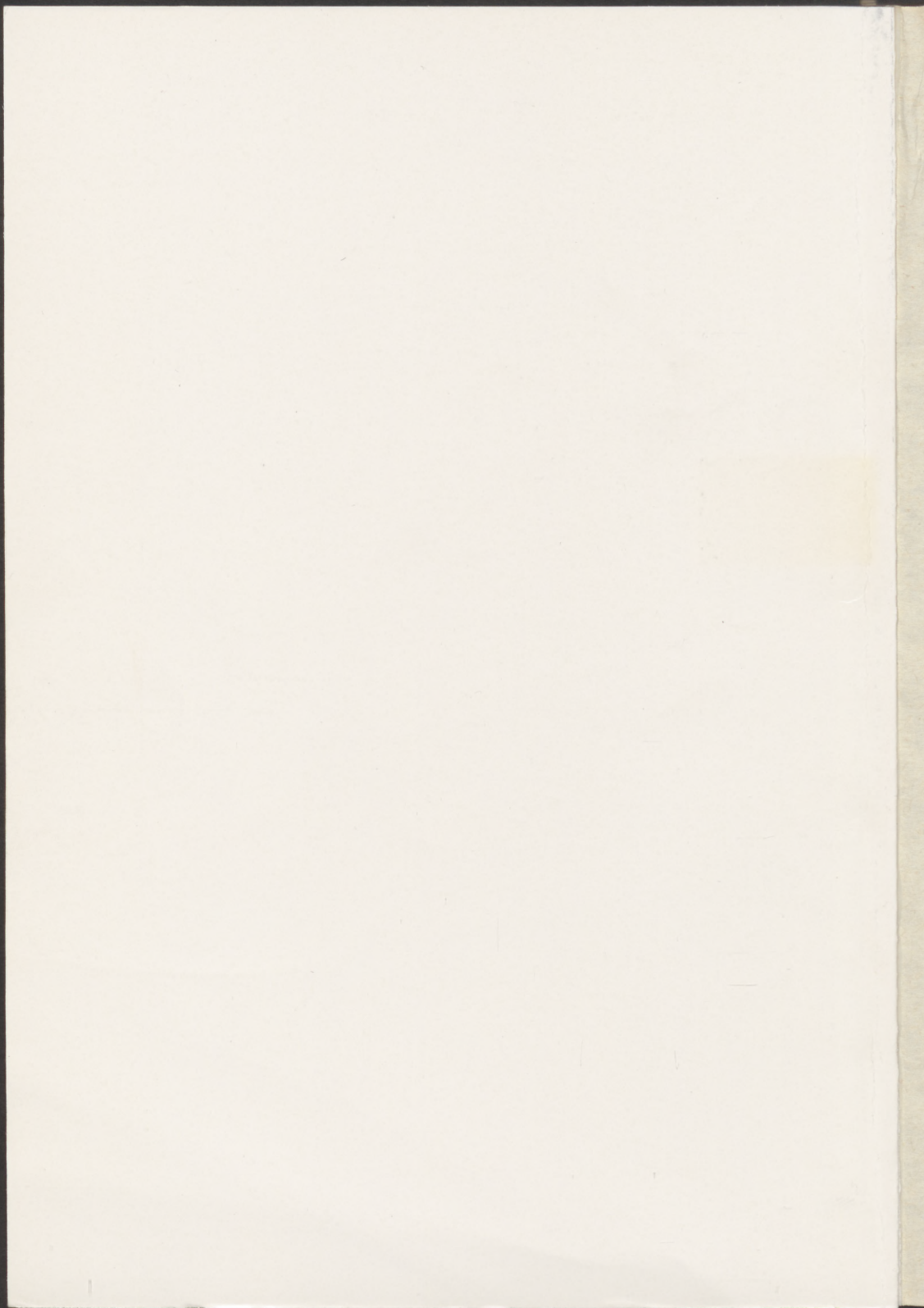
Reflexzóna- masszázs mindenkinek

MC
110.505

Lazítás és harmónia
az egészség
és jó közérzet
titkai

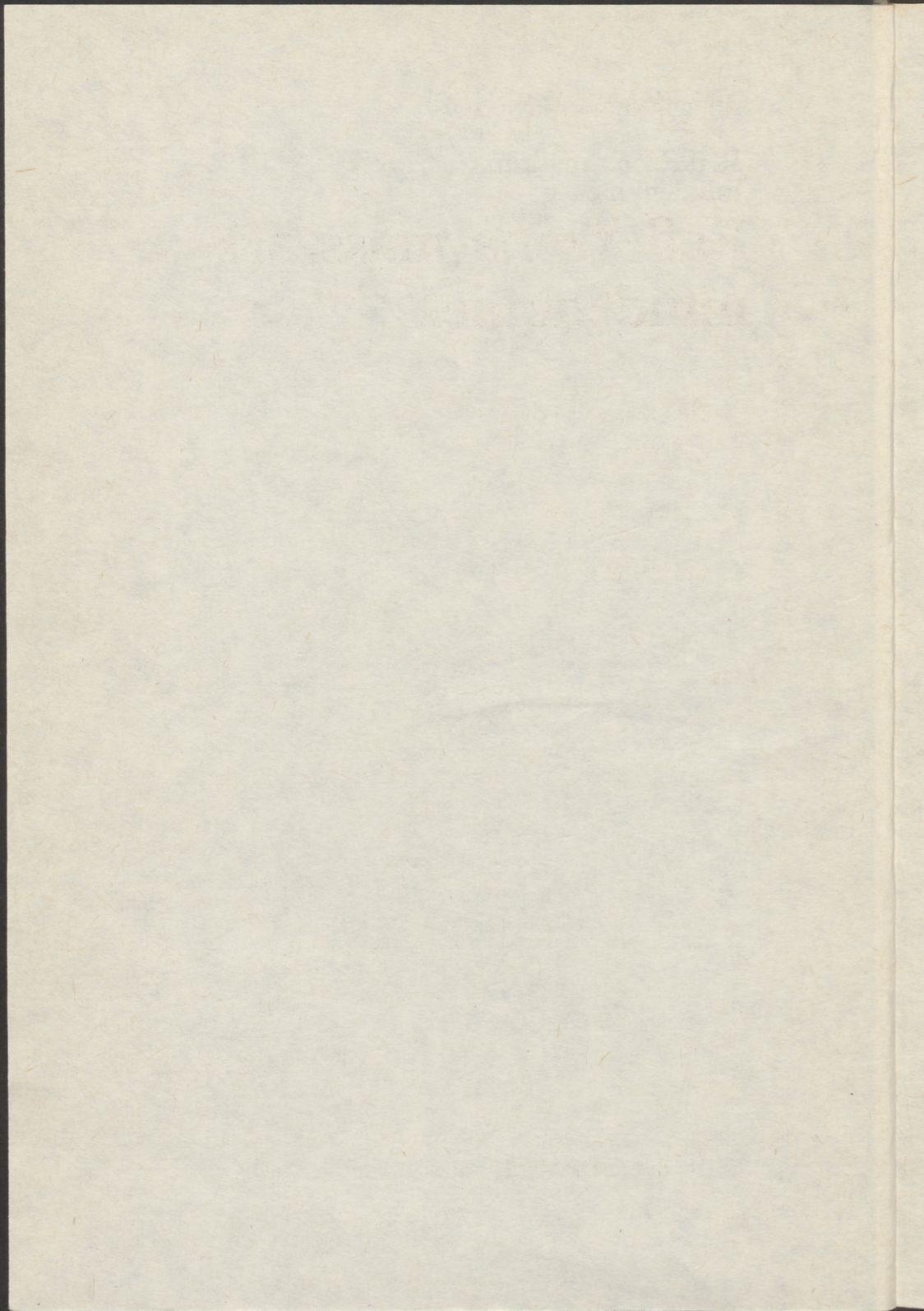
Medicina

természetes
gyógymódok



DR. FRANZ WAGNER

**Reflexzóna-masszázs
mindenkinek**



DR. FRANZ WAGNER

Reflexzóna-masszázs mindenkinek

Második kiadás

MEDICINA, BUDAPEST · 1990

Fontos!

Ebből a könyvből Ön megismerkedhet a testi-lelki ellazításnak és az egészségmegtartó erők élénkítésének és erősítésének hatásos módszerével: a reflexzóna-masszázzsal.

Felhívjuk azonban a figyelmét arra, hogy már meglévő betegségek, károsodások kezelését reflexzóna-masszázzsal kizárólag ilyen kezelésben jártas szakember végezheti! A fizioterápiának ezt a fajtáját sok orvosi rendelésen alkalmazzák.

A reflexzóna-masszázs tehát nem helyettesíti a hagyományos gyógykezelést. Kiegészíti azt. Ezért, ha egyedül vagy partnerrel reflexzóna-masszázszt akar végezni, ezt előbb beszélje meg orvosával, aki iránt bizalmat érez.

A könyv eredeti címe és kiadója:

Dr. Franz Wagner: Reflexzonen Massage für jeden
Gräfe und Unzer GmbH, München, 1987.

Fordította: DR. BRENCSÁN JÁNOS

© Gräfe und Unzer GmbH, München, 1987

© Hungarian translation by Dr. Brencsán János, 1988

MC 110.505



ISBN 963 241 243 5

1990

MEDICINA

A kiadásért felel: Prof. Dr. Árky István

Tartalom

- A kiadó előszava 7
- Bevezetés és tanácsok 9**
- Útmutatás 9
- Egészség — mi is az? 10
- Az egészség megőrzése reflexzóna-masszázzsal 11
- Tudnivalók a reflexzóna-masszázs-ról 12
- A lábon és a kézen megtalálható az egész emberi test tükörképe 13
- A test zónabeosztása 14
- Így hat a reflexzóna-masszázs 15
- A kezelés előkészítése 19**
- Kin és milyen gyakran alkalmazható a reflexzóna-masszázs? 19
- Mikor nem szabad reflexzóna-masszázszt végezni? 20
- Partnermasszázs és saját kezelés 20
- A kezelő belső magatartása 21
- A kéz mint eszköz 22
- Szükség van technikai segédeszközre? 22
- Energia és energiacsere 23
- Masszázsfogások 24
- Mi a teendő, ha a masszázs fájdalmat okoz? 26
- Milyen reakciót vált ki a masszázs? 27
- Reflexzóna-masszázs a lábon 29**
- Masszázs szabályok 29
- Érintkezés a lábbal 33
- A talpak reflexzónái 34—35
- A lábfej belső és külső oldalának reflexzónái 36
- A láb hát reflexzónái 37
- A gerinc zónái 38—39
- Nyakcsigolyák, hátszigolyák, ágyékcsgigolyák, keresztcsigolyák, farkcsont 38—39
- A fej zónái 40—41
- Homlok- és melléküregek, szem, fül, hipofízis, agy, száj, orr- és torokürege 40—41
- A vállöv és a tarkó zónái 42
- A felső nyirokutak zónái 43
- A karok és a térd zónái 44
- Vállízület, felkar, könyökízület, alkar, térdízület 44
- A légzőszervek zónái 45
- Légcső, hörgők, tüdő 45
- A szív és a vérkeringés zónái 46
- A rekeszizom és a napfonat zónái 47
- Az emésztőszervek zónái 48
- Nyelőcső, gyomor, nyombél, epehólyag, máj 48
- Az emésztőszervek zónái 49—50
- Vékonybél, vastagbél, végbél, végbélnyílás 49—50
- A vizeletkiválasztó szervek zónái 51
- Vese, húgyvezeték, húgyhólyag, hólyagzáró izmok 51
- A belső elválasztású mirigyek zónái 52—53
- Pajzsmirigy, hasnyálmirigy, mellékvese, lép 52—53

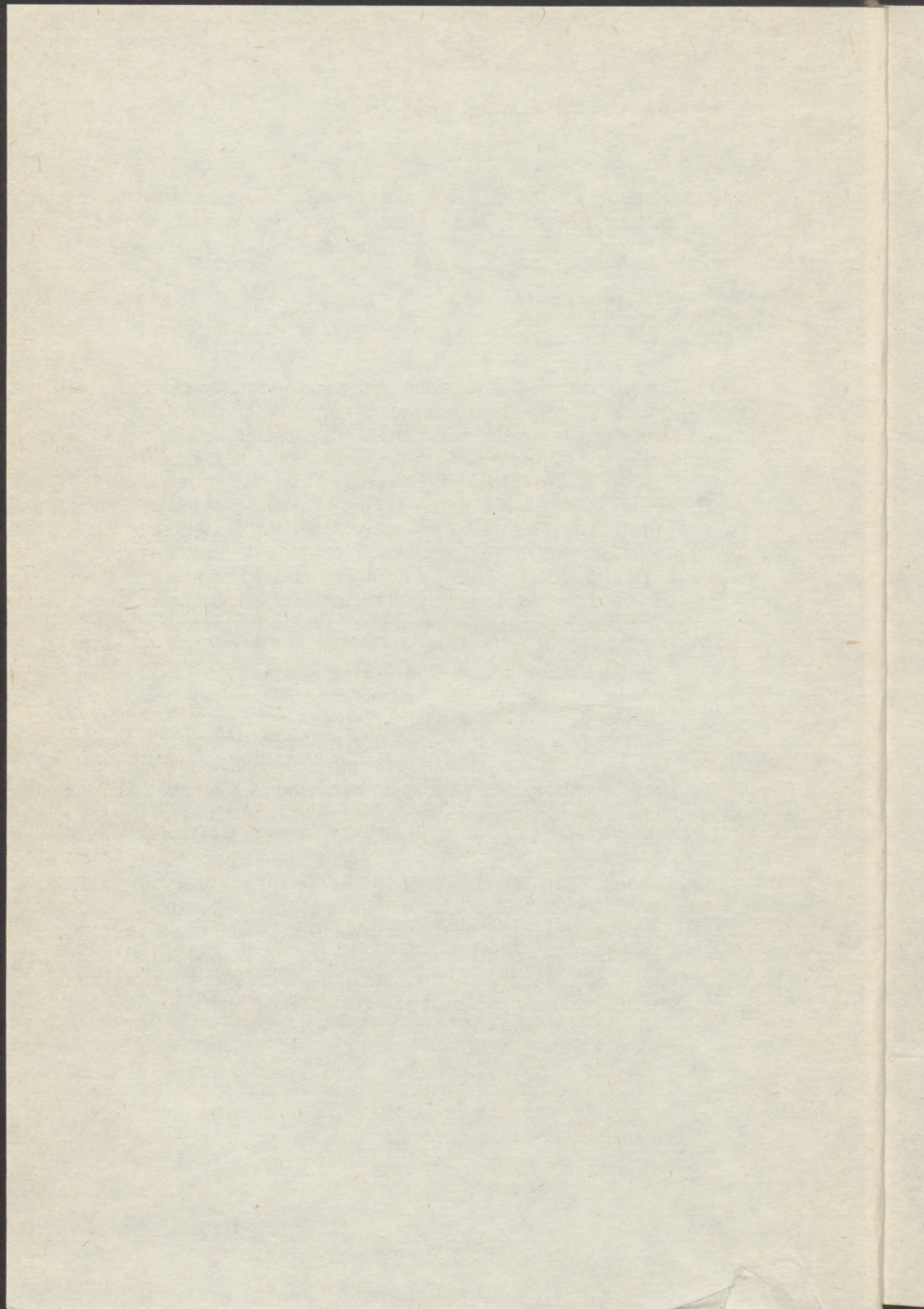
- A medence szerveinek zónái 54
 Petefészek, here, petevezeték,
 lágyékcsatorna, méh, prosz-
 tata 54
- A medence nyirokmirigyeinek ref-
 lexzónái 55
- A masszázs befejezése 56
 A simogatás és az energiaáram-
 lás harmonizálása 56
- Lazító rövidprogram 57
- A kezek reflexzóna-masszázs 58**
- A gerinc tenyérzónái 60
 A felső nyirokutak zónái 61
 A szív és a vérkeringés zónái 62
 Az emésztőszervek zónái 63
 A fej zónái 64
 A napfóton zónái 65
- Az emberi test mint egységes egész 66**
- Útmutatás a tájékozódáshoz 66
 A gerinc 67
 Ízületek és izmok 68
 A fej 68
 A nyak, a tarkó és a válltájék 69
 A légzőszervek 69
 A szív és a keringés 70
 Az emésztőszervek 71
 A vizeletkiválasztó szervek 72
 A belső elválasztású mirigyek
 rendszere 72
 A nyirokrendszer 73
- Utószó 74**
- Tárgymutató 75**

A kiadó előszava

A reflexterápia ősi gyógmód, amit a mai orvostudomány újra felfedezett. Lényege, hogy bizonyos bőrterületek, bőrpontok ingerlésével gyógyító hatásokat lehet kiváltani. Nagy előnye, hogy rendkívül egyszerű, természetes eljárás, semmiféle káros hatása nincs, ugyanakkor bizonyos esetekben igen eredményes lehet. A legegyszerűbb e módszerek közül a masszázis. Ennek különleges és kevésbé ismert módja a talp- és a tenyérmasszázs. Miért? Mert a tenyér és a talp masszírozásával (reflexek kiváltásával) — rendkívül gazdag érzőideg-ellátásuk révén — mind a központi idegrendszerre, mind pedig a belső szervekre hatást lehet gyakorolni. E területek erőteljes ingerlése ingerzuhatagként éri a központi idegrendszert, amelyben — egyéb feltételektől, tényezőktől függően — különböző aktiváló és gátló jelenségek jönnek létre. Az ingerterápia célja mindig egyensúlyteremtés, amely az egészséges életműködések feltétele.

A masszázsterápia nem tudományos módszer, és mindazok a magyarázatok, amelyek e könyvben is szerepelnek mint az egyes masszázis-zónák ingerlésével elérhető hatások, tudományosan nem igazolhatók. Például anatómiai-idegéletteni alapon nem fogadható el, hogy a talp bőrén az egész emberi test — belső szerveivel együtt — ábrázolódik, vagy vetülete megtalálható lenne. Mindaz, amit e könyvben olvashatunk, csak az empiria, az ősi tapasztalatok alapján álló tanítás. Mégsem haszontalan, nem elvetendő, mert a módszer gyakorlóinak óriási tábora tanúskodik a kedvező hatásokról s eredményekről. Üdvözölni kell minden olyan módszert, amely amellett, hogy eredményes, ártalmatlan, természetes, és ráadásul pénzbe sem kerül. Ezek a szempontok vezették a kiadót, amikor a könyvet az Olvasók kezébe adja. A gyógyszerekhez szokott emberek milliói sok hasznos tanácsot meríthetnek e munkából.

A kiadó



Bevezetés és tanácsok

Útmutatás

Ez a könyv a reflexzóna-masszázzsal ismerteti meg Önt. E módszer, mint az emberi szervezet egészére ható gyógmódot, egyszerűbb formájában már évezredek óta alkalmazzák az emberek. A reflexzóna-masszázs azon az elképzelésen alapszik, hogy a szervezetben állandóan életenergia áramlik. A masszázis harmonizálja, egyensúlyba hozza ezt az energiaáramlást, s ezáltal serkenti a szervezet saját gyógyító erőit, míg az energiaáramlás akadályait (blokádjait) — amelyek olyan mindennapos panaszokban nyilvánulnak meg, mint a fejfájás, gyomorgörcs, derékfájás, idegesség — leépíti.

Az egészségéért felelősséget érző és azért tenni akaró embernek a reflexzóna-masszázs sokat segíthet. A masszázsnak egyik legnagyobb előnye, hogy éppúgy végezheti egymáson két személy, mint bárki saját magát.

A könyvben leírjuk a reflexzóna-masszázs történetét és elméleti alapjait, majd kitérünk a reflexzóna elméletére (12. oldal).

A masszázis előkészítése során megtanulja a láb és a kéz masszázsfogásait, a részletes leírás és a rajzos magyarázat segítségével, megkönnyítve az önmasszázszt és a partnermasszázszt is.

Útmutatást talál arra, hogyan lehet a masszázst a legelőnyösebben csinálni, milyen gyakran kell végezni és milyen reakciókra lehet számítani. Végül arról is olvashat, hogy mikor nem szabad reflexzóna-masszázszt végezni.

Ennek a könyvnek a lényegét az egyes reflexzónák masszírozására vonatkozó gyakorlati tanácsok alkotják. Az ábrák alapján a lábon és a kézen levő zónákat könnyű megtalálni. A masszázis menetét szakaszonként írjuk le, éspedig abban a sorrendben, ahogyan azt el kell végezni (a lábmasszázszt a 29. oldalon, a kézmasszázszt az 58. oldalon). Egy rövid lazító program teszi lehetővé a masszázis kiegészítéseként, vagy bármikor, az energiák újraélesztését (57. oldal). A könyvnek ez a része egyszerűen és áttekinthetően írja le az egyes gyakorlatokat.

A gyakorlati rész után az emberi szervezet és az egyes szervek működésének a leírása következik (64. oldal). Annak érdekében, hogy emlékezetébe vessük, a mindennapi beszéd milyen világosan tükrözi

*Bevezető
gondolatok a
reflexzóna-
masszázsához*

*A test és a lélek
egysége*

a gyakran használt szólásmondásokban az emberi test egységes eszként való működését, a könyv utolsó fejezetében összegyűjtve talál ilyen szólásmondásokat.

Különösen kiemelkedő gondolata ennek a könyvnek az, hogy felhívja a figyelmet a szervezet egységes eszként való működésére, a testi történések és a lelki élmények közötti összefüggésekre. A könyv végén található részletes tárgymutató segíti Önt az eligazodásban.

Fontos!

Mielőtt hozzákezdene a masszázshoz, tanulmányozza át a reflexóna-masszázs elméleti alapjait és előfeltételeit! Az eredmény alapvetően attól függ, hogy Ön nem könnyelműen, „csináld magad” alapon végzi ezt a kezelést, hanem tudatában van annak, hogy nem pusztán egy masszázs technikát alkalmaz, hanem érintkezésbe kerül az öngyógyító erővel.

Egészség — mi is az?

Gyógyulás saját erőből

Évezredes az az igazság — amelyre az utóbbi időben ismét ráterelődik a figyelem —, hogy minden gyógyító erő forrását saját magunkban kell keresnünk. Ez a tapasztalat egészen új szemléletet kíván ön-magunkkal szemben. Az egészség nem csupán a betegség hiánya. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészség fogalmát így határozta meg: az egészség testi, lelki és szociális jólét állapota, s nem pusztán a betegség vagy a korlátozottság hiánya.

Az emberről és egészségi állapotáról hosszú időn át egy technikai, mechanikus világkép volt érvényben, miszerint az egészséget valamennyi szerv akadálymentes működéseként fogalmazták meg. Ha ebben a működésben zavar támadt, akkor azt az orvosnak kellett megszüntetnie, a „hibát” megjavítania. A szervezet természetes regeneráló- és gyógyulóképességével való tudatos gazdálkodást elfelejtettük. Eltávolodtunk attól, hogy a saját gyógyító erőinket ápoljuk. Most azután ismét megtanulhatjuk, hogyan lehet az ósidők óta bevált módszereket, gyakorlati tanácsokat a saját hasznunkra fordítani. Mindenkinek módjában áll, hogy egyszerű eszközökkel elősegítse életenergiái harmonikus áramlását, s ezáltal mindenki a legmegfelelőbb gondoskodhat arról, hogy a saját erőit terhelő befolyásokat legyőzze.

A saját gyógyító erők erősítése

Minden természetes gyógmód alapelve azon a tapasztalaton nyugszik, hogy a természet a nagy megterheléseket ki tudja egyenlíteni. A kezelés nem más, mint a saját életerőink fokozott igénybevétele. A természetes gyógmódok célja, hogy támogassuk, erősítsük a szervezet saját gyógyító erőit. Ily módon nem kívülről folytatunk harcot az egészséget károsító tényezők ellen.

A természettudományok alapelveinek újraértelmezésével széles

körűbb lett az egészségről vallott felfogásunk: az élet folytonos változás és alkalmazkodás. Az ember fogantatása pillanatától haláláig folyamatosan fejlődik. Az egészség tehát nem statikus állapot, hanem dinamikus, pergő események sorozata. Az egészséges ember a káros hatásokat önerejéből elhárítja, semlegesíti. A saját életerőnk az, ami egészségünk megtartásáról vagy helyreállításáról gondoskodik. Már Hippokratész megmondta: orvosi segítségre csak akkor van szükség, ha a szervezet saját védekezőképessége már felmondta a szolgálatot.

*A felelősséget
magunknak kell
vállalnunk*

Az önkezelés minden formája megköveteli a felelősségteljes cselekvést saját egészségünkért, és azt, hogy az új módszerekkel megismerkedjünk. Az önkezelésnek az a feltétele, hogy a természettel összhangban éljünk, s magunkról természetes módon tudjunk gondoskodni. A saját felelősségünkre végzett kezelés fokozza azt a képességünket, hogy a saját testünket megfigyeljük és megismerjük. E tapasztalatok teszik lehetővé az egészséges testi-lelki fejlődést. Így alakul ki egy újfajta önismeret.

A reflexzóna-masszázs révén egyszerű módon tudjuk mozgósítani a szervezet saját gyógyító erőit és felelősségteljesen tudunk gondoskodni róluk.

Az egészség megőrzése reflexzóna-masszázzsal

*Az emberi
együttérzés
szerepe*

Önismeret révén egyre több ember gondoskodik saját magáról, megtanulja a természetes gyógmódokat, s alkalmazza is ezeket. A szervezet egészének kezelésére szolgáló gyógyeljárások sikerei biztosan arra vezethetők vissza, hogy szoros kapcsolatban állnak az emberi együttérzéssel.

*Kapcsolat az
egész emberrel*

A reflexzóna-masszázs mint az egészségünket megtartó erők élte-
tő és ápoló módszere manapság mindenkinek a rendelkezésére áll. Masszírozni annyit jelent, mint a másik embert megérinteni, érintkezésbe kerülni vele. A reflexzóna-masszázs révén annak ellenére kapcsolatba kerülünk az egész emberrel, hogy csak a lábát vagy a kezét masszírozzuk. Az ember egész testi-lelki mivoltával kapcsolatba kerülünk. A reflexzóna-masszázsnak igen nagy szerepe van az egészségmegőrzésben. Ennek révén tudjuk mozgósítani a szervezet saját energiáit a jó közérzet és az egészség megőrzése érdekében. A reflexzóna-masszázs megadja számunkra az önségítés lehetőségét.

A reflexzóna-masszázs évezredek tapasztalatok alapján azon alapszik, hogy a láb az emberi szervezet tükörképe. Végső soron szimbolikus jelentősége van annak, hogy az életben hogyan álljuk meg helyünket, hogyan járjuk végig az élet útjait. „Ahol a lábunk áll, ott kezdődik az ezer mérföldes utazás” — olvashatjuk Lao Ce: The King című írásában. A mi nyelvünkben is sokféle szólásmondás utal

*Az életenergiát
kell aktiválni*

a láb jelképes szerepére. Ilyen például: erős vagy gyenge lábon áll, megáll a saját lábán, két lábbal áll a földön stb. A lábunk révén állunk kapcsolatban a földdel, s lépteinkkel tartjuk a kapcsolatot a környező világgal.

Tudatában kell lennünk annak, hogy a lábmasszázs során az egész emberrel kerülünk kapcsolatba, s eközben azt az elvet valósítjuk meg, hogy a masszázzsal valamit mozgásba hozunk, valamit megindítunk. Aktiváljuk az életenergiákat.

Tudnivalók a reflexzóna-masszázsról

Egészségmegőrzés A lábak és a kezek reflexzóna-masszázsát mint az egészségmegőrzés természetes módját sok nép ősidők óta ismeri, ezek a módszerek a különböző kultúrákban fellelhetők. Ezeknek a kezelési módoknak az eredetét nem ismerjük. Valószínűleg éppoly idősök, mint az akupunktúra vagy az akupressúra. Ugyanis az utóbbi eljárásoknak a leírásaiból arra lehet következtetni, hogy már velük együtt alkalmaztak reflexzóna-masszázsot is. Ez azt jelenti, hogy a masszázsoknak ez a formája 6000 éves múltra tekint vissza.

Az ősi egyiptomi gyógyászat egy különleges ábrázolását mutatja a 13. oldalon látható ábra. Ez a láb és a kéz reflexzónáinak a masszírozását mutató ábrázolás 4200 éves, és egy szakkarai (Egyiptom) orvos síremlékén látható.

Sok indián törzs ősidők óta ismer olyan gyógymódokat, amelyekkel nem közvetlenül a megbetegedett szervet kezeli, hanem például a láb masszírozásával éri el a gyógyulást. Eszerint ezek az indiánok már régóta ismerik a reflexzónák elméletét anélkül, hogy megnevezték volna.

*A módszer
Amerikából*

Dr. Fitzgerald (1872—1942) amerikai orvos annyira megismerte az indián népi gyógyászat módszereit, hogy tapasztalatait, megfigyeléseit beépítette a saját orvosi gyakorlatába. Rájött ugyanis arra, hogy a test egyes pontjainak vagy zónáinak a masszírozásával bizonyos szervek működése javítható, fájdalmak csillapíthatók, vagy sok esetben teljesen megszüntethetők, függetlenül attól, hogy a kezelt pont vagy zóna milyen távol van a szóban forgó szervtől.

Dr. Fitzgerald ezen az alapon egy olyan rendszert fejlesztett ki, amelyben az emberi testet zónákra osztotta, s ezek a zónák a koponyától a talpig húzódtak. Öt zónára osztotta a bal, s ugyancsak öt zónára a jobb testfélét (14. oldal). Ezzel megalapította az ún. „zónaterápiát” (1917), ami máig alapja a ma is oly sikeresen gyakorolt reflexzóna-terápiának.

Ugyancsak egy amerikai orvos, dr. Riley volt az, aki ennek a módszernek a terápiás lehetőségeit továbbfejlesztette. Ő volt egy ameri-



Az ősi Egyiptomban fellelt síremléken, mely egy orvosé, ez a lábmasszázs-ábrázolás látható (Szakkara, i. e. 2300). Az ábra felirata értelemszerűen a következő: „Végezd a kezelést úgy, ahogyan az én jó közérzetem érdekében szükséges, és ügyelj arra, hogy ne okozál fájdalmat nekem.”

kai ápolónővér, Eunice Ingham tanítómestere is, aki szintén intenzíven foglalkozott ezzel a gyógmóddal. Neki köszönhetünk két könyvet, amelyekben meggyőzően írja le a reflexzóna-masszázs terápia akkori állását.

A reflexzóna-masszázs alkalmazható más gyógmódok kiegészítéseként is

Amerikából kiindulva előbb Angliában, majd a német nyelvterületen is ismeretessé vált ez a módszer, a „reflexológia”. Ma is sok orvos végez reflexzóna-terápiát. Ha úgy gondolja, hogy a reflexzóna-masszázs az orvosi kezelés kiegészítéseként a hasznára válhat, forduljon orvosához felvilágosításért.

A lábon és a kézen megtalálható az egész emberi test tükörképe

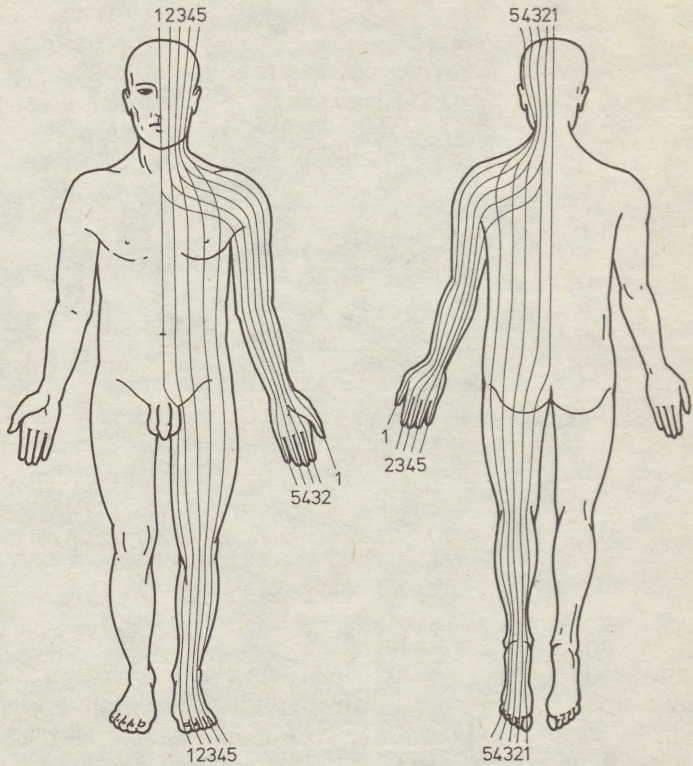
Energiapályákkal befolyásolni lehet az egyes szerveket

A reflexzóna-masszázs azon a tapasztalaton alapszik, hogy az életenergia meghatározott pályákon áramlik a szervezetben. Ezeknek az energetikai kapcsolatoknak a révén bizonyos testrészek vagy szervek működése befolyásolható.

Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul áramlik ezeken a pályákon, s egyformán oszlik el a szervezetben. Ha az energia áramlása hosszabb időre megreked, az egészség veszélybe kerül. A reflexzóna-masszázs segítségével az ilyen blokádot feloldható, s ezáltal az energiarendszer ismét egyensúlyba jut.

Testi-lelki hatás

A reflexzóna-masszázs során a lábon vagy a kézen az ember kicsinyített másán dolgozunk, és az energiakapcsolatok révén hatást gyakorolunk az ember egészségére, testi és lelki működésére egyaránt.



Dr. Fitzgerald amerikai orvos zónafelfogása. Ő az emberi testet 10 hosszanti zónára osztotta, 5 jobb és 5 bal oldali zónára, a fejtől egészen a lábujjakig, illetve a válltól a kézujjakig.

Noha vagy csak a lábat, vagy csak a kezet masszírozzuk, a hatás mindig az egész emberen érzékelhető. Ezeket a lábon, illetve a kézen található kicsiny szervetületeket nevezzük reflexzónáknak. E zónák masszírozása a nekik megfelelő testrészekben meghatározott reakciót vált ki.

A test zónabeosztása

Tájékoztató

A dr. Fitzgerald által kidolgozott zónabeosztás (14. oldal) még ma is alapja a reflexzóna-masszázsoknak. A tájékoztatói minta segítségével a lábon és a kézen található zónákat kapcsolatba tudjuk hozni az egyes testrészekkel. A hosszanti és a harántzónák raszterképe a tér-

képek hosszúsági és szélességi vonalaihoz hasonlítható (16. oldal). Ennek a raszterszerű beosztásnak a segítségével a tükörkép vetületeit könnyen megtalálhatjuk. A láb belső és külső oldalán, a tenyéren, a kézháton, a kéz külső és belső oldalán a hosszúsági zónák a fejtől a lábujjakig, valamint a válltól a kézujjakig futnak. A szélességi zónák a váll magasságában (a láb alapízülete, illetve a kézujjak alapízületei), az utolsó bordák magasságában (a lábközépcsontok és a kéztő átmenetében) haladnak. Ezek a szélességi zónák három részre osztják a testet:

- fej- és válltájék,
- a mellkas és a has felső része,
- csípőtájék, has és medence.

A láb és a kéz reflexzónáit a zónafelfogás segítségével a következő elvek szerint lehet megtalálni:

- A jobb láb (jobb kéz) a jobb testfél tükörképe. A bal láb (bal kéz) a bal testfél tükörképe
- A reflexzónák a szervek valóságos elhelyezkedésének megfelelően átfedik egymást (pl. a szív a tüdő mögött van).
- A páros szervek (vese, tüdő) reflexzónái is mindkét lábon, illetve kézen megtalálhatók. Az egyes szervek reflexzónái mindig az egyik lábon (kézen) található meg annak megfelelően, hogy a test bal vagy jobb oldalán helyezkedik-e el az illető szerv.
- A test középvonalában elhelyezkedő szervek (nyelőcső, gerinc, hólyag) reflexzónái a láb (kéz) középső részén található.
- Az egyes szervek reflexzónái a talpon, illetve a tenyéren helyezkednek el. Az izomzat reflexzónái a lábháton, illetve a kézháton található. A 34—37. oldalon levő áttekintő rajzok részletesen bemutatják a lábon, illetve kézen levő reflexzónák elhelyezkedését.

Reflexzónák a kézen és a lábon

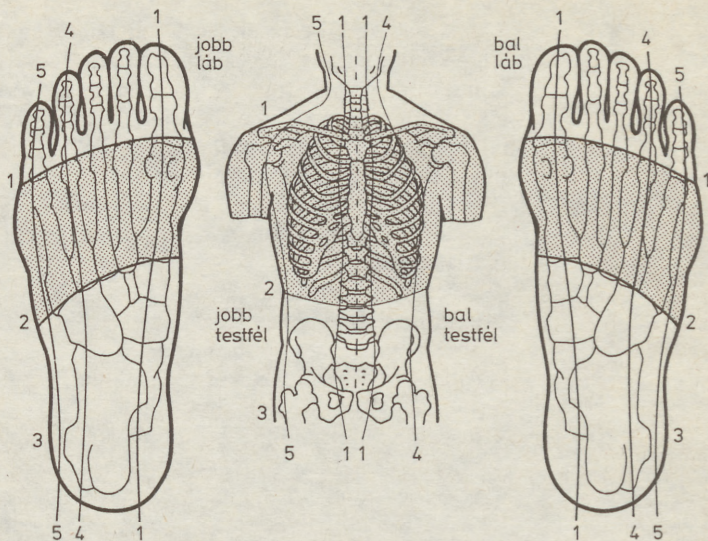
Így hat a reflexzóna-masszázs

Rendkívül változatosak a vélemények arról, hogy miképpen hat a reflexzóna-masszázs. A masszázis mint népi gyógymód leginkább tapasztalatokon alapszik. Függetlenül attól, hogy a masszázis hatásait meg tudjuk-e magyarázni vagy sem, megállapíthatjuk, hogy mint módszer hatásos. Mindennek alapja az — mostanáig tudományosan be nem bizonyítva —, hogy bizonyos kapcsolat áll fenn a láb és a kéz egyes zónái, valamint a szervezetben lejátszódó folyamatok között. Ilyen kapcsolatokat ismertet a kínai filozófia energiatana is, amely ezeket az energiapályákat meridiánoknak nevezi. Ezek a meridiánok végigfutnak az egész testen.

Energiapályák?

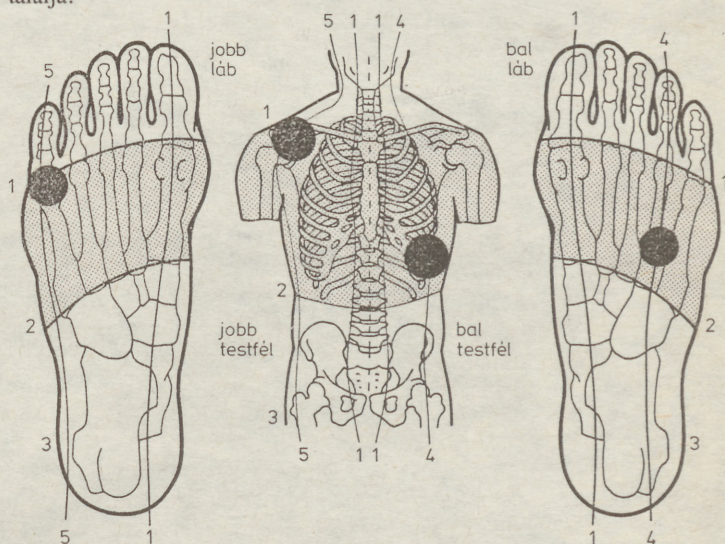
Sok egyéb masszázisforma és kezelési eljárás (mint pl. a kötőszövetek masszázsa vagy a neuráalterápia) szintén a különböző reflexkörök és a hozzájuk rendelt szervek, valamint azok működése közötti

*Az emberi test
hosszanti és
harántzónái*



A test és a lábak zónafelfogása: 5 hosszanti zóna a jobb testfélen és a jobb lábon, valamint 3 harántzóna a testen és mindkét lábon. Ez a raszterkép segíti Önt abban, hogy az egyes testrészekhez tartozó zónákat a lábon megtalálja.

*Példaként a
vállízület*



Egy példa: a test raszterképén a jobb vállízület az ötödik hosszúsági zónában és az első harántzónában található. Ennek megfelelően a jobb vállízület reflexzónája a jobb láb kisujjának az alapizülete körül helyezkedik el. Kísérlelje meg most mindkét másik pontot azonosítani (a 35. oldalon talál ehhez segítséget).

reflektorikus kapcsolatokon alapulnak. Közismertek a Head-zónák, melyek egy angol orvosról kapták nevüket, aki felismerte, hogy bizonyos bőrszelvények meghatározott testi és szervi működésekkel állnak reflexes kapcsolatban.

A láb vagy a kéz reflexzóna-masszázsja tehát egyik formája a reflexzóna-kezelésnek.

Netán reflexívek?

Sokáig azt hitték, hogy a reflexzóna-masszázs hatását a neuronális reflexek működésével lehet magyarázni. (Ezek a reflexek „akaratunktól független válaszok” a szervezetünket ért ingerekre.) Mint-hogy a lábon több mint 70 000 idegvégződés található, nagyon kézenfekvőnek tűnik az a magyarázat, hogy ezeknek a helyeknek az ingerlésével a velük kapcsolatban álló testi működések serkenethetők.

A régi elképzelések idejétmúltak

Eunice Ingham masszázsfogásai leírásából kiindulva, aki szerint a masszírozás olyan, mintha „kristálycukrot akarnánk a hüvelykujjunkkal a tenyerünkön szétmorzsolni”, hosszú ideig sokan a „kristályos lerakódás” teóriájával magyarázták a masszázs hatását. Ennek megfelelően furcsa kristályokból kialakult lerakódásokat vagy az idegvégzések eltömődéseit igyekeztek szétosztatni, elmasszírozni. Ma már ezek a nézetek idejétmúltak, s nagy részükről bebizonyosodott, hogy tévesek. Mégis sokan a reflexmasszázs hatását ilyen leegyszerűsített módon magyarázzák meg pácienseiknek.

A hatás kétségbevonhatatlan

A hatás kétségbevonhatatlan. A módszer hatásai sokkal mélyrehatóbbak, mint azt korábban gondoltuk. A reflexzóna-masszázzsal javítani lehet a vérátáramlást és az egyes szervek regenerációját. Lelki-szellemi téren az ellazulás, a kiegyensúlyozottság, a jó közérzet tartozik a kedvező hatások közé. Már ezek is fontos előfeltételei a gyógyulási folyamatnak.

Hogy ez miért van így, azt még ma sem tudjuk. Nincs rá egyszerű magyarázat. A reflexzóna-masszázs kíméletes beavatkozás az életenergiákba. Hogy eközben valójában mi történik, az éppúgy megmagyarázhatatlan, mint maga az élet. A tapasztalat azt mutatja, hogy a reflexzónák enyhe és érzéssel végzett masszázsa oldja a blokádot és a feszültségeket, s lehetővé teszi ezek ellazítását. A masszázs hatását az emberek nemegyszer a zsilip kinyitására hasonlítják. Úgy érzik, mintha valamilyen folyamat kezdődött volna meg, mintha valami elkezdett volna áramlani.

A belső történések hatása a külső eseményekre

Ebben látom a reflexzóna-masszázs óriási jövőbeni jelentőségét a gyógyításban. Mindenkinek módjában áll egyszerű és hatásos módon gondoskodni arról, hogy a nem harmonikus állapotokat, blokádot a saját energiák aktivizálásával feloldja, s ezáltal az energiák szabadon és korlátozás nélkül kifejtthessék hatásukat a természetes egészségmegőrzésre.

Az alábbi történet meggyőzően bizonyítja, hogy hogyan lehet megszabadulni a blokádotól, és rámutat a lelki események és a testi történések közötti összefüggésekre.

A költő és az orvos

Egy költő felkeresett egyszer egy orvost, és így szólt hozzá:

— Minden lehetséges szörnyű tünet mutatkozik rajtam. Szerencsétlen vagyok és rosszul érzem magam. A hajam, a karom, a lábam gyötrelmes állapotban van.

Az orvos így válaszolt:

— Igaz hogy az ön legutóbbi költeményét nem közölték?

— Igaz — mondta a költő.

— Nos jó — válaszolta az orvos —, legyen szíves, adja elő nekem!

A költő ezután az orvos kérésére újból és újból előadta a költeményét. Ezután így szólt az orvos:

— Keljen fel, ön meggyógyult. Amit eddig ön a bensőjébe rejtett, azt a külső események befolyásolták. Ön ettől most már megszabadult, és jól érzi magát.

(„A legboldogabb Ember”. A sufi bölcsességek nagy könyve)

A kezelés előkészítése

Kin és milyen gyakran alkalmazható a reflexzóna-masszázs?

Minden egészséges ember alkalmazhatja

A reflexzóna-masszázszt alkalmazhatja minden egészséges ember, aki szeretné egészségét megőrizni, s felelősséggel akar gondoskodni arról, hogy lazítás és életenergiái harmonizálásával egyáltalán ne legyenek zavarok a szervezetében.

Ilyen szempontból nincs semmiféle korhatár vagy egyéb korlátozás, ami az egészségét megőrizni kívánó ember számára a reflexzóna-masszázs alkalmazását kizárná.

A gyermekek különösen jól szórakoznak azzal, hogy kölcsönösen masszírozzák egymás lábait. Eközben játékosan tapasztalják, hogy milyen jó érzés egymás lábaihoz szeretettel közeledni. Akinél ezt a lábbal végzett játékos, természetes tevékenységet nem nyomják el, később, felnőttkorában, sőt már előbb is tudatosan fogja alkalmazni a reflexzóna-masszázszt egészsége megőrzésére. Amikor valaki saját magát vagy a partnerét masszírozza, legyen tudatában annak, hogy az életenergia és az öngyógyító erők aktiválásán fáradozik, függetlenül attól, hogy zavarokat vagy blokádot vél felismerni.

A hatásokat és a lehetőségeket figyelembe kell venni

Azt, hogy valamely betegség kezelési tervét hogyan lehet kiegészíteni reflexzóna-masszázzsal, erre csak a hozzáértő orvos tud tanácsot adni. Senki ne próbálja meg saját maga kezelni a betegségét, az egészséggel felelősségteljesen kell bánni! Ehhez szükséges tiszteletben tartani a kezelési eljárás határait és lehetőségeit.

Ha megkérdezi a partnere, hogy bizonyos zónák masszírozásakor érzett fájdalom mit jelent, válaszoljon neki őszintén. Mondja meg, hogy ezek a fájdalmak a zónák megterhelésére utalnak (20. oldal). Világosan magyarázza el, hogy a mindennapi életben milyen célokra lehet alkalmazni a reflexzóna-masszázszt. Mondja el azt is, hogy a betegség gyógyítása elsősorban az orvos feladata.

Forduljon orvoshoz!

Ne állítson fel diagnózist! Ha a masszázs során fájdalmas zónákra lel, ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy az ehhez a zónához tartozó szerv beteg. Ha a kezelt személy bizonyos zónák kezelésére érzéke-

Heti egy masszírozás

nyen reagál, ezt túlzott igénybevétel, túlfáradás vagy régebbi láb-, illetve kéz sérülés is okozhatja. Ha az utóbbi lehetőségek kizárhatók, és a masszírozás során mindig ugyanabban a zónában mutatkozik a fájdalom, akkor okvetlenül orvoshoz kell fordulni, aki ezt a kérdést tisztázni fogja.

Azt javasolom, hogyha jó közérzetének fenntartásáról kíván gondoskodni, hetente egy masszírozást végezzen vagy végeztesen, éppúgy, mint ahogy a szaunát is csak hetente egyszer célszerű igénybe venni. Egészségmegőrzés céljából három kezeléssorozatot ajánlok évente, s egy kezeléssorozat tíz masszázsból álljon.

Egy teljes reflexzóna-masszázs átlagosan egy órát vesz igénybe. Ennél hosszabb ideig tartó kezelést az a veszélyt rejti magában, hogy túl sok inger éri a zónát. Ha viszont rövidebb ideig tart a kezelés, akkor túl kevés az inger ahhoz, hogy a szükséges erők kibontakozhassanak.

Eleinte, amikor a hüvelykujja még gyakorlatlan a mozdulat végzésében, a kezelés valamivel hosszabb időt vesz igénybe, de ez ne nyugtalanítsa Önt.

Mikor nem szabad reflexzóna-masszázszt végezni?

Fontos!

Semmilyen körülmények között nem szabad reflexzóna-masszázszt alkalmazni:

- súlyos fertőző vagy magas lázzal járó betegségben,
- a vénák vagy a nyirokrendszer gyulladással járó folyamataiban,
- olyan betegségekben, amelyeket operálni kell,
- veszélyeztetett terhességben (a normális terhességben — természetesen az orvossal egyetértésben — az anya számára nagyszerű élmény az enyhe, jól adagolt masszázis, a medence zónáit azonban nem szabad masszírozni),
- súlyos depressziós állapotokban,
- a láb betegségei vagy sérülései esetén, ezek ugyanis lehetlenné teszik a masszázst (pl. visszérbetegség vagy láb gombásodás),
- pészmeékként viselőkn.

Ha lehetetlen a szervzónákat masszírozni, még mindig mód van a napfogat reflexzónáinak lazító masszázására (47. oldal).

Partnermasszázs és saját kezelés

Az érintés élvezete

Ha van partnere, akivel egymást kölcsönösen masszírozhatják, ez azzal az előnnyel jár, hogy felszabadultan adhatják át magukat a masszázsnak. Meghiit barátok között folyamatos energiacsere ala-

kul ki, és ez lehetővé teszi, hogy kölcsönösen ellazulva élvezzék az érintést.

Ha saját maga masszírozza a lábát, akkor ezekről az előnyökről mindenképpen le kell mondania, viszont nem kell lemondania a masszázs jótékony hatásáról. Ezért havonta egyszer, ha módjában áll, mégis jobb, ha partnerrel végzi a reflexzóna-masszázst, mert ha kizárólag önmagát kezeli, akkor bizonyos tévútra vezetett energiák nem tudnak kiiktatódni az áramlásból. Ha partner végzi a kezelést, akkor az állandó energiacsere következtében lehetővé válik az energiaáramlás önszabályozása.

*Az önkezelést
lassan kell
végezni*

A gyakorlati rész kezelési útmutatójában írottak értelemszerűen az önmasszázsra is érvényesek. Természetesen a kezelési rész rajzaiban a támasztó kéz és a masszírozó kéz eltér egymástól. Ha valamilyen mozgáskorlátozottság lehetetlenné teszi a saját láb masszírozását, akkor elégedjen meg a kézmasszázzsal. Az önmasszázs során igyekezzék egyensúlyt tartani az aktív tevékenység s az ellazulás között, a masszírozást lassan végezze. Önkezelésnél a hüvelykujjak sokkal gyorsabban elfáradnak, mint amikor a partnert masszírozzák.

A reflexzóna-masszázs önkezeléses formájának van egy végtelenül egyszerű módja: járjon természetes talajon minél többet mezít-láb! Így a láb zónái állandó aktivizálásban részesülnek, s emiatt a lábnak jobb a vérátáramlása.

A kezelő belső magatartása

Végezd a munkád, csak ez lebegjen a szemed előtt! A munkád gyümölcseivel ne törődj!

(Bhagavadgita)

*A kezelt személyt
feltétel nélkül el
kell fogadni*

Aki egy másik embert masszíroz, feltétel nélkül fogadja el őt olyanak, amilyen. Elegendő, ha a kezelt személy számára pusztán jelen van, ha a masszázs céljából csupán az idejét ajándékozza neki. Később bizalommal fogja kezelni az életerejét, a lábait. Ez a bizalom kisugárzik a kezelt ember személyére is.

A reflexzóna-masszázs nem jelenti azt, hogy valakin segíteni akarunk. Nem kell olyan célt magunk elé tűzni, hogy most valamilyen zavart kell megszüntetnünk vagy egyensúlyt kell helyreállítanunk. Ha túlságosan az eredményre koncentrálnak, ez bizonyos körülmények között kényszerre válhat, ami hátráltatja a masszázs eredményét. A kezelt személy éppúgy megérzi a masszírozást végző ember testi feszültségét, mint a lelki feszültségét. Ez azután további blokádot okoz nála.

Amikor masszírozunk valakit, csak azzal törődünk, hogy előse-

A kezelő álljon a kezelt személy rendelkezésére

gítsük az energiák szabad áramlását. A kezelt személy egészségéért ne vállaljuk magunkra a felelősséget! Ne kényszerítsük őt arra, hogy magáévá tegye a mi elképzeléseinket, hogy csak az a jó, amit mi annak tartunk. Így ugyanis sem az ellazulást, sem a kitárulkozást, sem a történések szabad folyását nem tudjuk elérni. Éppen ellenkezőleg!

A kéz mint eszköz

*A kéz a beleérzés,
az empátia
szimbóluma*

Egy másik embert megérinteni mindig is azt jelentette: érezni, vizsgálni, segíteni, a fájdalmát enyhíteni, gyógyítani őt. A masszázs a finom érintés művészete, ami segít leépíteni a blokádot és helyreállítani az egyenletes energiaáramlást. Mindennek egyetlen eszköze a kéz. A reflexzóna-masszázs a szó szoros értelmében kezelés. A kéz a másik ember testi-lelki világába való beleélés szimbóluma. A kezelő személy a keze révén információkat kap a kezelt ember lábán keresztül.

A hatásos reflexzóna-masszázs legnagyobb titka az ellazítás. Éppen ezért a legfőbb szabály: a lábat enyhén, óvatosan, érzéssel kell masszírozni. A kezelt személy igyekezzék átadni magát a masszírozás történéseinek, s érezze azt, hogy jó kezekben van.

Szükség van technikai segédeszközre?

A kézzel irányítani lehet az ingerlést

Szoktak különféle technikai segédeszközöket ajánlani, pl. gyékényszőnyeget, guruló tárgyakat, golyókat, cipőbetétet, de minden olyan eszközt, ami befolyásolhatatlanul, folyamatosan ingerli a lábat, el kell utasítani. Ha mégis ilyen guruló eszközt akar használni, akkor vegye figyelembe azt a szabályt, hogy napjában legfeljebb kétszer alkalmazhatja, s akkor is csak 5 percig. Legjobb reggel és este.

Ha nem akar lemondani a mechanikus segítségről, akkor van egy áthidaló javaslatom, és nem pusztán azért, mert az eszközök rendkívül drágák. Az ajánlat a következő: készítsen egy 40 × 40 cm-es méretű faládikót. Töltse meg apró kavicsal vagy murvával. Mindennap lépjen bele ebbe a ládikóba mezítláb, legjobb, ha felkelés után teszi, 5–7 percig. Eközben a láb reflexzónáit a kavicsok masszírozzák, és ez segíti a vérátáramlást. Ezután frissnek és aktívnak fogja érezni magát.

Nyomatékosan felhívom azonban a figyelmét arra, hogy az érzéssel, kézzel végzett masszírozást semmi sem pótolja!

Energia és energiacsere

„*En nem adok le az energiámból semmit, amire szükségem van, és nem veszek fel semmilyen energiát, amire nincs szükségem*”.

A masszírozást azzal kezdjük, hogy alakítsuk ki a kéz és a láb bizalmas kapcsolatát. A kéz érintse, simogassa, érezze, gyúrja és forgassa a lábat, és mindezt gyengéden, érzéssel tegye azzal a céllal, hogy elősegítse az ellazulást és felkeltse a bizalmat.

*A partner-
masszázs és az
energiák
kicserélése*

A partnermasszázs során két ember kapcsolatba kerül egymással a kéz és a láb révén. A kezelő és a kezelt személy egy energiakicserélési rendszerbe kerül. A masszázis hatásaként érezhető változások tehát pusztán a kezelő személy energiája révén következnek be. Tehát nem arról van szó, hogy a kezelő átadja az energiáját (vagy annak egy részét) a kezelt személynek. A változások sokkal inkább az energiacsere következményei.

Ezt az energiacsere leginkább bizonyos anyagok katalizáló hatásához lehet hasonlítani. A katalizátor egy meghatározott reakciót vált ki anélkül, hogy maga ebben a reakcióban részt venne. Így a kezelő lehetővé teszi a kezelt személy számára, hogy megszabaduljon olyan blokádoztól, amelyek akadályozzák őt testi működési harmonikus fenntartásában. Ezek a változások mindig a kezelt személy életerejét igazolják, s nem a kezelő tevékenységének a következményei.

Energiablokádok

A partner lábain végzett masszázshoz emlékeztetőül a következő alapvető javaslataim vannak:

Mielőtt hozzákezd a masszírozáshoz, gondolja végig az ezzel kapcsolatos főbb szabályokat. Legyen tudatában annak, hogy nincs jó és rossz energia, s az energia lényege annak szabad folyása. Mégis előfordulhat, hogy az energiák folyását valami akadályozza vagy tévútra vezeti. Amikor az energiák megszabadulnak az akadálytól, előfordulhat, hogy bizonyos tévútra került energiák átjutnak a kezelő személyre, enyhe fejfájást, átmeneti fáradtságot vagy a masszírozó kéz rendkívüli érzékenységét idézve elő.

Ezek az átmeneti zavarok azonban nem indokolják, hogy abba hagyjuk a masszírozást. Ilyenkor elegendő, ha a kezelés közben kezünket többször erőteljesen megrázzuk a föld felé, s közben az energiacserehez idézzük emlékezetünkbe az energiacsereéről írtakat. Vegyünk néhány mély lélegzetet, hogy megszabaduljunk a fáradtságtól és a fejfájástól.

Fontos!

Fontos, hogy a masszázskelés befejezésekor hideg folyó víz alá tartsuk a kezünket. Az energiakicserélés végén ugyanis fontos, hogy a tévútra került energiákat levezzsük. Ismételten véssé emlékeztetőbe: *minden tévútra vezetett energia lefolyik*. Ezt követően mossuk meg a kezünket szappannal és meleg vízzel.

Masszázsfogások

A kéz mozgatai A reflexzóna-masszázshoz csak a kezünkre van szükség. A kéz szimbolizálja az emberi egymás felé fordulást, az adok-kapok viszony kölcsönösségét. Ezért a masszírozás során soha nem szabad nyomást vagy erőt kifejteni. Ezekkel a fogásokkal a feszültség és a lazítás, az élénkség és a nyugalom, az aktivitás és a passzivitás természetes cseréjének kell végbemennie. A masszázs lényegében tehát az élet törvényének felel meg, a ritmus szabályainak. Mindig mindkét kezét használni kell. Az egyiket támasztásra, a másikat pedig masszírozásra. A masszírozó kéz mindig dinamikusan és folyamatosan mozogjon. A mozgás a kéz közepétől induljon ki. A támasztó kéz arról gondoskodik, hogy a kezelt láb ízületei mindig lazák maradjanak és rendelkezésre álljanak a masszírozó kéz számára.

A hüvelykujj mozgása

A hüvelykujjnak különleges szerepe van. A hüvelykujj begye a fő érintkezési pont a masszírozó kéz és a láb között. Rajta keresztül kapják a láb reflexzónái a masszázsimpulzusokat. A ritmikusan mozgó hüvelykujj és a lazán mozgatható láb harmonikus egységet képez. Ezért a lábat soha nem szabad mereven rögzíteni és úgy masszírozni. A hüvelykujjal mindig hernyószerű mozgást kell végezni, mégpedig úgy, hogy a mozgás előrefelé irányuljon. A hüvelykujj begyével óvatosan kell megérinteni a láb bőrét, és azon előre- és hátracsúsztatni. A hüvelykujj mindig laza maradjon és szabadon mozogjon. Ízületeit soha nem szabad megfeszíteni.

Az aktív és a passzív fázis váltakozása

A feszülés és a lazítás élettörvényei váltakozásának felel meg a masszázs aktív és passzív fázisa. Az aktív fázisban a hüvelykujj begye enyhén benyomódik a láb szöveteibe. A passzív fázisban a lazítással egyidejűleg a hüvelykujj kiinduló helyzetébe húzódik vissza, anélkül azonban, hogy közben ízületei teljesen kiegyenesednének. Ilyen módon a hüvelykujj és a masszírozó kéz szinte automatikusan halad előre. Vigyázni kell arra, hogy a kéznek és a lábnak ez a folyamatos mozgása soha ne szakadjon meg. Az egyenletes, dinamikus mozgásritmus teszi lehetővé az energiák harmonizálását.

A gyakorlatban észre fogja venni, hogy ezzel a mozgásritmussal valóban kialakul az az ujjbegyérzékenység, amivel igazodni tud majd a kezelt személy érzékenységéhez. Az Ön munkatempójának, nyomáserősségének és masszázsrítmusának köszönhetően fognak kialakulni azok a kezelési tapasztalatok, amelyekre szüksége lesz. Eleinte türelmesen hagyjon időt az hüvelykujjának arra, hogy megszokja ezt a még szokatlan mozgást.

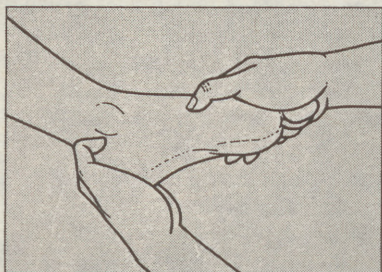
Természetesen rövidre kell vágnia a hüvelykujján a körmöt, nehogy fájdalmat okozzon a partnerének. Próbálja meg mindkét hüvelykujjával egyszerre végezni a munkafogásokat, a láb masszírozásakor ugyanis mindkét kéz egyaránt igénybe van véve.

Mindkét hüvelykujjal gyakorolni kell a masszírozó mozgásokat

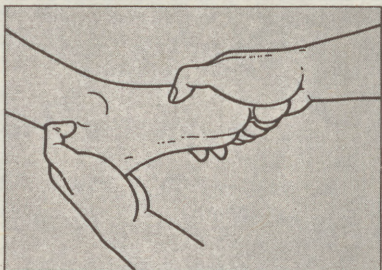
Ezeket a masszázsfogásokat kétféleképpen lehet végezni:

- ingerlés céljából (aktiváló masszázsfogás),
- megnyugtató céllal (szedáló masszázsfogás).

Ha a kezelés semmilyen fájdalmat nem okoz, akkor meg lehet kezdeni az aktiváló masszázst, illetve az ennek megfelelő masszázsfogásokat, hogy a serkentő hatás erőteljesebb legyen. Ilyen módon a leírt

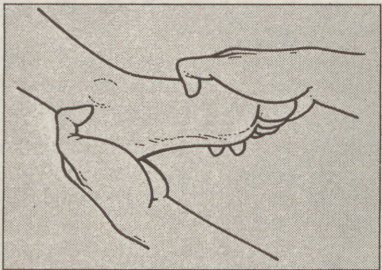


A masszázsfogás aktív fázisa: a hüvelykujj begyét enyhe nyomással ráhelyezzük a lábra...

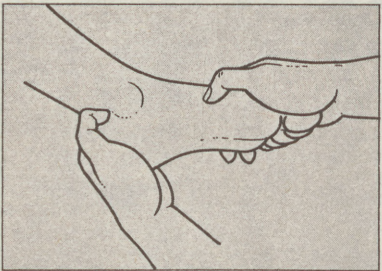


Aktiváló masszázsfogások

...azután óvatos, enyhe nyomással belenyomjuk a láb szövetébe.



Átmenet az aktív és a passzív fázis között: mielőtt a hüvelykujj derékszögű helyzetbe kerül...



A masszázsfogás passzív fázisa: ... a hüvelykujj visszacsúszik kiinduló helyzetébe, ugyanakkor a masszírozó kéz egy kis darabon előrehalad.

Fájdalom esetén nyugtató (szedáló) masszázsfogást kell alkalmazni

masszázsimpulzusok révén harmonizálódnak a láb és a kéz szövetei, illetve a test megfelelő reflektorikus zónái. Ez elősegíti az öngyógyító erők érvényesülését.

Kivételes esetben, vagy ha a masszázs során valamely zónában fájdalmat érez a kezelt személy, szedáló munkafogásokat kell alkalmazni. Hüvelykujja begyével időzzön a fájdalmas zónánál, és mindaddig erőteljes, állandó nyomást gyakoroljon rá, amíg a fájdalom el nem múlik, vagyis a kezelt személy már csak a hüvelykujj nyomását érzi. Erre a munkafogásra a mindennapos panaszok kezelésekor van szükség, pl. nyak-, váll-, hátfájdalmak kezelésekor. Nagy felületű zónáknál (pl. a kismedence szerveinél) a szedáló fogás egy kissé eltér az előbbtől. Ezt a zónát erőteljes nyomással kell masszírozni úgy, hogy a hüvelykujj begye az aktív fázis után 7–10 másodpercig maradjon egy helyben. Azután a hüvelykujj haladjon egy kissé előre, és ott ismét időzzön egy darabig.

Fontos! Kezdetől fogva ügyeljen arra, hogy érzéssel és szeretettel végezze a masszírozást. Eleinte bizonytalannak fogja érezni magát, de ez ne bátortalanítsa el! Gondoljon arra, hogy a tudás nem pottyan az égből, gyakorlat teszi a mestert.

Mi a teendő, ha a masszázs fájdalmat okoz?

A reflexzóna-masszázs során néha találkozni fog olyan helyekkel, amelyeknek a masszírozására a kezelt személy érzékenyebben reagál, mint a környező zónákéra. Ez valamilyen zavarra vagy megterhelésre utal, aminek okát a láb- és a kézzónák révén nem lehet pontosan megállapítani.

Ha a kezelt személy a későbbiekben is ugyanilyen érzékenyen reagál bizonyos zónák masszírozására, akkor fel kell keresnie az orvost. Ez a teendő akkor is, ha a megfelelő zónákban bőrelváltozások, szemölcsök vagy bőrkeményedések láthatók. Néha a reflexzóna területén bőrgombásodás is megfigyelhető.

Ha a masszírozás során kifejezetten fájdalmas vagy nyomásra érzékeny helyre talál, akkor megnyugtató (szedáló) munkafogásra térjen át. A kezelt személy ezeken a helyeken kifejezetten szúró fájdalmat érez, mintha a bőrt hegyes körömmel sértették volna meg.

Kivételesen előfordulhat, hogy a szedáló fogás ellenére is rohamokban visszatér a fájdalom. Ebben az esetben abba kell hagyni a szedálást, és rövid ideig aktiváló munkafogást kell alkalmazni (24. oldal). Végezzon négyszer-ötször aktiváló masszázst ebben a zónában, s ezután ismét térjen vissza a szedáló munkafogásra (26. oldal). Ennek hatására fokozatosan csökken, majd teljesen megszűnik a fájdalom.

Forduljon orvoshoz!

A masszázs-fogások váltakozása

Milyen reakciót vált ki a masszázst?

*Ismerni kell a
lehetséges
reakciókat*

A kezelőnek éppúgy ismernie kell a lehetséges reakciókat, mint a kezelt személynek. Természetesen az érezhető reakciók a legnyilvánvalóbbak, melyek a masszázst követő eredményei, mivel a masszázst folyamatokat indít meg a szervezet saját erőinek az aktiválása révén. A kezelés a szervezet bármely részén — testi-lelki-szellemi vonatkozásban egyaránt — kiválthat reakciókat.

*Ha fájdalom lép
fel*

Nincs egységes séma arra, hogy milyen reakciók lehetségesek. Egy jel azonban minden embernél azonos: ha a kezelő blokkolt zónára lép, ott a fájdalomküszöb mindig alacsonyabb, mint a szomszédos zónában. A kezelő számára ez azt jelenti, hogy a fájdalmas területen szédülő fogást kell alkalmaznia (26. oldal).

Ha a kezelő azt észleli, hogy a kezelt személy keze, lába nyirkossá válik, ez biztos jele annak, hogy a test elegendő aktiváló impulzust fogott fel. Ez arra inti a kezelőt, hogy lágyabban, finomabban végezze a masszázst.

*Ha a kezelt
személy ideges,
feszült*

Ha a kezelt személy bőre néhány percen belül nem lesz ismét száraz, ez ideges, feszült állapot jele. Ilyenkor a kezelőnek egy speciális lazító fogást kell alkalmaznia a napfonat zónájában (47. oldal). Eközben nyugodtabban, ellazultan lélegezzen, hogy ezzel is segítsen abban, hogy a kezelt személy megszabaduljon idegességétől, feszültségétől. Amikor már a bőr ismét szárazzá vált, tovább folytatható a masszázst.

*Ha a kezelés
hidegérzést vált
ki*

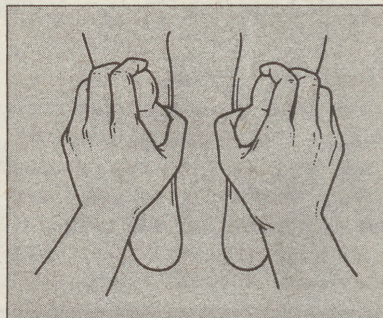
Ha a kezelt személy hideget érez a kezelés során, gondoskodni kell felmelegítéséről pokróccal, takaróval. Az is előfordulhat, hogy a kezelt személy sírni vagy nevetni kezd a kezelés közben. Ilyenkor nem szabad megijedni: ez annak a jele, hogy a testi ellazulással egyidejűleg a lelki feszültség is oldódott. Néha az is megesik, hogy a kezelt személy elalszik masszázst közben. A masszázst ilyenkor sem szabad abbahagyni, folytatni kell, de célszerű minél előbb befejezni. Lehetőség szerint hagyni kell, hadd aludjon a kezelt személy, de takarjuk be jó melegen.

*Ön
biztonságérzetet
közvetít*

Ha úgy látja, hogy a kezelt személy nyugtalanává vált, elegendő néhány percre (olykor csak pár másodpercre) abbahagyni a masszázst. Hogy mekkora szünetre van szükség, azt érezni fogja. Eközben kedvesen, szeretettel fogja meg a kezelt személy lábait, hogy biztonságban és védelemben érezze magát. Ha gyengéden megfogja a lábujjait, az biztosan meg fogja nyugtatni.

Az egyes kezelésekközött az alábbi reakciókra lehet számítani:

- a bőr általános aktivizálódása (javul a bőr vérátáramlása, a lábak felmelegszenek; rövid időre bővebb lesz a verejtékelválasztás, ami a méregtelenítésnek fontos jele; enyhe fokban, nem specifikus bőrkiütések is jelentkezhettek, ezek azonban néhány nap múlva maguktól eltűnnek),



Ha a masszázs közben azt veszi észre, hogy a kezelt személy enyhén nyugtalanná válik, akkor szeretettel fogja körül kezével a lábujjakat és a lábközép területét, amivel ellazulást és nyugalmat idéz elő nála.

- a kezelt személy általában jobban alszik, mint a kezelést megelőző időben,
- az is előfordulhat, hogy legfeljebb két éjszaka nyugtalanabban alszik a szokásosnál,
- gyakoribbá válik a vizezés és szabályosabbá a bélműködés (a széklet enyhén elszíneződhet és jellegzetes szagúvá is válhat) a káros anyagok kiválasztódása miatt),
- a szekréciós tevékenység fokozódása miatt enyhe nátha vagy hörghurut is jelentkezhet (ez az öntisztulás jele, amit nem szabad elnyomni, elfojtani).

*Méregtelenítés
és öntisztulás*

Reflexzóna-masszázs a lábon

Masszázs szabályok

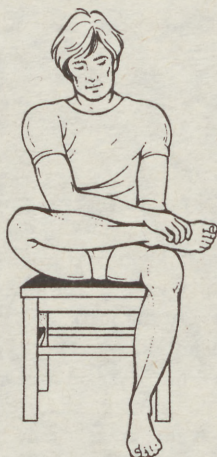
- A masszázst meleg és jól szellőztethető szobában kell végezni. Minden szorosan záródó ruhadarabot le kell vetni. Ha önmagát kezeli, ügyeljen arra, hogy a térdét ne feszítse meg túlságosan, mert így a térdben káros blokádk keletkezhet, ami megnehezíti a masszázst.

Láb önmasszázsához a következő elhelyezkedést javasolom.

- Ha partner végzi a masszázst, akkor a kezelt személy vagy nyugágyban, vagy egy, a szokásosnál valamivel magasabb ágyon helyezkedjen el, és egész testét lazítsa el.

Fontos! Az alsó lábszár soha ne lógjon, ezért a térd alá soha ne tegyünk összegöngyölt takarót!

- A masszírozó személy is laza tartásban üljön, lehetőleg egy állítható magasságú széken, pl. zongoraszéken.



A láb reflexzónájának önmaga által végzett masszázsaához ez a javasolt tartás. Ügyeljen a laza testtartásra!

*Szemével tartson
kapcsolatot*

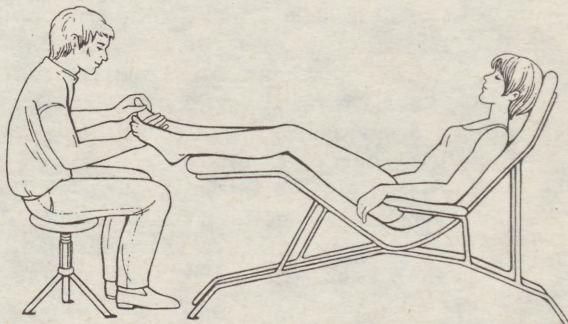
*Válaszoljon a
kérdésekre*

- A kezelő és a kezelt személy lássa egymást, a szemükkel legyenek állandó kapcsolatban, hogy a kezelés alatt a kezelőnek minden pillanatban módja legyen észrevenni a kezelt személy mimikájából a fájdalmas reakálást.

- Sokan szeretnének még a masszázs előtt választ kapni kérdéseikre, hogy azután már nyugalomban élvezhessék a masszázst. Ennek a kívánságnak természetesen eleget kell tenni.

- A masszázs alatt mindig lehet beszélgetni. A kezelő a kezelt személy minden kérdésére válaszoljon, nehogy az bizonytalanságban maradjon.

- Ha mindketten egyetértenek vele, akkor a masszázs alatt halk, kellemes zene is szólhat, ami elősegíti az ellazulást.



A masszírozást végző és a kezelt személy elhelyezkedése. Mindketten laza testtartást vegyenek fel, s az alsó lábszár ne lógjon. A kezelő személy állítható magasságú széken üljön, s nézzenek szembe egymással!

*Ne
takarékoskodjon
az idővel!*

*A masszírozáshoz
ne használjon
semmiféle
kenőanyagot!*

- Soha ne végezzen úgy masszázst, hogy közben szorítja az idő. Ajándékozza meg idejével a kezelt személyt. Ezzel megteremti az előfeltételét annak, hogy ellazuljon, harmonikussá és jó közérzetűvé váljon a kezelt személy. A reflexzóna-masszázs nem arra irányul, hogy egy bizonyos célt egy meghatározott idő alatt megvalósítson. Nem fáradozni kell vagy csinálni valamit, hanem szeretetteljes és enyhe masszázssal megadni a kezelt személy számára azt a lehetőséget, hogy életenergiái szabadon áramolhassanak.

- A masszázshoz ne használjon se olajat, se krémet, se más kenőanyagot, ugyanis ez megzavarná a bőrérinkezést. A masszírozó hüvelykujj mindig elcsúszna és bizonytalanul dolgozna. A masszázs befejezése után természetesen be lehet kenni a lábat valamilyen bőrápoló szerrel, pl. balzsammal vagy egyéb frissítő krémmel.

● Ne felejtse el, hogy a kezelő és a kezelt személy elsősorban testi kapcsolatban áll egymással, de a reflexzónák révén a masszírozó kéz kapcsolatba kerül az egész emberrel és annak életenergiáival. Egész idő alatt tartsa szem előtt az energiával kapcsolatos legfontosabb szabályokat (23. oldal).

● A masszírozást könnyedén és óvatosan végezze. Néha hallani olyan véleményt, hogy a masszírozásnak fájni kell, különben nem használ. Ez teljesen hibás nézet. Arra is vigyázzon, hogy az ujjcsontjait soha ne használja! Ha úgy dolgozik, hogy a kezelt személy állandóan a fájdalomküszöb határán van, ezzel csak újabb feszültséget idéz elő.

● *A sikeres masszázs titka a lazításban rejlik!*

● Elejétől fogva használja mindkét hüvelykujját, még akkor is, ha eleinte ez a szokatlan mozgás nehezebbre esik. Hamarosan olyan magától értetődő lesz a masszázsfogás az Ön számára, mint bármilyen más megszokott kézmozdulat. Ha két hüvelykujjának mozgását ritmikusan váltogatja, akkor elkerülhető az egyoldalú megerőltetés. A masszírozást enyhén és lassan kezdje, hogy megszokja a hüvelykujj mozgását. A megfelelő munkatempó és ritmus, a lábhoz igazodó nyomáserősség, amit az eltérő érzékenységű emberekhez kell igazítani, a gyakorlatban alakul ki. Meg fog lepődni, hogy milyen gyorsan kialakul az ujjhegyérzés, amikor a lábon dolgozik.

● A zónák masszírozását mindig a jobb lábon kezdje. Tapasztalatból tudjuk, hogy a jobb testfél tükrözi az ember jelenlegi, észrevehető, megfogható, érthető állapotát. A bal oldal ezzel szemben a múltat, a rejtettet, a lehetségest, az érzelmi területet tükrözi. Alakítson ki kapcsolatot a partnerével itt és most! Hozza létre a bizalom légkörét, és ne akarjon behatolni a kezelt személy érzelmi életébe! Ezért kezdje tehát a masszírozást a jobb lábon. Az egyes zónákat sorban vegye kezelésbe úgy, ahogy a kezelési részben azt leírtuk. Mindig előbb a jobb lábat, azután a bal lábat masszírozza.

● A masszázs megkezdésekor és befejezésekor, és minden egyes zóna masszírozásának a végén (amikor egy bizonyos szerv reflexzónáját mindkét lábon megmasszírozta) „simítsa ki” a lábakat. Ezt úgy végezze, hogy a láb belső oldalán az egyik kezével a lábbujaktól a sarok felé, a láb külső oldalán pedig egyidejűleg a másik kezével a saroktól a lábujjak felé simítsa végig a bőrt (az ábrát lásd a 32. oldalon). Minden egyes zóna masszírozása után végig kell ilyen módon simítani a lábakat. Az egyes fejezetekben erre mindig emlékeztetni fogjuk.

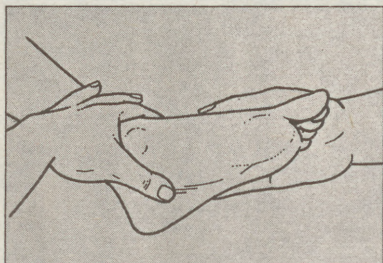
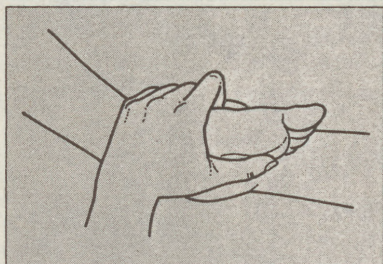
● Legyen tudatában annak, hogy a reflexzóna-masszázzsal az egészséget támogatja, vagyis erősíti a szervezetnek azt a képességét, hogy a saját erejéből győzze le a zavaró tényezőket. Az Ön kezében van a lehetőség, hogy gondoskodjék a kezelt személy jó közérzetéről. Aki kezelteti magát, az pedig figyeljen arra, hogy jó kezekben

*Mindkét
hüvelykujját
használja*

*„Simítsa” ki a
lábat*

*Adja magát „jó
kezekbe”*

*A lábak
végigsimítása*



A lábak megnyugató és harmonizáló végigsimítása. Az egyik kézzel a láb belső oldalát kell végigsimítani a boka irányába.

Eközben a másik kéz a láb külső oldalát simítsa végig a lábujjak irányába.

Ezek a simítások a természetes energiaáramlást követik. A test belső részén a lábból a fej irányába áramlanak az energiák. A test külső felületén pedig a fejtől a láb felé halad az energiaáramlás.

legyen. Amikor kiválasztja azt a személyt, aki masszírozni fogja Önt, bízva magát az érzéseire. Amikor pedig Ön kezel valakit, akkor gondoljon a következő szavakra:

„Legyél kiegyensúlyozott, és masszírozz szeretettel!”

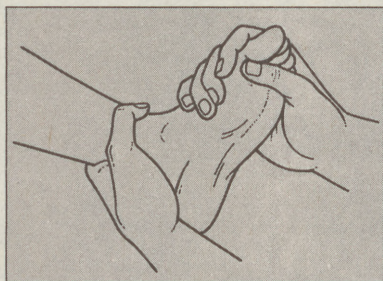
● Mielőtt elkezd valakit masszírozni, gondosan olvassa el a kezelési útmutatót. Tekintse meg a rajzokat a 34–37. oldalakon, s ha teljes masszázst akar végezni, akkor kövesse az alábbi sorrendet.

Érintkezés a lábbal

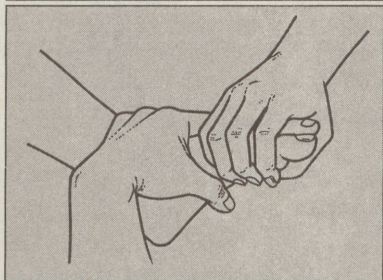
Érintse meg a lábat

A masszázs úgy kezdődik, hogy kezével megérinti a kezelt személyt. Megfogja a lábát, s közben információt kap a bőr hőmérsékletéről, a szövetek feszességéről, a csontozat felépítéséről. Ezután enyhén elforgatja a láb ízületeit, óvatosan meggyúrja az egész lábfejet, majd végigsimogatja, ahogy éppen jólesik.

Ezeket a mozdulatokat nem kell előre meghatározott terv szerint végezni. Mozgassa szabadon az ujjait, csinálja azt, amihez éppen kedve van.



Gondoljon arra, hogy a kezelt személy kezdettől fogva biztonságot, szeretetet és védelmet érezzen!



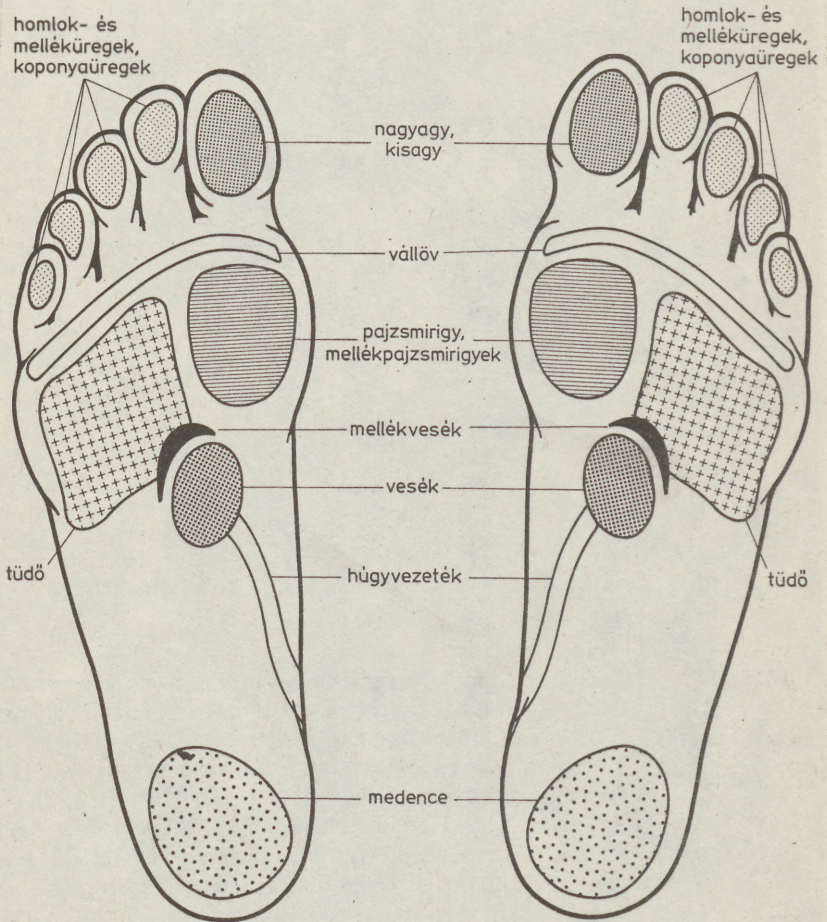
Amint megérinti a lábát, fogja meg gyengéden, egyszersmind határozottan. Amikor kissé megtekeri a láb ízületeit, soha ne erőltesse ezt a mozdulatot a láb ellenállásával szemben!

*Érdeklődjön,
hogyan
a kezelt személy
hogyan érzi magát*

Kérdezze meg a partnerét, hogyan érzi magát, mert ettől függ, mit tehet vagy mit hagyjon abba (20. oldal). Az érintés és a beszélgetés közben a kezelőnek és a kezelt személynek egyaránt megvan a lehetősége arra, hogy a masszázhhoz összehangolódnak, hogy kialakuljon köztük a bizalmi kapcsolat, s ezáltal megkezdődhessen a lazítás folyamata. A kezelő személy kiegyensúlyozottsága és nyugalma ráterjed a kezelt személyre is. Ha a kezelt személy láthatóan kezd már ellazulni, meg lehet kezdeni a masszázst a gerinc reflexzónáján.

A talpak reflexzónái

A következő ábrán feltüntettük azokat a reflexzónákat, amelyeknek a masszázst ajánlom. Az ábra lehetővé teszi a gyors és megbízható tájékozódást.

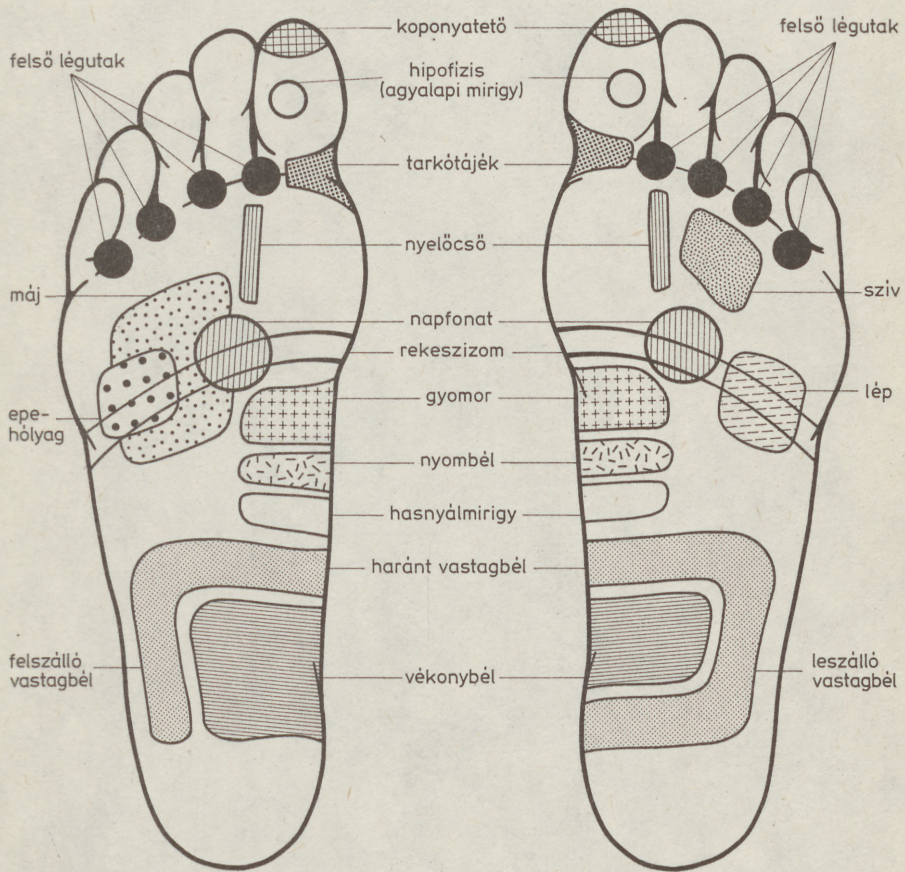


A jobb láb reflexzónái

A bal láb reflexzónái

A talpak reflexzónái

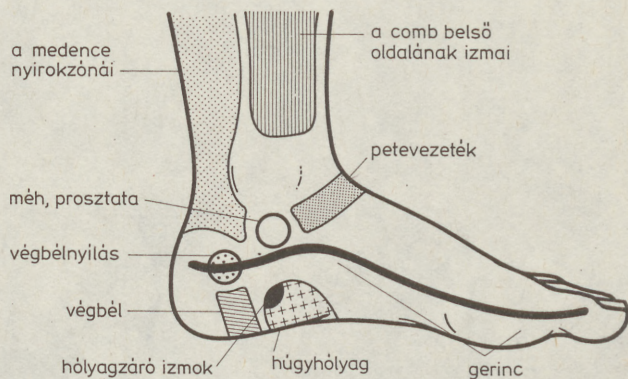
A könnyebb tájékozódás érdekében a láb reflexzónáit több ábra illusztrálja, hogy elkerüljük az átfedéseket.



A jobb láb reflexzónái

A bal láb reflexzónái

A lábfej belső és külső oldalának reflexzónái

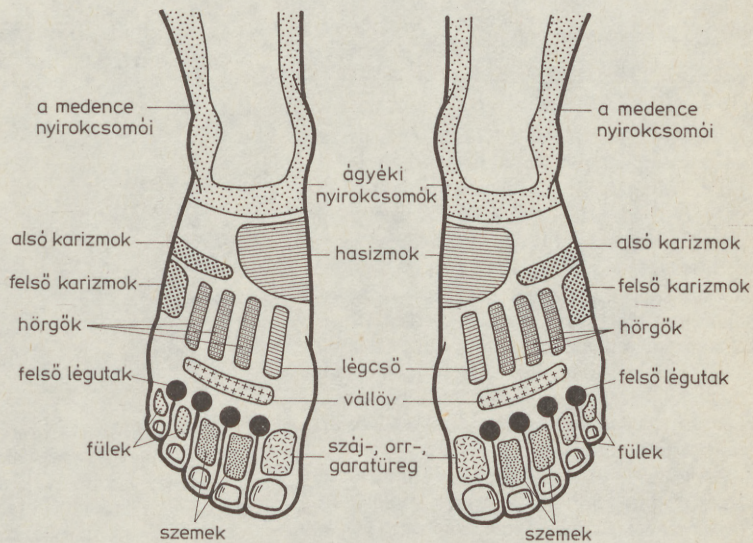


A láb belső oldalának reflexzónái



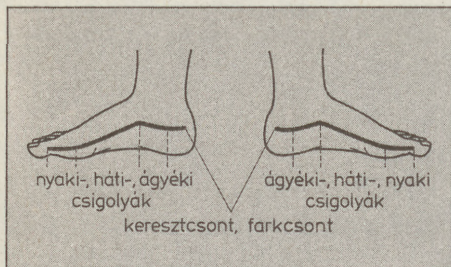
A láb külső oldalának reflexzónái

A lábhat reflexzónái



A jobb lábhat reflexzónái

A bal lábhat reflexzónái



A gerinc zónái

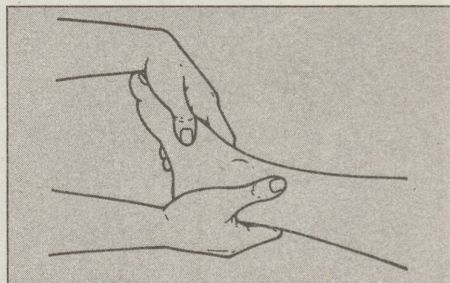
Nyakcsigolyák, hátcsigolyák, ágyékcsgolyák, keresztcsont, farkcsont

Mint hogy a gerinc működőképessége egészségünk szempontjából döntő jelentőségű, ezért a gerinc zónáját kell először masszírozni. A csigolyákból idegszálak lépnek ki, amelyek az egyes szervekhez futnak. Ezeknek az idegösszeköttetéseknek a révén a masszázs során a harmonizáló impulzusok segítségével indirekt módon el lehet érni az egész szervezetet.

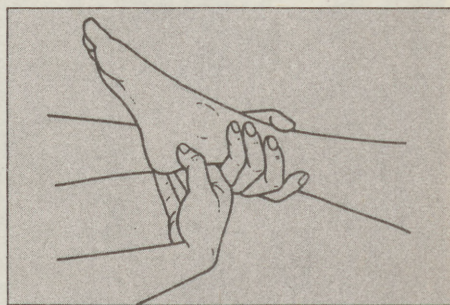
A gerinc reflexzónái mindkét lábon mindig a belső oldalon találhatóak. A reflexzóna vonala megfelel a gerinc görbületének. A nyaki csigolyák zónája a nagyujj első ízületétől a lábóízületig terjed, innen pedig a háti csigolyák zónája fut tovább az első lábközépcsont mentén egy határozottan kitapintható csontkiemelkedésig (sajkacsont). Ennek folytatása képezi az ágyéki csigolyák zónáját, mely harántujjnyi széles, enyhén ívelő vonal a lábóízület alatt. Emögött enyhén felfelé irányulva a kereszt- és farkcsont zónája következik. A hüvelykujjnak e vonal mentén kell masszírozó mozgást végeznie az első nagyujjízülettől kezdve egészen hátrafelé a sarokcsontig.

Figyelem! Sok embernél figyelhető meg feszültség vagy bloká a gerinc mentén. Ez a megfelelő zóna masszírozásakor fájdalmas reakcióban nyilvánul meg. Ha a kezelt személynek ilyen panaszai vannak, át kell térni a szedáló fogásokra: a hüvelykujjbeggyel a fájdalmas ponton kell maradni, és enyhe nyomást gyakorolni egészen addig, amíg a fájdalom nem csillapodik, és a partner már csak a hüvelykujj nyomását érzi (5. ábra).

Minél több időt szentel a gerinc masszírozásának, annál inkább ellazul a partner a masszázs során. Meg fog nyugodni, és át fogja adni magát a kezeléssel járó eseményeknek. Ezért tehát ne sajnálja az időt ennek a zónának a masszírozásától.



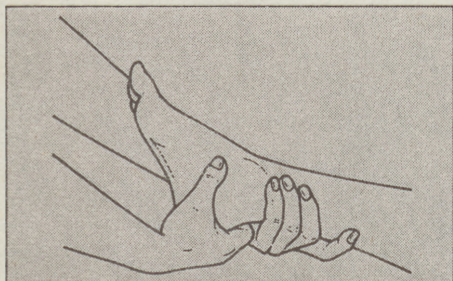
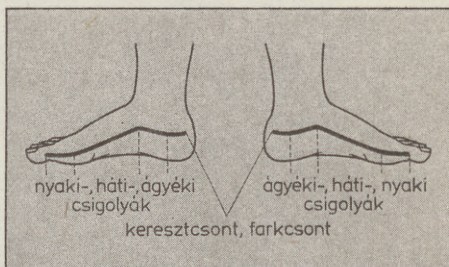
1. Jobb kezével vegye kézbe a partner jobb lábát úgy, hogy a sarokrésznél biztosan tartsa. Bal kezével kezdje el a masszírozást a hüvelykujj ritmikus mozdulataival, a lábujjaktól a sarok irányába, a reflexzóna mentén. Ezt ismétlje meg háromszor-négyszer.



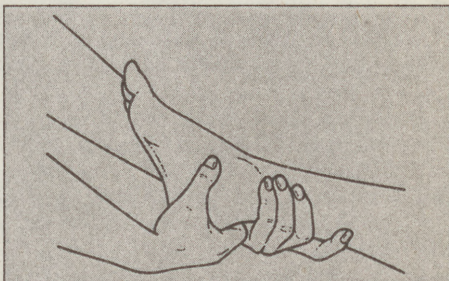
2. Ezután vegye bal kezébe a jobb lábat kb. 10 cm-re a bokacsont fölött, és masszírozza a lábat a saroktól kiindulva a lábujjak felé. A masszírozó kéz többi ujjával támassza meg a kezét a másik oldalon, hogy a hüvelykujjal biztosan végezhesse a fogásokat.

A gerinc zónái

Nyakcsigolyák, hátcsigolyák, ágyékcsgigolyák, keresztcsont, farkcsont

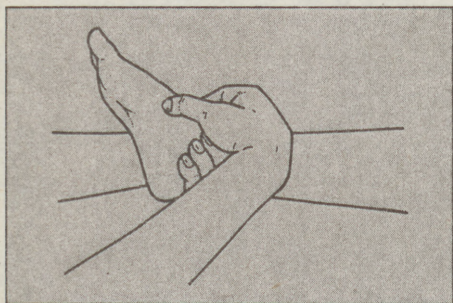


3. Amikor a bokától a lábujjak irányába végzi a masszírozást, közben egyértelműen érezni fog egy csontdudort, a sajkacsontot. Itt tartson rövid szünetet: a hüvelykujját kis ideig tartsa egy helyben.



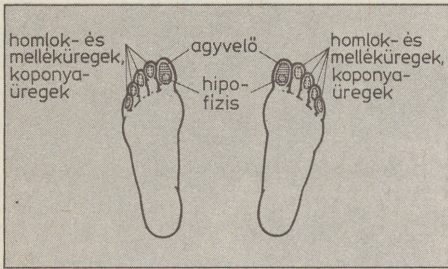
5. Szedáló (nyugtató) masszázsfogások feszültség és az ágyéki csigolyák táján mutatkozó panaszok esetén.

Az egész lábat ezek után enyhe mozdulatokkal simítsa végig, mielőtt a következő zónára térne át!



4. A masszírozó kezet fordítsa felülre, az ujjak a lábközepcsonton feküdjenek. A masszírozást végezze a nagyujj irányába háromszornégyszer, ezután fordítsa meg az irányt, s az ujjaktól a boka felé végezze a masszírozást. Fogja át a lábat, és ismét a bokától a lábujj felé haladjon. Ezt a masszírozást lassan, nyugodtan, kb. tízszer végezze oda-vissza.

● A bal lábon a masszázst ugyanilyen módon végezze.

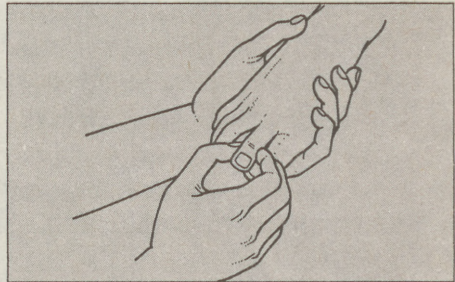


A fej zónái

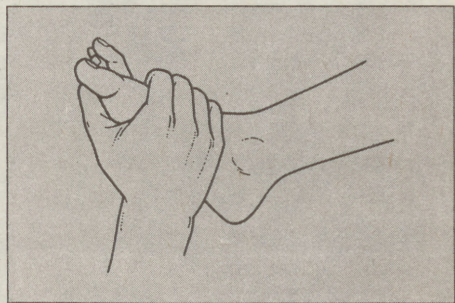
Homlok- és melléküregek, szem, fül, hipofízis, agy, száj-, orr- és toroküreg

Ezek a zónák mindkét lábon a lábujjak alapízületeinek a vonalában vannak. A fej zónáinál különlegességre bukkanunk: az egyes zónákat megtaláljuk valamennyi lábujjon, míg lekicsinyítve a nagylábujjon valamennyi zóna fellelhető. A fej hátsó részének a zónája a nagylábujj begyén, az arc zónái (orr, torok, szájüreg) a nagylábujj felső felületén találhatóak. A szem reflexzónái a második és harmadik lábujjon, a fül reflexzónái a negyedik és az ötödik lábujjon, a hipofízis (agyalapi mirigy) zónái pontosan a nagylábujj begyén vannak. A fej üregeinek valamennyi zónája (homlok- és melléküregek) a többi lábujjak begyein kezelhető.

Fontos! A rövidlátók szemét a második lábujj erős aktiváló masszázsaival kell kezelni. A távollátók szeménél a harmadik lábujj erős aktiváló kezelése szükséges. Nátha, rekedtség és enyhe torokfájás, illetve idült melléküregbetegségek esetén a száj, az orr és a torok zónáinak hosszadalmas aktív kezelésére van szükség a nyálkahártyák jobb vérellátása érdekében. Minden hormonzavar (pl. a gyermekek növekedési problémái vagy a menstruációs zavarok), enyhe láz vagy koncentrációképesség zavarai esetén a hipofíziszóna aktiváló masszázst kell alkalmazni. Természetesen a fej zónáinak a masszírozása rendkívül fontos a fejfájás minden formájában. Persze a fejfájásnak nagyon sok oka lehet, pl. lelki megterhelés vagy akár a medencetájék betegségei, de éppúgy okozhat fejfájást a váll területének a feszültsége is. Éppen ezért a fejfájás kezelését nem szabad csupán a fej zónáira korlátozni.



1. Először a nagylábujj masszírozásával kell kezdeni a kezelést, majd ezt kövesse sorban a lábujjak masszírozása, egészen a kislábujjig. Legegyszerűbb módja ennek, ha a hüvelyk- és a mutatóujjal könnyedén, harapófogószerűen megfogjuk az egyes lábujjakat. Ügyeljünk arra, hogy az egyes lábujjakat felül és alul, és mind a két oldalon megmasszírozzuk.



2. Az oldalsó masszázshoz nagy segítség, ha az egyes lábujjakat a másik kéz hüvelykujjával megtámasztjuk.

A fej zónái

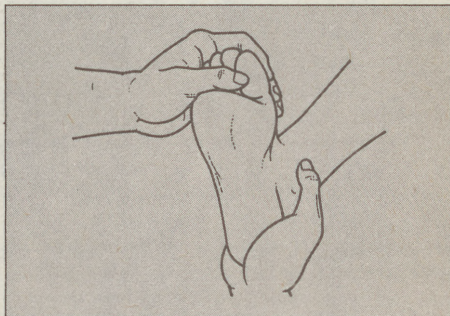
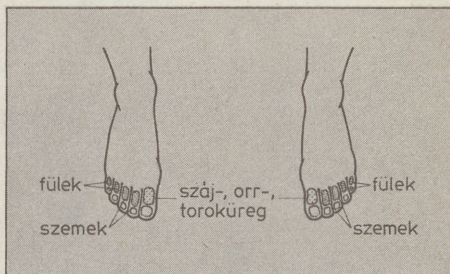
Homlok- és melléküregek, szem, fül, hipofízis, agy, száj-, orr- és toroküreg



3. Így kell masszírozni az agyvelő területének zónáját a nagylábujjon, a szem reflexzónáját a második és a harmadik lábujjon, és a fül reflexzónáját a negyedik és az ötödik lábujjon.



4. Ezt követően masszírozza a száj-, orr- és toroküreg zónáját a nagylábujjon. Ennek a területe kiterjed a nagyujj lábkörmétől az alapízületig.



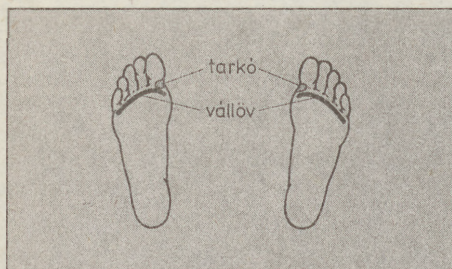
5. Következik a hipofízis reflexzónája. Ez világosan látható, s ezt egy kicsit hosszabban kell aktiválva masszírozni. Eközben hüvelykujjának a begyét helyezze a nagylábujj begyének a közepébe.

A többi ujjával támassza meg a nagylábujjat, és a hüvelykujjával kezdjen el körözni. Ezzel a fogással kezelje a többi lábujjat is, amikor a következő melléküregek (homlok és arc) zónáit masszírozza.

● Ezután ugyanígy masszírozza meg a fej zónáit a bal lábon is. A hipofízis és a fejüregek zónáit egyszerre is masszírozhatja mindkét lábon.

Ezután a lábakat enyhén simítsa végig, mielőtt áttérne a következő zóna masszázsára (32. oldal).

A vállöv és a tarkó zónái

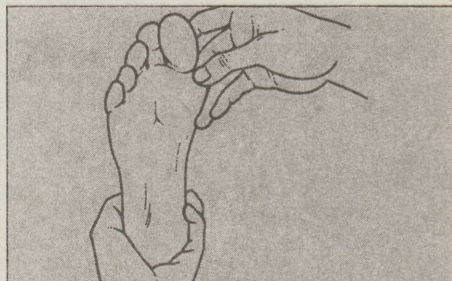


A vállöv reflexzónái a lábujjak alapízületeinek a vonalában találhatók a láb talprészén és hátrészén egyaránt.

A tarkó reflexzónái a nagylábujj alapízülete körül, a talpi részen találhatók.

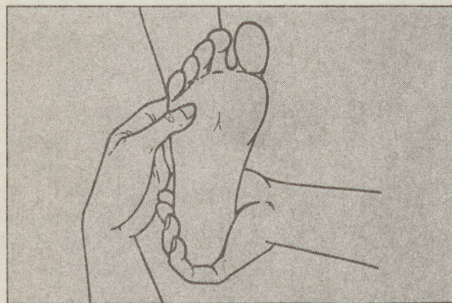
Fontos! A feszültség miatt sok embernek ez a területe rendkívül fájdalomérzékeny. Heveny fájdalom esetén alkalmazzon szedáló (nyugtató) munkafogást. Nyak-, illetve tarkó- és vállfeszültség esetén, valamint az ezzel kapcsolatos fejfájásnál ezeket a zónákat rendszeresen kell masszírozni.

Próbálja meg a következő játékot és végezze minél gyakrabban! Lábujjával fogjon meg egy kis gumilabdát vagy kavicsot, emelje fel, ejtse ki a lábujjaiból, majd fogja meg ismét, dobja el magától. Hamarosan érezni fogja, hogy a lábujjai milyen mozgékonyak és a tarkótáji panaszai milyen kedvezően befolyásolhatók.



2. A tarkó zónájának a masszírozása során a nagylábujj alapízületétől a láb belső oldaláról elindulva a második lábujjig végezze a fogásokat.

● Ugyanezt végezze el a bal lábon is.



1. Masszírozza a jobb láb kislábujjának alapízületétől egészen a nagylábujj alapízületéig terjedő vonalat. Legjobb, ha ezt felváltva végzi a talpi és a lábháti részen. A vállöv zónájának a masszázsa rendkívül jó érzést vált ki a kezelt személyben. Hagyjon ehhez elegendő időt!



3. A tarkótáji blokád enyhítésére mindkét láb nagylábujját enyhén csavargassa. Ezt eleinte egész kis fokban végezze, és soha ne lépje túl az érezhető ellenállás határát. Ez a mozgás megfelel a fej forgatásának.

A felső nyirokutak zónái

A felső nyirokutak reflexzónái a lábujjak között, a lábujjközökben levő bőrredőkön találhatók. Ennek a zónának a masszírozását egy egészen különleges munkafogással kell végezni, amihez egyszerre kell használni a hüvelykujjat és a mutatóujjat.

A kezelt személy a legtöbb esetben elég erős fájdalmat fog érezni, ami általában a nyirokrendszer túlzott igénybevételére vezethető vissza.

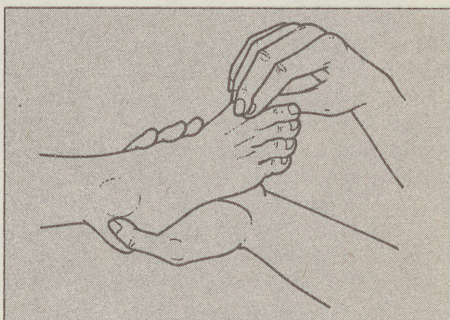
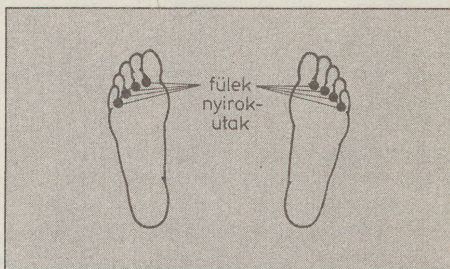
Fontos! A felső nyirokutak zónáinak a masszázsa az immunrendszert aktivizálja, és ezzel elősegíti a felső nyirokutakban a mérgeanyagok kiválasztódását.

Asztma, nátha és más, allergiás panaszok esetén a második és harmadik, illetve a harmadik és a negyedik ujj között kell masszírozni, de tudni kell, hogy ezek a közök különösen fájdalomérzékenyek. Éppen ezért a kezelést nagyon gyengéd mozdulatokkal kezdje, és a nyomást csak több kezelés után fokozza.

A fejfájás sokféle formájában azonnal hatásos ezeknek a zónáknak a masszázsa. Ha a kezelt személynek gombás a lába, akkor a kézen végezze ezt a reflexzóna-masszázst (61. oldal).

A munkafogás egyébként azonos az előbb leírtakkal.

● A masszázst a jobb lábon kezdje, és a leírt módon végezze el a lábujjak közti masszázst legalább háromszor.



1. A hüvelyk- és mutatóujjával harapófogszerűen megfogva határozott mozdulattal simítsa végig a lábközépcsonttól a lábujjak irányába a lábat. Legcélszerűbb ezt úgy végezni, hogy a hüvelykujja a talpon legyen. Ezt egészen addig csinálja, amíg a lábujjak közötti bőrredőt jól meg nem tudja fogni.

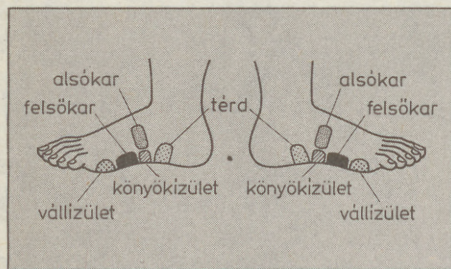
A mozdulatot egészen addig folytassa, amíg észre nem veszi, hogy a bőrredő magától visszacsúszik. Ettől a pillanattól kezdve a kezével ne mozduljon tovább, hanem egyre erősebben nyomja hüvelyk- és mutatóujjával a bőrredőt, amíg azt ki nem préseli az ujjai közül. Ezt a mozdulatot is nagyon lassan végezze.

● Ugyanezt a masszázst végezze el a bal lábon is.

A felső nyirokutak zónáinak a masszázásával befejeződik a fej zónáinak kezelése.

Ezután simítsa végig lágy mozdulatokkal a lábat (32. oldal).

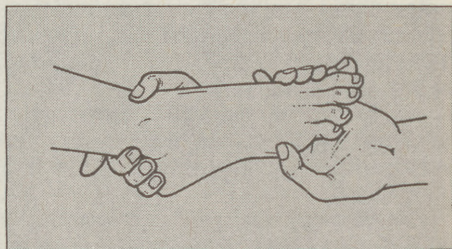
A karok és a térd zónái



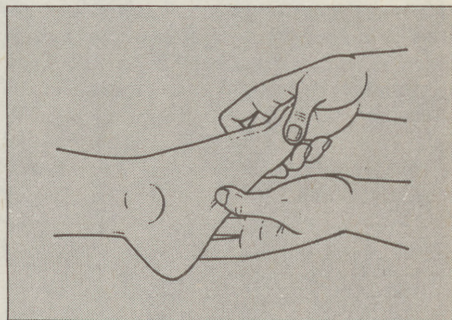
Vállízület, felkar, könyökízület, alkar, térdízület

A vállízület reflexzónái a lábát kisujjának alapízületén találhatóak mindkét oldalon. A felkar zónái az ötödik lábközépcsont külső oldalán találhatóak. Ez a zóna egészen a köbcsont csontos átmenetéig terjed. Ez egyben a könyökízület zónája is. ennek az ízületi zónának a környékén ferdén, egészen a lábháton, a második és a harmadik lábközépcsont találkozásáig terjed az alkar zónája. Közvetlenül a láb külső oldalának a csontos kiemelkedése mögött található a térd zónája. Ha az ízületen valamilyen elváltozás van (vállficam, térd sérülés), akkor a kezelt személy ebben a zónában szűró fájdalmat jelez. Ilyenkor a szedáló masszázsfogásokkal kezdje a kezelést. A legtöbb esetben a fájdalom azonnal enyhül, és a mozgásképesség is javul.

Egy elég gyakori panasz az ún. teniszkönyök. Ezt kedvezően befolyásolja a nyaki csigolyák, a váll- és a tarkótájéék, a felkar és az alkar reflexzónáinak nyugtató masszázsa és a könyökízület erősen szedáló, nyugtató masszázsa.



1. A masszírozást az ötödik lábközépcsont külső oldalán, a kislábujj alapízületétől a könyökízület zónájáig végezze. Ezután a masszírozó kezét 90°-kal fordítsa el úgy, hogy közvetlenül rátérhessen az alkar zónáinak masszírozására. Ezt a masszázst végezze el néhányszor.



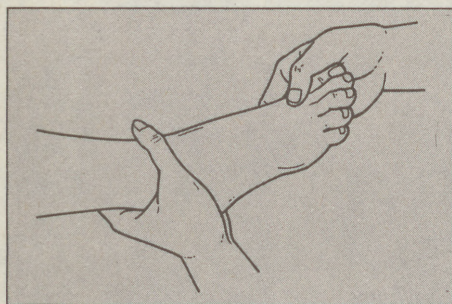
2. Ez az ábra a térdzóna szedáló masszázsfogását mutatja, ami a mozgászavar, mozgáskorlátozottság és térdfájdalom esetén hatásos.

A légzőszervek zónái

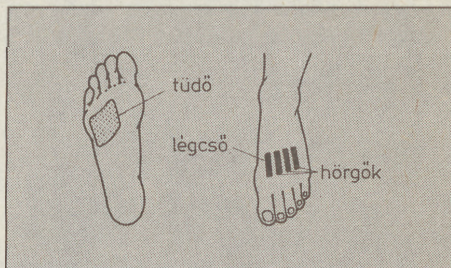
Légcső, hörgők, tüdő

A száj és az orr üregeinek reflexzónáival már megismerkedtünk (41. oldal). A légcső reflexzónája az első és a második lábközépcsont közötti árokban található. A többi árokban a hörgők reflexzónái vannak. A tüdő zónái a talpon és a lábháton húzódnak végig a láb középvonalában.

Fontos! Asztmás vagy köhögési roham esetén a következő fogás segít: mindkét lábon fogja meg harapófogófogással a légutak reflexzónáit (1. 3. ábra), és egyidejűleg gyakoroljon erős nyomást. Ezzel a fogással a bordák közötti területek feszültsége és fájdalmassága is megszüntethető. Asztmás betegnél ezt feltétlenül kövesse egy lazító fogás a napfónat reflexzónájában (47. oldal). Ezenkívül aktiválni kell a mellékvese zónáját is (52. oldal).



1. A masszázst ismét a jobb lábbal kezdje. A hüvelykujjával ritmikusan menjen végig a lábközépcsontok közötti árkokon. Mindig a láb alapízületénél kezdje, és haladjon a lábízület felé. Kezdje a lábháton, a hörgők zónáján. Itt a masszírozást nagyon finoman végezze, mert az itteni szövetek rendkívül érzékenyek.



2. A tüdő reflexzónájának masszírozását kezdje a lábháton, majd a talpon folytassa, amikor is mindig a kislábujjon kezdje, és innen haladjon a láb közepe felé.

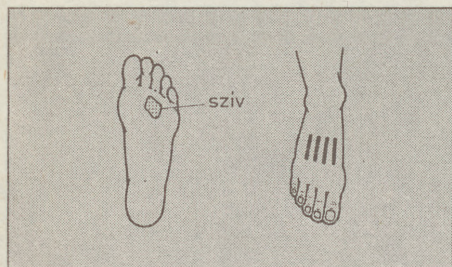
● Ezután a bal lábon is ugyanígy végezze el a masszázst.



3. Ezt a masszázsfogást légzési panaszok és a mellkasi feszültség oldására alkalmazza.

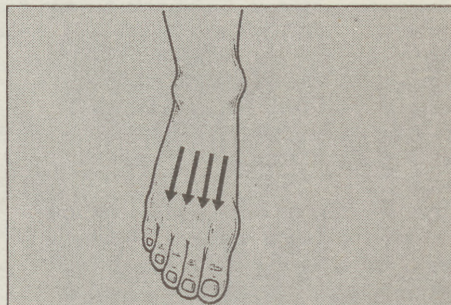
Ezeknek a zónáknak a masszírozása után lágyan simítsa végig a lábat (32. oldal).

A szív és a vérkeringés zónái

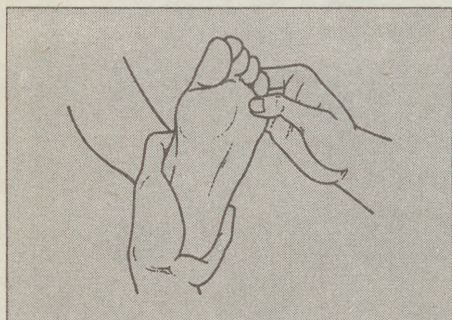


A szív reflexzóna-masszázsánál egyetlen hatásos zónára korlátozzuk a masszírozást, a közvetlen zóna masszírozásától eltekintünk. A zóna a bal talpon, a második, a harmadik és a negyedik lábujj ízülete alatt található. A vérkeringés zónája a lábközépcsontok közötti árokban, a lábháton helyezkedik el mindkét lábon.

Fontos! A vérkeringés zónájának masszírozása általában harmonizáló hatású, vagyis mindegy, hogy a kezelt személynek magas, alacsony, illetve normális-e a vérnyomása.



2. A vérnyomás jól befolyásolható egy harmonizáló speciális fogással a lábháton. Haladjon végig a lábközépcsontok árkában enyhe harapófogófogással úgy, hogy mutatóujja a lábháton legyen. A masszírozást a lábujjak közötti részek irányába végezze.

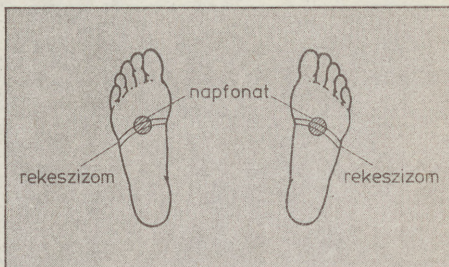


1. A szív zónáját a bal lábon rendkívül enyhe fogással kell néhányszor megmasszírozni. Legjobb, ha ezt a jobb keze hüvelykujjával végzi, a kislábujj oldalánál kezdve és a láb közepe felé haladva.



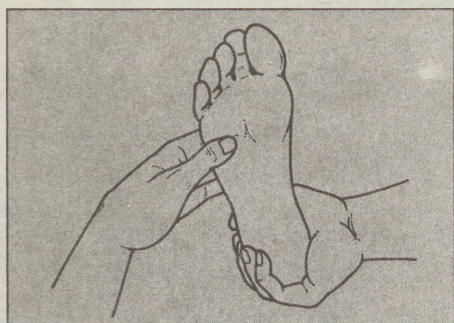
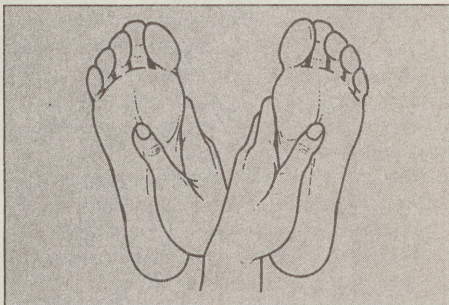
3. Ezt a masszázst két kézzel végezze, először a jobb, azután a bal lábon. Eközben a mutatóujjával felváltva az első és a harmadik, illetve a második és a negyedik árkot feszítse szét. — Mielőtt a következő zóna masszírozásához kezdene, enyhén simítsa végig a lábat (32. oldal).

A rekeszizom és a napfonat zónái



A rekeszizom és a napfonat reflexzónái a talp haránt boltíve alatt találhatóak, innen azután átívelnek az egész lábközéphe. Ezekben belül különösen hatásos egy fontos vegetatív centrum masszírozása. Ez közvetlenül a talppárnák alatt található.

Fontos! Ezeknek a zónáknak a masszírozása a vegetatív egyensúly megőrzését szolgálja. A masszázs során a feszültség és a lazítás kiegyenlítésére és harmonizálására törekszünk. Ezeket a zónákat mindig masszírozhatjuk, amikor nyugtalanságtól, stresszállapottól, feszültségtől, illetve mindezeknek a következményeitől akarjuk megszabadítani a kezelt személyt. Ezeknek a zónáknak a masszírozása során különösen érvényes a reflexzónamasszázs az az alaptétele, hogy mindig a lazítás a legfontosabb, és engedjünk szabad folyást az eseményeknek.

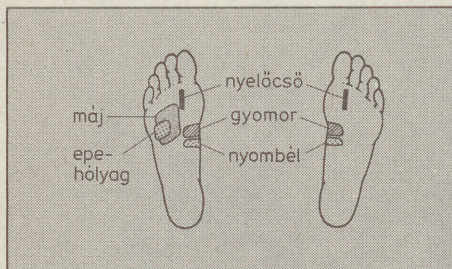


1. Kezdje a masszázst a jobb lábon a bal kezével, a rekeszizom reflexívénél, a láb oldalán kezdve és a láb közepe felé haladva. Ha ezt a mozdulatot néhányszor elvégezte, ismétlje meg a bal lábon is.

2. A napfonat reflexzónájának masszírozásakor ismét egy speciális fogásra van szükség. Helyezze mindkét hüvelykujjbegyét laposan és erős nyomás nélkül a talp párnái közötti árokba, a többi ujjait pedig helyezze gyengéden a lábhátra. Fogja így egyidejűleg mindkét lábat úgy, hogy karjai keresztezzék egymást. Most igyekezzék minél jobban lazítani a masszírozás során. Maradjon csendben ebben a tartásban legalább 10 percig, miközben 5 perc eltelte után a kezelt személy légzésére figyeljen. Nézze a hasát, és belégzéskor fejtse ki enyhe nyomást a zónára. Kilégzéskor viszont hagyja abba a nyomást. Ezt 3–4 percig ismétlje. Eközben ellazult, üde állapotba kerül a kezelt személy. A kezelő észre fogja venni, hogy mennyi minden tud történni akkor, ha a masszázst „tétlenül” végzi. Ilyenkor különösen fontos, hogy érzéssel végezze a kezelést.

Ezt követően a lábakat gyengéden simítsa végig (32. oldal).

Az emésztőszervek zónái

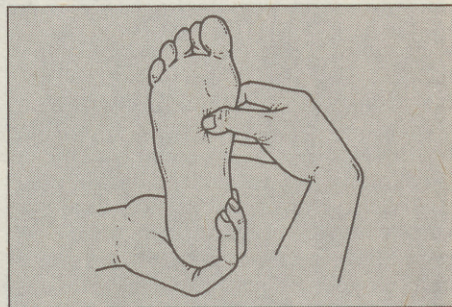


Nyelöcső, gyomor, nyombél, epehólyag, máj

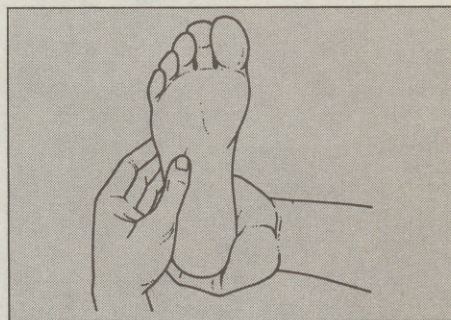
Az emésztőszervek reflexzónái a talpon találhatóak. A nyelöcső zónája mindkét lábon a lábközépcsontok közötti árokban van. A gyomor zónája a nagylábujj alapízülete alatt található. Mintegy fél harántujjnyi széles, és végighúzódik mindkét lábközépcsontig. Közvetlenül ez alatt van a nyombél reflexzónája. A máj zónája elől, a lábközépcsontok területén található a talpon. Az epehólyag zónája egyénenként eltérő elhelyezkedésű a talp jobb oldalán, a harmadik és az ötödik lábközépcsont fölött, a lábközépcsontok és az ékcsont, illetve a köbcsont találkozásánál.

Fontos! Gyomorhurut vagy ideges gyomorpanaszok esetén megnyugtató (szedáló) masszázst kell alkalmazni. A zóna egyes pontjainál kb. 10 másodpercre mindig álljon meg. Gyomorfekélyes emberen semmiképpen nem szabad aktiváló masszázst alkalmazni! Nagy a veszélye ugyanis annak, hogy a fekély a kezeléstől kiújul. Ha a kezelt személynek túl sok vagy túl kevés a gyomorsava gyulladásszerű folyamat nélkül, a gyomorzonát aktiváló masszázssal kell kezelni, hogy elősegítsük a gyomornyálkahártya önszabályozását. Fáradtság, levertség esetén, betegség után a felépülés időszakában a szokásosnál hosszabb ideig kell a májzonát aktiváló mozgásban részesíteni.

Ha a kezelt személy az epehólyag-zóna területén erősebb fájdalmat jelez, ez lerakódásra, epeköre utal. Ilyenkor soha nem szabad aktiváló kezelést végezni, csakis szedáló fogásokat szabad alkalmazni. Ha ezek a fájdalmak többszöri masszázs után is ismétlődnek, akkor orvoshoz kell fordulni.



1. Kezdje a masszázst a jobb lábon, a gyomor zónáján, a nagylábujj begye alatt kiindulva, a láb szélétől a láb közepe irányába haladva. Ezt követően folytassa a masszírozást a nyombél zónáján, majd végezze ugyanezt a bal lábon.



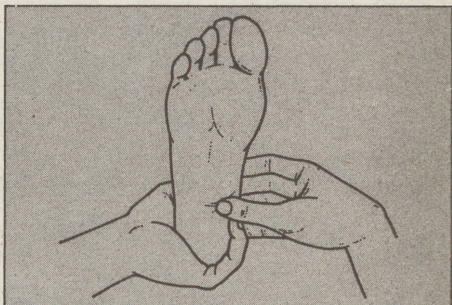
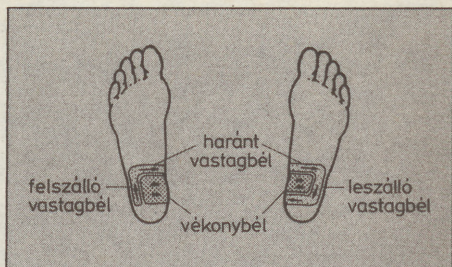
2. A bal kezével masszírozza a jobb lábon a máj és az epehólyag zónáit. A masszírozó hüvelykujj a láb külső oldalától a láb közepe felé mozogjon. Ennek a reflexzónának a masszázstát finom és harmonikus mozdulatokkal végezze kb. 2 percig. Ezek után kezdje meg a belek zónáinak masszírozását.

Az emésztőszervek zónái

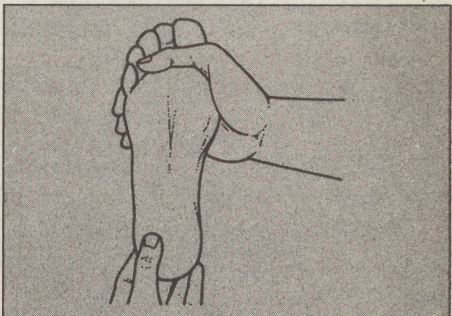
Vékonybél, vastagbél, végbél, végbél-nyílás

A bél reflexzónái a talp alsó harmadában találhatóak. A vastagbél zónája a jobb lábon a lábtó külső részén kezdődik (felszálló vastagbél zónája), mindkét irányban harántirányban halad keresztül a talpon (haránt vastagbél zónája), a lábtó külső területe mentén halad a bal lábon (leszálló vastagbél zónája), és végül beszájadzik a talp közepén a végbélzónába (50. oldal). A vékonybél zónája meglehetősen nagy területet foglal el mindkét talp belső oldalán. A vékonybelet a vastagbél keretszerűen fogja körbe. A végbél zónái (50. oldal) a jobb és a bal lábon egyaránt a talp belső oldalán találhatóak. A belső boka és a talp közötti képzeletbeli függőleges vonal mögött fut a végbél reflexzónája a talptól ferdén hátra a bokacsont felé, kb. a mutatóujj első percének megfelelő hosszúságban. Közvetlenül e fölött található mindkét lábon a végbélnyílás zónája (50. oldal).

Fontos! A belek területén is észlelhetők olyan zavarok, amelyek ideges eredetűek. Enyhe fokú emésztési zavar esetén (kisebb görcs vagy feszültségérzés) alkalmazzon szedáló munkafogásokat. Hasmenés és székrekedés esetén egyaránt aktiváló masszázst kell alkalmazni, mert a természetes gyógymód felfogása szerint a hasmenést öntisztulásnak és méregtelenítésnek kell tekinteni, s ebben a szervezetet segíteni kell. Sok embert gyötör aranyér, aminek a kialakulását az ülő foglalkozás és a kevés mozgás segíti elő. Ha a partner a végbélnyílás zónájának a masszírozásakor fájdalmat érez, akkor szedáló fogáshoz kell folyamodni (50. oldal, 5. ábra). Gyakoroljon kissé erőteljesebb nyomást mindaddig, amíg a fájdalom meg nem szűnik. A kezelt személy hamarosan meleget érez a medencéjében, és a kellemetlen viszkető érzéstől hosszabb időre megszabadul.

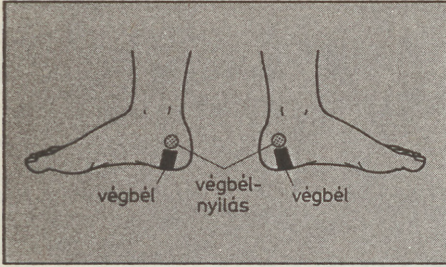


1. A vékonybél zónájának masszírozását a láb belső oldalától a láb közepe irányába végezze. Előbb a jobb lábat kezelje, ezután a balt.

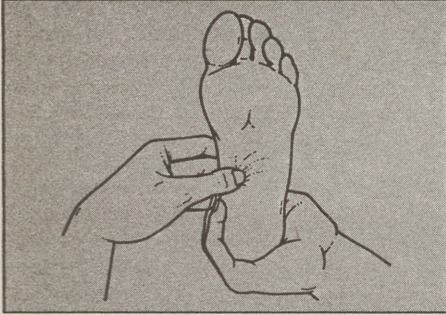


2. A vastagbél zónáinak a masszázsa során a masszírozó hüvelykujj a zónán a belek anatómiai lefutásának irányában mozogjon. Kezdje a kezelést a jobb láb külső bokája területén a felszálló vastagbél zónáján, ezután folytassa a haránt vastagbél zónáján.

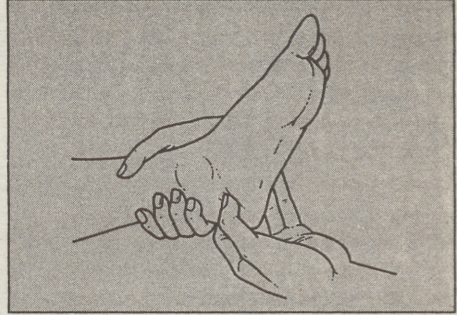
Az emésztőszervek zónái



Vékonybél, vastagbél, végbél, végbél-nyílás

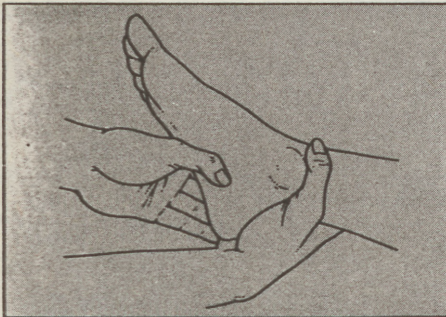


3. Ezután térjen át a bal lábra, folytassa a haránt vastagbél zónájának a masszírozását tovább, egészen a leszálló vastagbél zónájáig, amelyet most már a jobb kezének a hüvelykujjával masszírozzon.



5. Szédülő masszázsfogás, amelyet az aranyér kellemetlen viszketése ellen lehet alkalmazni.

Az emésztőszervek zónáinak a masszázsa végén simítsa végig a lábat (32. oldal).



4. Maradjon továbbra is a bal láb belső oldalán, ahol a végbél és a végbél-nyílás zónáit masszírozza.

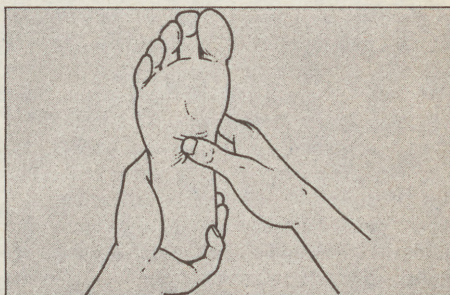
Végül térjen vissza ismét a jobb lábra, és ott is végezzen masszázst a végbél és a végbél-nyílás zónáján.

A vizeletkiválasztó szervek zónái

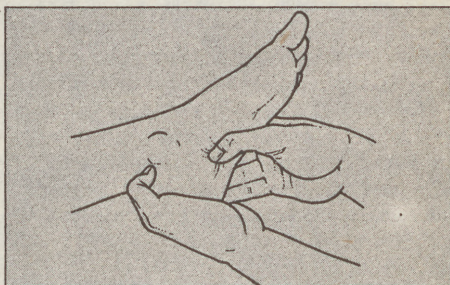
Vese, húgyvezeték, húgyhólyag, hólyagzáró izmok

A vesék reflexzónái a lábboltozat közepén helyezkednek el, kb. egy harántujjnyival a napfogat zónája alatt. A talp közepén csatlakoznak a húgyvezeték zónájához. Ez összeköttetést teremt a vesék és a hólyag zónái között. A húgyvezeték zónái a láb belső oldalától kezdve végighaladnak a talp kifejezetten érezhető inai mentén, ha a nagylábujjat egy kissé hátrahúzza az ember. A húgyhólyag zónája (áttekintő ábráját lásd a 36. oldalon) a boka előtt, a láb belső oldalán található, a bokacsonton átvezetett vonal meghosszabbításában, egy kifejezetten kitapintható szövetpárnácskáról lehet felismerni. Közvetlenül emögött a boka irányában találhatók a hólyagzáró izmok zónái.

Fontos! Ha a kezelt személy veséjében homoklerakódás van (ezt csak orvos állapíthatja meg!), a vesezónák enyhe aktiváló masszázssával a homok kiürülését elő lehet segíteni. Ha valakinek veseköve van, vagy a zóna masszírozásakor jelentkező szűrő fájdalom erre utal, akkor mindenképpen szedáló fogásokat kell alkalmazni. A hólyagzáró izmok zónájának aktíváló masszázsa a vizeletcsepegés ellen, szedáló masszázsa pedig a vizelet-visszatartás ellen hat. Jól bevált módszer gyermek ágybavizelése esetén a hólyagzáró izmok zónájának az aktíválása, és ehhez kapcsolódva a napfogat lazító masszírozása elalvás előtt.

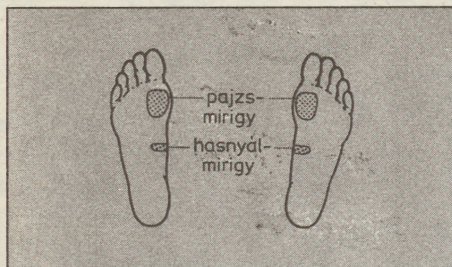


1. Kezdje a masszírozást a jobb láb vesezónájának ritmikus és enyhe fogásokkal végzett masszázssával. Ezt a jobb kéz hüvelykujjával végezze, míg a bal kézzel meg kell támasztani a lábat. Most cseréljen fogást. Dolgozzon a bal kéz hüvelykujjával a vesezónától a húgyvezeték zónáján végig egészen a hólyag zónájáig.



2. Ritmikus, enyhe mozdulatokkal masszírozza a hólyag- és a hólyagzáró izmok zónáit. A masszázst végző hüvelykujj eközben a talptól a boka irányába halad.

● Ugyanezt a masszázst végezze el azonos módon a bal lábon is.



A belső elválasztású mirigyek zónái

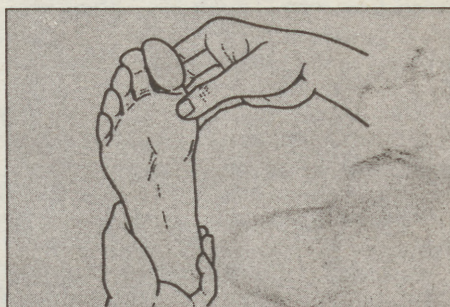
Pajzsmirigy, hasnyálmirigy, mellékvese, lép

A hipofízis-zóna elhelyezkedésével a fej zónáinál már megismertedtünk (41. oldal). Ezt a kezelést most nem kell megismételni. A pajzsmirigy reflexzónája a nagylábujj alapízületének izompárnáján helyezkedik el. A hasnyálmirigy zónája a nyombél és a haránt vastagbél zónája között található, és egészen a talp közepéig terjed (35. oldal). A mellékvesék reflexzónái (53. oldal) oldalt ferdén futnak végig a vese zónája fölött, mint félhold alakú sapkák. A lép reflexzónája (53. oldal) a bal lábon található, és pedig ugyanazon a helyen, ahol a lábon az epehólyag zónája található (48. oldal).

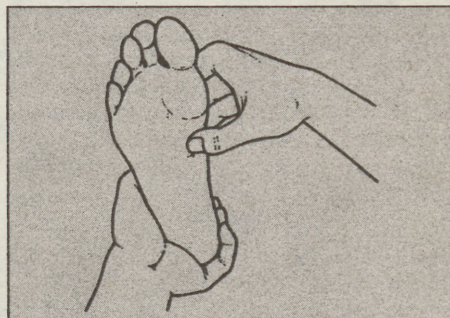
Fontos! A pajzsmirigy túlműködése esetén szedáló masszázst, csökkent működése esetén pedig valamivel erősebb, aktiváló masszázst kell alkalmazni.

Ha a hasnyálmirigy zónájának a kezelése fájdalmat vált ki, akkor szedáló masszázst kell végezni. A mellékvese zónájának masszírozása az immunrendszert aktiválja. Minden olyan zavar esetén, amely allergiás reakció következménye (mint pl. a szénanátha vagy az asztma), a mellékvese zónáját kell hosszabban aktiválni.

Az évszakokhoz kötött allergiás megbetegedések (pl. bizonyos virágporok okozta allergia) megelőzésére mintegy két hónappal a várható allergiás reakció előtt a mellékvese zónáját rendszeres aktiváló masszázsból kell részesíteni, és alkalmazni kell a napfonat lazító kezelését (53. oldal, 5. ábra).



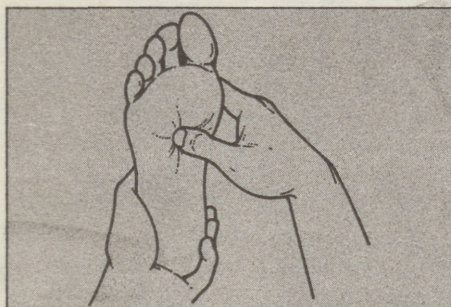
1. A pajzsmirigy-zóna masszázst kezdje a jobb lábon. A jobb kéz hüvelykujjával dolgozon ritmikusan a talp közepétől a nagylábujj alapízületén fekvő izompárnáig. Ezután kezelje ugyanezt a zónát a bal lábon, természetesen most a bal kezének hüvelykujja lesz a masszírozó ujj.



2. Most ismét térjen vissza a jobb lábhoz. A jobb keze hüvelykujjával végezzen enyhe és ritmikus masszázst a talp közepétől kiindulva a hasnyálmirigy zónája felé. Ezután masszírozza a zónát a bal hüvelykujjával a bal lábon.

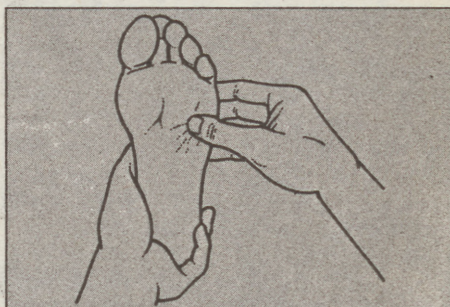
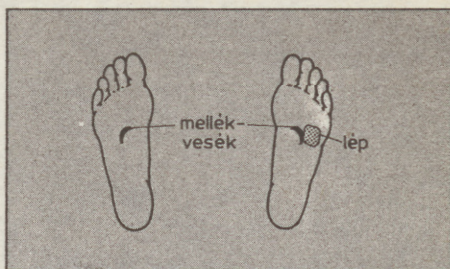
A belső elválasztású mirigyek zónái

Pajzsmirigy, hasnyálmirigy, mellékvese, lép

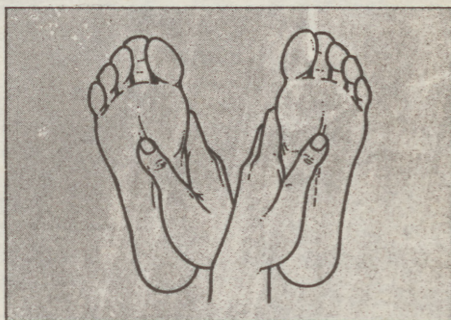


3. A mellékvesék reflexzónáit így találja meg: helyezze hüvelykujjának a begyét a vese reflexzónájára (51. oldal) és nyomja el kissé oldalt, fölfelé a kisujj irányába. Ilyenkor a hüvelykujj körmének félhold alakú íve mutatja a mellékvesék zónáinak helyét.

● Ezt a kis zónát masszírozza ritmikusan, először a jobb, majd a bal lábon.

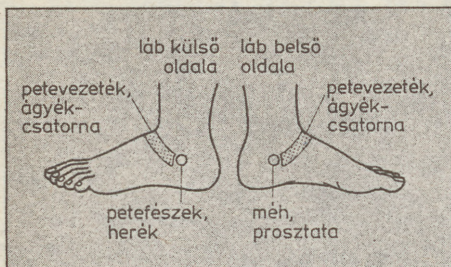


4. A lép reflexzónájának masszírozásánál a bal kéznek ismét támasztó szerepe van, míg a jobb kéz hüvelykujjával a talp külső oldalától a lábközépcsontok alapjáig, a talp közepe felé halad.



5. Lazító fogás a napfogat zónáján. Ezzel allergiás panaszok esetén az aktiváló masszázs hatásosságát segíti elő.

Ennek a zónának a masszírozása után is végig kell simítani a lábat (32. oldal).



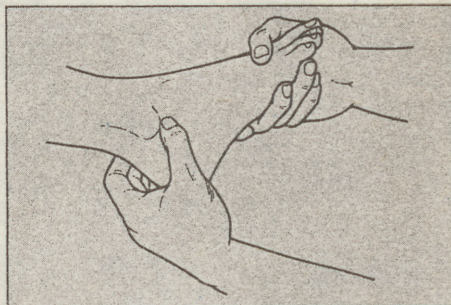
A medence szerveinek zónái

Petefészek, here, petevezeték, lágyék-csatorna, méh, prosztata

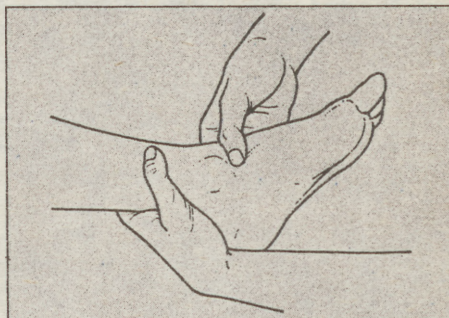
A petefészek, valamint a férfi nemi mirigyek (herék) reflexzónái mind a láb külső oldalán, közvetlenül a külső bokacsont alatt találhatók. A belső bokacsont alatt helyezkednek el a méh és a prosztata reflexzónái. E két reflexzónát összekötő, kb. egyujjnyi széles vonalon található a petevezeték és a lágyékcsatorna zónája.

Fontos! Menstruációs fájdalmak, görcsök esetén ezeket a zónákat szedáló masszázssal kell kezelni (26. oldal). A menstruációs ciklus zavara esetén gyakran kedvező hatású a hipofízis-zóna aktiváló masszázsa (40. oldal), valamint a medencei szervek reflexzónáinak aktiválása — mindaddig, amíg ezen a területen a bőr enyhén ki nem pirul.

Harmonizálás érdekében a masszázst mindig két nappal a várható peteérés, és ugyancsak két nappal a menstruáció várható kezdete előtt végezze.



1. A medencei szervek masszázst kezdje a petefészek reflexzónájával a jobb láb külső bokacsontja alatt. A szokásos fogásokkal végezze a masszázst a hüvelykujjával a lábháton végig, a belső bokacsontig. Ezt ismétlje meg néhányszor.



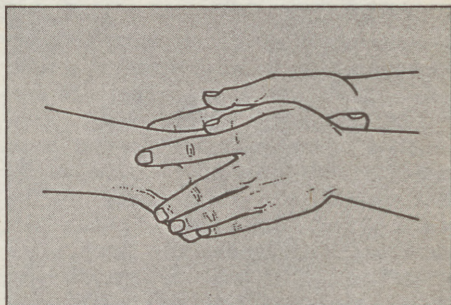
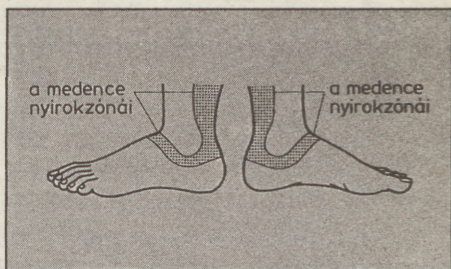
2. Ezután csinálja ugyanezt a jobb keze hüvelykujjával a bal lábon.

Ezután mindkét lábat gyengéden simítsa végig (32. oldal).

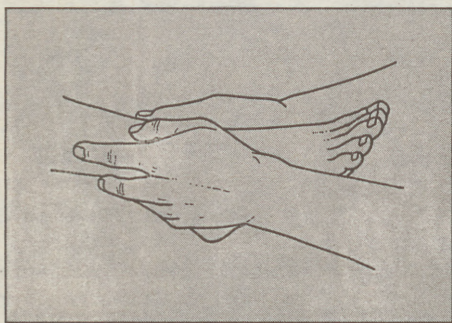
A medence nyirokmirigyeinek reflexzónái

A medence nyirokmirigyeinek zónái a belső és a külső bokacsontot összekötő vonal mentén helyezkednek el, majd a bokacsontok fölött a láb hátsó oldalán mintegy 20 cm magasra húzódnak. Ennek a rendkívül érzékeny zónának a masszázst simogatással kell végezni.

Fontos! Minden mozdulata lassú és gyengéd legyen. Mindkét lábnak szenteljen 3–4 percet. A figyelmesen végzett simogatásoknak kifejezetten lazító, felszabadító és feldobó hatásuk van.



2. Mindkét kezét húzza át a bokacsontokon, legjobban, ha a hüvelyk- és a mutatóujját a bokacsontok fölött, a többi ujját pedig alattuk csúsztatja végig.



1. Mindkét kezét helyezze az alsó lábszár közepére, bal kezét a külső, jobb kezét a belső oldalra. Úgy helyezze el a kezeit, hogy azok minél nagyobb felületen érintkezzenek a láb bőrével. Ezután simogassa végig a lábat a boka irányába lassan és gyengéden anélkül, hogy megszorítaná.



3. Ezután simogassa végig a lábat a lágycsatorna reflexzónája mentén a bokacsontok körül, míg a kéz ujjai a lábháton nem találkoznak.

● Ezután masszírozza a bal lábat ugyanilyen módon. Ekkor a bal kezével simítsa a láb belső, a jobb kezével pedig a belső oldalát.

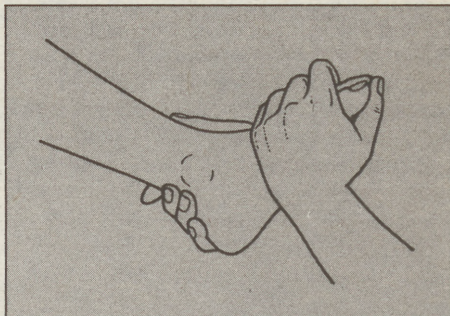
A masszázis befejezése

A simogatás és az energiaáramlás harmonizálása

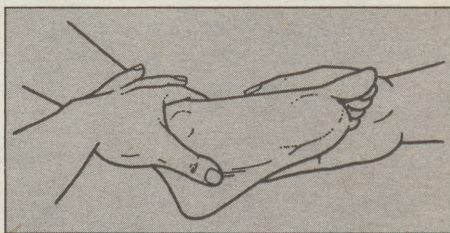
Most simogassa a lábat egy kicsit hosszabb ideig, mint ahogyan azt az egyes masszázások között csinálta. Mindkét kezével egyszerre dolgozzon, az egyikkel a láb belső oldalán fent, a másikkal pedig a láb külső oldalán alul. A kezelést végezheti úgy is, hogy a kezelt személy lábai mellé áll, és kezeivel felváltva simogatja a lábat. Az egyik kezével a belső bokától kiindulva oldalt, a térden áthaladva, fölfelé, míg a másik kezével a láb külső oldaláról elindulva felfelé, egészen a combig, majd ismét vissza. Végezze először mindezt a jobb lábon, majd ismételve meg lábanként mintegy hússzor.

A harmonizálás befejezéseként végül néhányszor kezelésben részesítheti a napfonat zónáit (47. oldal). Mindezek után kenje be a lábakat valamilyen bőrtápláló krémmel.

A kezelt személy lehetőség szerint még egy ideig maradjon fekvő. Ha kedve van hozzá, akkor aludjon egyet (vagy ha elaludt kezelés közben, hagyjuk őt aludni). Természetesen gondoskodni kell arról, hogy ne fájzon, ezért, ha szükséges, tegyünk rá takarót. A masszázis befejezése után a kezeit tartsa hideg folyó víz alá, hogy a tévútra került statikus energiáitól megszabaduljon (23. oldal).



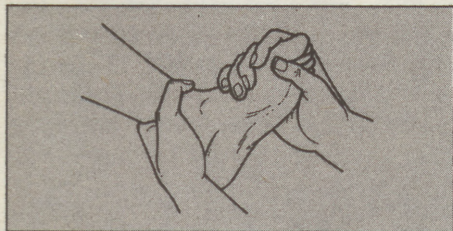
1. Harmonizáló simogatás a masszázis befejezéseként. Mindkét kézzel egyszerre simogasson. Az ábra a kiinduló helyzetet mutatja.



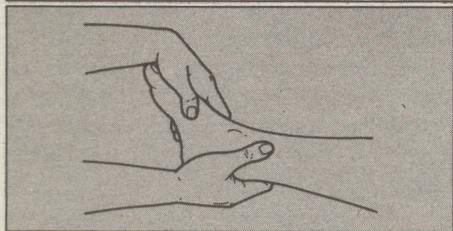
2. Az egyik kéz a láb belső oldalát simogatja a test irányába, míg a másik egyidejűleg a lábujjak felé mozog (32. oldal).

Lazító rövid program

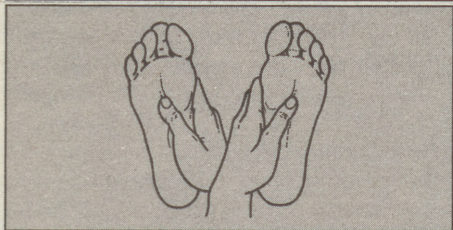
Nem okvetlenül szükséges mindig végigcsinálni az egész masszázsprogramot. Néha javasolható az alábbi rövid program.



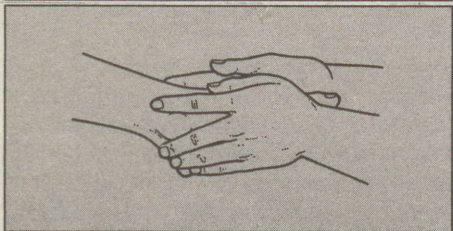
● Létre kell hozni a kapcsolatot a lábakkal (33. oldal). Először is alakítson ki bizalmas kapcsolatot a partnerével, és a lazítás érdekében érintse szeretettel a lábat.



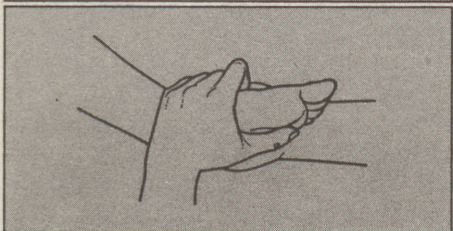
● A gerinc reflexzónájának masszázsa (38. oldal). Végezzen kb. öt percig enyhén aktiváló masszázst a gerinc reflexzónáján. Kezdje ezt a jobb lábon.



● A rekeszizom reflexzónájának masszázsa (47. oldal). Váltakozva végezze a napfonat zónájának a speciális masszázst, és itt időzzön el kb. 5 percig.



● A medence nyirokmirigy-zónáinak masszázsa (55. oldal). Enyhe, lágy mozdulatokkal lassan simogassa végig a medence nyirokzónáit. Ezt is a jobb lábbal kezdje.



● Simogatás (56. oldal). Harmonizáló simogatás, amely nélkül semmilyen lábmasszázszt nem szabad befejezni. Ez a szabály érvényes a rövid programra is.

A kezek reflexzóna-masszázsja

*A kéz = a test
tükröképe*

A zónaterápia felfogása szerint (14. oldal) a kézen is fellelhetők azok a reflexzónák s területek, amelyek az egyes testrészek és szervek működési területeinek felelnek meg. Éppúgy, mint a lábak, a kezek is kicsinyített képmásai az egész testnek. Mindazonáltal a kézzónák masszírozásakor bizonyos aránybeli különbséget kell figyelembe venni. A kéz ujjai sokkal hosszabbak, mint a láb ujjai, ezért a fej reflexzónái sokkal nagyobbak, a test reflexzónái pedig a talphoz képest sokkal zsúfoltabban helyezkednek el a tenyéren.

*A kézzóna-
masszázs előnyei*

A lábzónák masszázsa hatásosabb, mint a kézzónáké, mert a kezek a masszázsimpulzusok számára a kevésbé érzékenyek. Mégis a kéz masszázsanak három előnye is van.

● Mindenki egyszerűen és kényelmesen végezheti saját magán is, bárhol és bármikor, pl. séta közben, a fürdőkádban vagy akár a villamoson;

● kiválóan alkalmas a lábzóna-masszázs kiegészítésére;

● a kézzóna-masszázs alkalmas arra, hogy a lábmasszázs helyett végezzük, ha a megfelelő lábzóna masszázsa valamilyen okból nem lehetséges (pl. a kezelt személynek lábgombásodása, lábsérülése vagy gyulladt visszere van).

*A masszázsfogások
ugyanazok,
mint a lábnál*

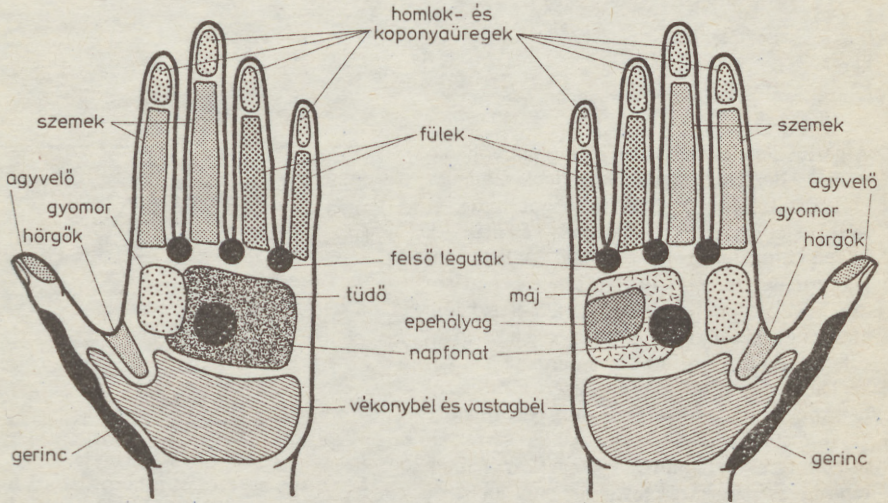
A kezelés alapvetően nem más, mint a lábzónák masszázsnál. A masszázst a gerinc reflexzónáinak kezelésével kell kezdeni, azután folytatni a fej zónáival, a légzőszervek zónáival, majd az emésztőszervek és a belső elválasztású mirigyek zónáival, és végül a nyirokrendszer zónáit kell kezelni. A masszázsfogások ugyanazok, legfeljebb annyi eltérés van, hogy a masszírozott kéz a masszírozás mozdulatai közben egy kissé maga is segít, ellentétben a lábbal, amely a masszázs közben mozdulatlan marad.

Mindazok a figyelmeztetések, amelyekről a lábzóna-masszázsnál szó esett, a kézzóna-masszázsra is érvényesek! Ha a kézzóna-masszázzsal akar egy teljes masszázssorozatot elvégezni, akkor igazodjék az 59. oldalon található áttekintő rajzhoz.

*Az egyes zónákat
külön is
masszírozhatja*

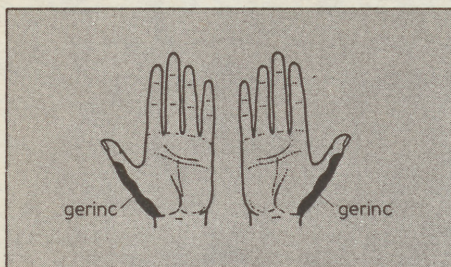
A masszázssorozatból természetesen kiválaszthat egyes zónákat, és ezek masszírozását a nap folyamán többször is megismételheti,

pl. a lábznákat kezelheti a kéz ízületeinek területén, vagy az ágyéki csigolyák reflexzónáját a hüvelykujj tövénél. A következő oldalakon az önmassázs céljára rendkívül hatásos kézreflexzónák részletes leírását találja.



A bal tenyér reflexzónái

A jobb tenyér reflexzónái



A gerinc tenyérzónái

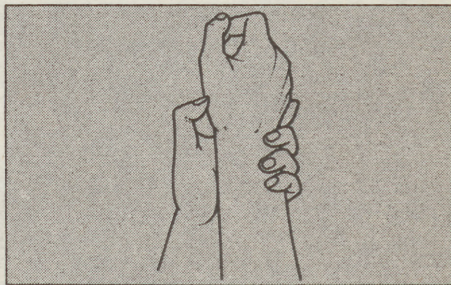
A gerinc tenyérzónái a hüvelykujjnak a mutatóujjal ellentétes oldalán húzódnak végig az elülső ujjízülettel egészen a kéztőcsontig. A nyaki csigolya reflexzónája az első és második hüvelykujjízület között található. A hátszigolyák zónája a hüvelykujj alapízülete és a második hüvelykujjperc-ízület között helyezkedik el. Az ágyéki csigolyák zónája pedig a kéztő területén található. Minthogy a gerinc a test középtengelyén húzódik végig, ezért a reflexzónák mindkét kéz hüvelykujján megtalálhatók.

Fontos! Sok ember panaszkodik gerinctáji feszültségre, fájdalomra. A kéz reflexzónáinak rendszeres masszázsa (akár naponta többször is!) jelentős javulást hozhat!

Ha a masszázs során fájdalmas pontra lel, akkor ezt a pontot szedáló fogásokkal kezelje (2. ábra). A fájdalmas kézreflexzónákra is érvényes: kissé erőteljesebben, tartósan kell nyomni mindaddig, amíg a fájdalom teljesen el nem múlik!

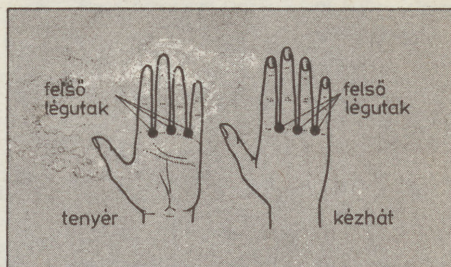


1. Kezdje a kezelést a hernyószerű fogással (24. oldal). A jobb kéz hüvelykujjával, amelyet az első ízülettől kiindulva a kéztő irányába masszírozson. Ezt a mozdulatot ismételje meg 15–20-szor, majd ezt követően ugyanezt végezze a bal kézen is, a bal hüvelykujjával.



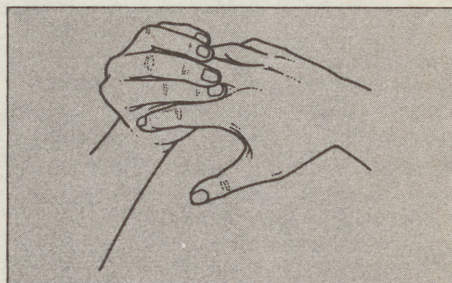
2. Szedáló masszázsfogás az ágyéki csigolya kézzónájának a területén (nagyon jó hatású keresztcsonttáji fájdalomnál).

A felső nyirokutak zónái



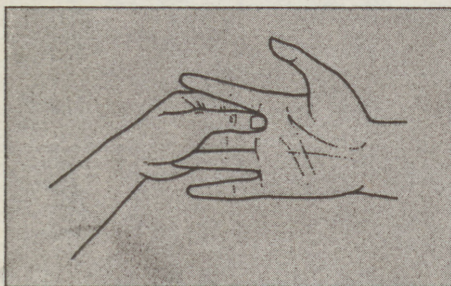
A felső nyirokutak reflexzónái mindkét kézen az ujjközökben találhatók. Szinte azonosak az úszóhártyák helyével.

Fontos! Ez a többnyire kis fájdalmat okozó masszázst a nyirokrendszer tisztulását célozza, és aktiválja a szervezet védekező erőit, különösen a torok- és a válltájékon, valamint a mellkas területén. Ne sajnálja az időt ettől a kezeléstől!



2. Ha ezt az ujjak közötti hártát lassan felfelé húzza, akkor határozottan érezni fogja, amikor ez a hártya ki akar csúszni az ujjai közül. Ekkor ne húzza tovább, hanem kissé erőteljesebben fogja meg a hüvelyk- és mutatóujjával, és gyakoroljon határozott nyomást a hártára.

● Ilyen módon felváltva masszírozza a jobb és a bal kéz zónáit háromszor-négyszer.



1. Kezdje a masszázst a jobb kézzel. Mindig a hüvelykujj és a mutatóujj közötti hártya masszírozásával kezdje. Ismét egy különleges fogást kell végeznie: fogófogással simogassa a hüvelykujjával (a tenyéri oldalon) és a mutatóujjával (a tenyér háti oldalán) erőteljesen az ujj alapízületeitől kiindulva az ujjközök felé, míg az ujjak közötti hártát jól meg nem tudja fogni.

A szív és a vérkeringés zónái

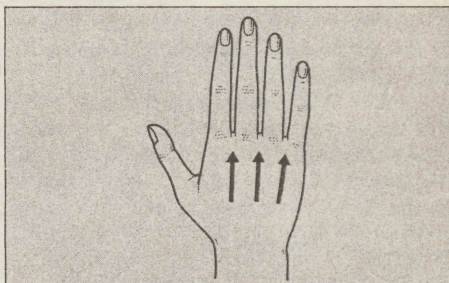


A kéz reflexzónáinak masszázsa egyszerű önkezelési lehetőség azok számára, akiknek magas vagy alacsony a vérnyomásuk. Ezek a zónák mindkét kézen a kézháton találhatók a kézközépcsontok közötti árkokban.

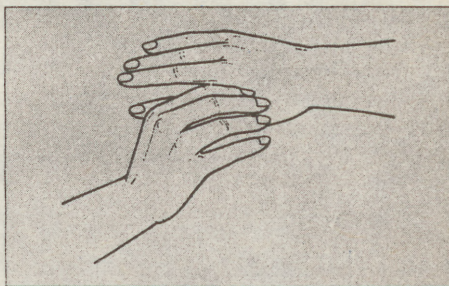
Fontos! Ezt a masszázst naponta többször is végezheti. Általában harmonizálja a vérnyomást, mindegy tehát, hogy magas vagy alacsony a vérnyomás. Bármilyen vérnyomásproblémánál alkalmazható ez a kezelés! Kezdje a jobb kézzel, és mindkét kezet masszírozza meg 15–20-szor.

Mint hogy a vérnyomászavarnak sokféle oka lehet, ezért a kézháton levő zóna masszírozásán túlmenően valamennyi szerv zónájának a masszázst ajánlatos elvégezni.

Magas vérnyomás esetén javasolom, hogy kétszer-háromszor egy héten kiegészítésként partner segítségével végezze el a lazító rövid programot (57. oldal).



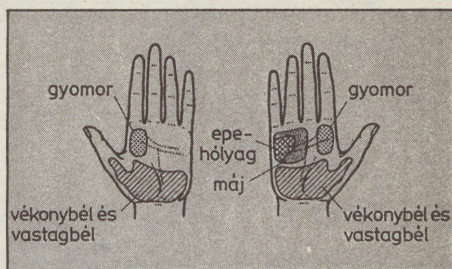
1. Kezdje azzal, hogy tapogassa ki a kézközépcsontokat, azután az ezek között levő árkokat. Enyhe fogófogással simítsa végig ezeket az árkokat a kézközépcsontoktól az ujjközök irányába.



2. A fogófogást végezze a hüvelyk- és a mutatóujjal. A hüvelykujj helyezkedjen el a tenyéri oldalon, a mutatóujj pedig enyhén simogassa a kézközépcsontok közötti árkokat.

● Ezután végezze el ugyanezt a masszázst a bal kézen is.

Az emésztőszervek zónái

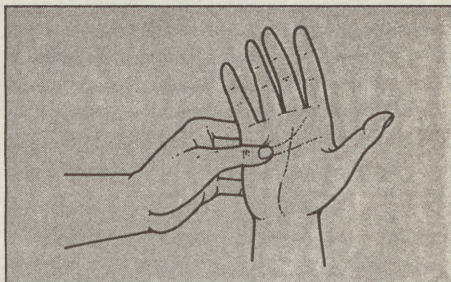


Az emésztőszervek reflexzónái a tenyéri oldalon, a kézközépcsontok területén találhatók. A máj és az epehólyag zónája a jobb kézen és a gyűrűsujj alapízülete alatt található. A májzóna kb. két harántujjnyi széles, és közepe egybeesik az epehólyag zónájával.

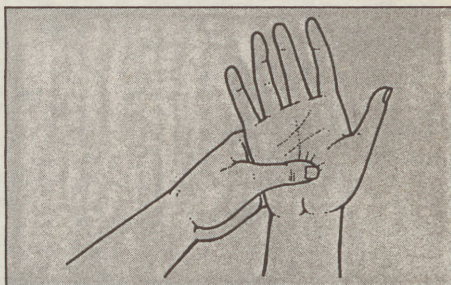
A gyomor és a bél reflexzónái mindkét kézen megtalálhatók. A gyomor zónája a mutató- és középső ujj alapízülete alatt található, és kb. akkora, mint a hüvelykujj begye.

A bél reflexzónáinak egyes szakaszait a kézen nem lehet elkülöníteni egymástól.

Fontos! A bél reflexzónáinak kezelésével enyhe gyomor-bél panaszait mindenki saját maga enyhítheti. A masszázsfogást fájdalom ellen szedáló módon kell alkalmazni (pl. gyomorhurutban). Székrekedés esetén aktiváló fogást kell használni. Azok, akik idült székrekedéssel küszködnek, amellett, hogy a táplálkozásukat megfelelően kell alakítaniuk, rendszeresen masszírozzák a kézzónájukat. Szükség esetén ezeket a zónákat akár naponta többször is lehet masszírozni.

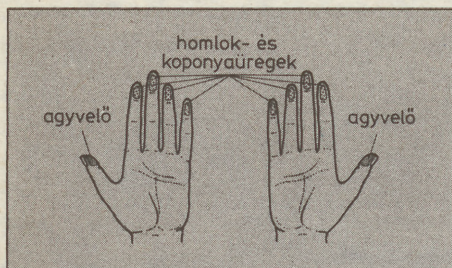


1. Kezdje a masszázst a jobb kézen, és a kisujj alapízületéből kiindulva egészen a hüvelykujj begyéig haladjon.



2. Ezután masszírozza a kézközépcsont és a kéztőcsont közötti területet egészen a csuklóig.

● Ezután a bal kezét ugyanígy masszírozza meg.



A fej zónái

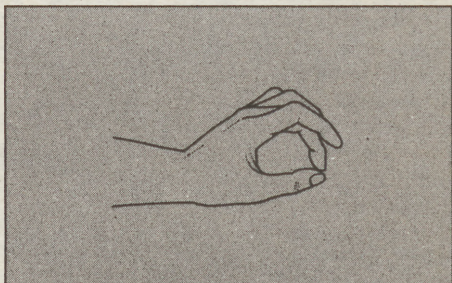
A fej reflexzónái mindkét kézen a hüvelykujj és a többi ujj begyén található. Ezúttal csak a fejüreges és az agyvelő zónáival foglalkozunk. Az agyvelő zónái a hüvelykujj begyén helyezkednek el. A fejüreges zónái az egyes ujjak begyén találhatók.

Fontos! Ezeknek a zónáknak a masszázsa, ha rendszeresen alkalmazzák, megjavítja a fej vérellátását. Segít a koncentrációképesség zavaraiiban, ideges állapotokban. Kivitelezése nagyon egyszerű, ezért ez a masszázsfórmula iskolás gyermekeknek is ajánlható.

Nagyon kellemes és lazító, de ugyanakkor pezsdítő hatású is az ujjak masszázsa. Gyúrja végig az ujjait kedve szerint, ezáltal masszázsban részesíti a szem és a fül zónáit is. Itt is érvényes az a szabály, hogy a rövidlátónak a mutatóujját kell erős aktiváló masszázsban részesíteni, a távollátó számára viszont a középső ujj aktiváló masszázsa szükséges.



1. Menjen végig az egyes ujjakon a jobb kéz hüvelykujjával kezdve úgy, hogy másik két kezének a hüvelyk- és mutatóujjával fogja meg az egyes ujjakat. Ezután erőteljesen nyomja meg az egyes ujjbegyeket, és kis köröző mozgással masszírozza őket. Ujjanként mintegy 20 másodpercig végezze ezt a masszázst.

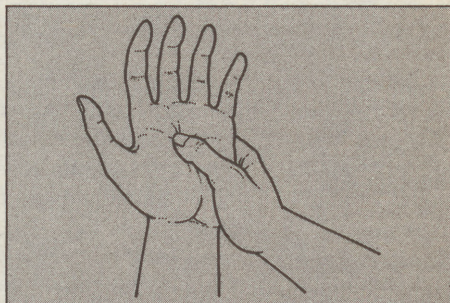
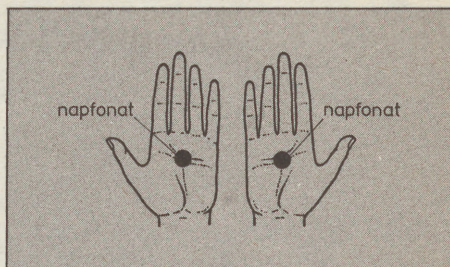


2. Ha este nem tud elaludni, ez is egy megnyilvánulása a koncentrációképesség zavarának. Ilyenkor egy egyszerű gyakorlatot lehet végezni. Mindkét kezének hüvelykujjához egyszerre nyomja jó erősen hozzá a többi ujját. Ezt csinálja kb. 5 percig.

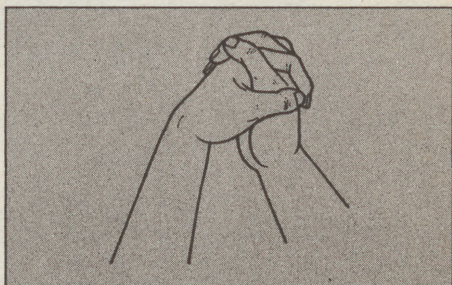
A napfonat zónái

A napfonat zónái a tenyéren találhatók, kb. a középső és a gyűrűsujj alapízületei mögött. Formálja úgy a kezét, mintha vizet akarna vinni benne. A legmélyebb pontja lesz kb. a napfonat zónája. Ez egy rendkívül fontos vegetatív központ. Könnyen megtalálja ezt a helyet, mert a masszírozós keze hüvelykujjának a begye pontosan beleillik ebbe a mélyedésbe, úgy, mintha odaöntötték volna.

Fontos! A kézzónák masszázsnál is nagy szerepe van a napfonat-zónák gyengéd kezelésének. Megnyugtató hatású, kivédi a stresszhatásokat, a szorongást, az idegességet, elősegíti az egyenletes mély légzést és az általános ellazulást. A lazítást és a vegetatív harmonizáló hatást még fokozni lehet, ha a napfonat masszírozásakor lefekszik. Ha fekvé végzi a masszázst, enyhén nyomja ezt a zónát, és közben gondolatait koncentrálja a lélegzésére. De ne akarja irányítani a lélegzését, csak figyelje.



1. Helyezze a hüvelykujját erre a zónára, és fejtessen ki egyenletes enyhe nyomást kb. 5 percig. A napfonat zónáját először a jobb kézen, azután a bal kézen kezelje.



2. Mindkét kezének zónáit egyszerre is kezelheti, ha üveg- vagy fagolyót szorít összekulcsolt kezei közé, és enyhe, de egyenletes erősségű, tartós nyomást gyakorol a zónákra.

Az emberi test mint egységes egész

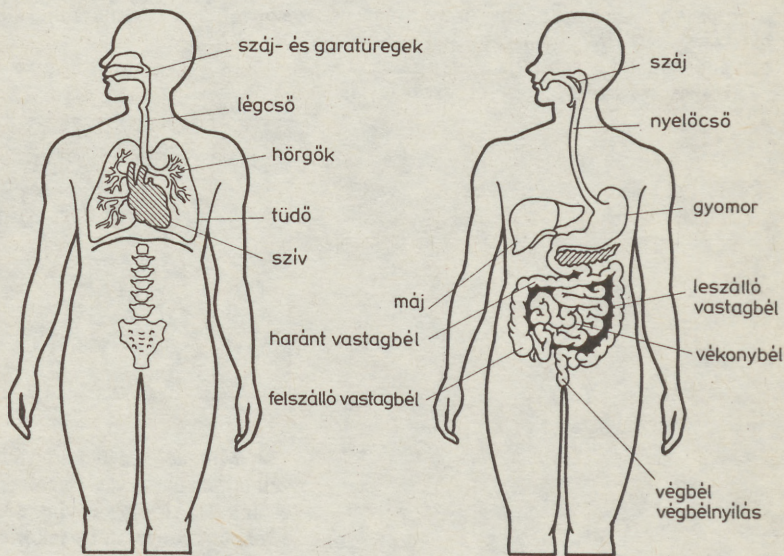
Útmutatás a tájékozódáshoz

*A szólás-
mondások
bizonyítják az
összefüggéseket*

Az emberi test felépítését és az egyes testrészek működését és a hozzá tartozó területek ismeretét megkönnyíti a masszázs elvégzéséhez szükséges reflexzónák elhelyezkedésének ismerete.

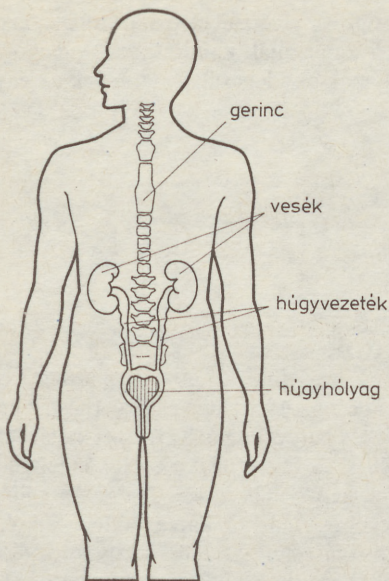
Az alábbiakban közölt rövid anatómiai ismertetés megkönnyíti a láb és a kéz zónáinak az egyes szervekkel való kapcsolatának megértését.

Az emberi testben lejátszódó folyamatok és a szervezet egységének a megértéséhez nagyon fontos segítség a beszéd. A beszédben ösztönösen használunk olyan kifejezéseket, amelyek a test, a lélek és a szellem egységét igazolják. Ilyen értelemben szólhatunk a pszi-

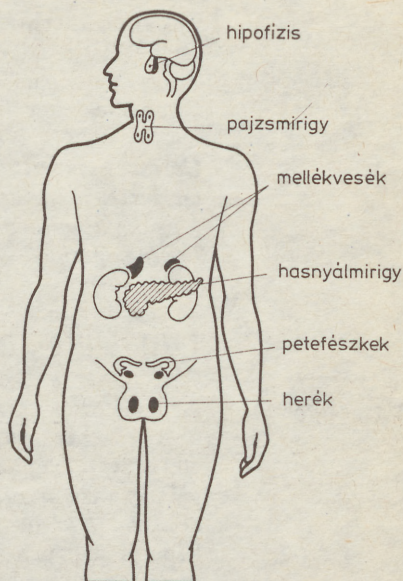


A légzőszervek és a szív

Az emésztőrendszer



A gerinc és a vizeletkiválasztó rendszer



A belső elválasztású mirigyek

choszomatikus beszédről. Nagyon könnyen megfigyelhető az összefüggés bizonyos helyzetek, lelki élmények és testi reakciók között.

Egy kis válogatás példaként szolgál azokról a fordulatokról, amelyeket a mindennapi beszédben gyakran használunk, és amelyek kiegészítik az anatómiai ismereteket, és esetleg kiindulópontként szolgálhatnak a szervezet egységes egészének és a sok testi panasznak a megértéséhez. Ha ezeket az összefüggéseket jobban meg akarja ismerni, először is figyelmesen hallgassa meg, hogyan beszélnek erről mások.

A gerinc

A mozgás tengelye és a test támasza

Az emberi csontváz kétszáznál is több csontból áll. A koponya, a gerinc és a mellkas képezi a csontváz tengelyét. A koponya átlagosan 34, egymáshoz ízülettel kapcsolódó csontból épül fel. A gerinc fontos mozgástengelye és teherhordozója a testnek, de ugyanakkor védőcsatornát képez a benne húzódó gerincvelő számára is. A gerinc egyes szakaszai: a 7 nyakcsigolya, a 12 hátcsigolya, az 5 ágyéki csigolya, az 5 keresztcsonti csigolya és a 4–5 farkcsigolya. A csigo-

lyák az első két nyakcsigolya kivételével azonos formájúak. Az egyes csigolyákat is ízületek kapcsolják egymáshoz. A csigolyák közötti nyílásokon lépnek ki azok az idegszálak, amelyek az egyes szerveket, testrészeket beidegzik.

Gerinces ember.

Gerinctelen ember.

Megtört a gerince.

Egyenes gerincű ember.

Ízületek és izmok

Mozgékonyság

Az ízületek és az izmok inak és szalagok közvetítésével teszik lehetővé az ember helyzet- és helyváltoztatását. Ezek határozzák meg az ember testi felépítését is. A végtagokat a csontváz tengelyével mozgékony vázszerkezetek kapcsolják össze. Ilyenek a vállöv és a medenceöv. Az ízületekkel egymáshoz kapcsolódó csontok és porcok képezik a passzív mozgásrendszert. Az aktív mozgásrendszer a mozgékony izmokból és inakból áll. A mozgásszerveket véreerek és nyirokutak hálózák be. Az izomműködést az idegrendszer irányítja.

Megbénul a félelemtől.

Égész testében reszket a dühtől, a félelemtől.

Feszülten figyel.

Kificamodott gondolkodású ember.

A fej

Az agy mint központi irányító szerv

A koponyában helyezkedik el az agyvelő, a központi idegrendszer, valamint a légzőszervek és az emésztőszervek kezdeti szakasza.

Bár a többi testrészhez viszonyítva a fej viszonylag kicsiny, működése mégis rendkívül fontos a testi történések szempontjából. Az agykoponya védi az agyvelőt, amely a test minden eseményét irányítja és összehangolja. A fejen helyezkednek el a látás, a hallás, a szaglás és az ízlelés szervei is, végül a fej a székhelye a tudati és az érzelmi életnek is. A fej veszi fel és dolgozza fel az érzékszervek után kapott információkat, szervezi a testi működések és a magatartás irányítását. A fej tehát nagyon sokoldalú feladatot lát el, ezért ha benne zavar támad, arra különösképpen oda kell figyelni!

Töri a fejét valamin.

Lógatja a fejét.

*Hideg fejjel cselekszik.
Ez a fejébe kerülhet!
Fejjel rohan a falnak.
Fáj a feje valamitől.
Nagy a fejetlenség.
Feje tetejére állt a világ.
Széles látókörű ember.
Szemenszedett hazugság.
Fenn hordja az orrát.
Megorrol valamiért.
Fülest kapott.
Szájbarágóan beszél.
Ráharap valamire.*

A nyak, a tarkó és a válltájék

A nyak összeköti a fejet a törzssel. Benne található a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy és a gége. Sok nyirokmirigy is van itt (pl. a mandulák), melyek fontos szerepet játszanak a szervezet védekező reakcióiban.

*Minden áthalad
a nyakon*

A fej és a törzs között összeköttetést képező nyakon minden anyag és minden idegrendszeri impulzus áthalad.

A vállöv (vállcsont és lapockacsont) rendkívül mozgékony, mert a törzs vázához csak a vállcsonti ízülettel kapcsolódik. A vállízület a test legmozgékonyabb ízülete. A vállövhöz sok izom tapad, és ezáltal tartó és mozgató funkciót lát el.

*A terhelhetőség
szimbóluma*

A tarkó és a váll területén levő izmok megfeszülése (ami gyakran összefügg nyakcsigolya-problémákkal) a blokkolt idegpályák következtében gyakran okozzák a karok fájdalmas mozgáskorlátozottságát. A váll és a tarkótájék az ember terhelhetőségének a jelképe.

*Torkon ragad.
Ezt már nem tudja lenyelni.
Torkára forrt a szó.
Vástagnyakú kálvinista.
Sok van a vállán.*

A légzőszervek

A légzés életfontos működés, amely az energiát szállítja. A légzés során a szervezet szén-dioxidot és vizet éget el oxigén segítségével. A levegő oxigénjét belégzéskor vesszük fel, a szén-dioxidot pedig kilégzéskor távolítjuk el. Az oxigént a szervezetben a vér sejtjei szállítják, a lég-

A légzés = élet

zéssel kapcsolatos kémiai reakciók pedig enzimek segítségével játszódhatnak le (belső légzés).

A belégzés és a kilégzés ritmikus váltakozása idézi elő a mellkas emelkedését és süllyedését. A gége választja el a felső légutakat (száj, orrüreget, torok) az alsó légutaktól (légcső, hörgők).

A tüdő páros szerv. Belső oldala a szívburkokhoz simul, külső oldala a mellkas falához fekszik. A rekeszizom választja el a hasüregtől.

A légzés normális körülmények között automatikus folyamat, nem is veszünk tudomást róla. A légzés az életritmust tükrözi. Önkéntelenül reagál környezetünk eseményeire!

Elakadt a lélegzete.

Lélegzetelállító esemény.

Nem kap levegőt.

Levegőnek nézi.

Levegő után kapkod.

Nem kell mindent mellre szívni!

A szív és a keringés

A szív ökölnyi nagyságú, izmos falú, üreges szerv, amely a mellkasban, a mellcsonttól kissé balra helyezkedik el. Az 5. és a 6. borda között, ahol a szívcsúc a mellkas falába ütközik, jól megfigyelhető a szív dobogása. A szív nehéz munkát végez: pumpálja a vért az érrendszerbe. Egy átlagos, percenkénti 70-es pulzusszám mellett (ami naponta kb. 100 000 összehúzódot jelent!) naponta mintegy 7–8000 liter vért szállít. A szív működés, a keringés működése és a vérnyomás egymásra kölcsönösen hatnak, és idegi, valamint hormonális szabályozás alatt állnak. A szív és a vér mint az élet nedve, az életet szimbolizálja.

Nagyon a szívére vesz valamit.

Vajszívű, keményszívű, kőszívű.

Megszakad a szíve.

Megtört szív.

Teljes szívvel végez valamit.

Vérzik a szíve valami miatt.

Szívtelen ember.

Szíve joga, hogy megteszi-e.

Szívjóóság.

Vérrokonság.

Vérfagyasztó esemény.

Hidegvérrel végzett cselekedet.

Vérbe fagyva találták.

*A szív
fáradtságos
munkát végez*

Az emésztőszervek

A táplálék átalakul

Az emésztőrendszer egy hosszú, nyálkahártyával bélelt csatorna, amely a szájtól a végbélnyílásig tart. Ehhez a kb. 8 méter hosszú emésztőcsatornához tartozik még a máj, az epehólyag és a hasnyálmirigy. Ezek a gyomor-bél csatornába vezető nyílásaik révén állnak kapcsolatban egymással. Az emésztőrendszer a táplálék értékes anyagait átalakítja, és a szervezet számára hasznosítja. A szájon és a nyelőcsővön át jut be a megrágott táplálék a gyomorba, amely egy zsákszerű kiszélesedése az emésztőcsatornának, a hasüreg bal oldalán. A gyomor nyálkahártyája alatt számos mirigy található, amelyek a gyomornedvet termelik.

Az emésztés legnagyobb részét a vékonybélben történik. A vékonybélhez tartozó nyombél sűrűn be van hálózva vér- és nyirokerekkel, ezek veszik fel a tápanyagokat a bélből.

A bél a védekezőrendszer bölcsője

A vastagbél a hasüreg jobb oldali részén először felfelé halad (ez a felszálló vastagbél), majd lefelé fordul az alhas felé (ez a szigma-bél), és folytatódik a végbélben, melynek kivezető nyílása a végbélnyílás. A vastagbélben sok baktérium él (ez a bélflóra). Ezek a baktériumok azonkívül, hogy segítik a betegségek elleni védekezést, vitaminokat is termelnek. A vastagbélben víz szívódik vissza a bélsárból, amely ily módon székletté alakul, és a végbélnyíláson keresztül távozik a szervezetből.

A májnak rendkívül fontos szerepe van az anyagcserében. A hasüreg felső részében helyezkedik el, a test jobb oldalán, a rekeszizom alatt. Legfontosabb feladata a szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok feldolgozása és értékesítése. A máj termeli az epét, méregteleníti a szervezetet, tisztítja a vért és szabályozza a vérárvadást. A máj által termelt epe az epeutakon az epét raktározó szervbe, az epehólyagba jut. Az epe felelős a zsírok emésztéséért és feldolgozásáért. Az epe belefolyik a nyombélbe.

A hasnyálmirigy egy nyújtott alakú szerv, amely a hasüreg felső részén keresztben helyezkedik el, és fő feladata, hogy emésztőnedvet és hormonokat termeljen.

Az emésztési folyamatok gondoskodnak a szervezet öfenntartásához szükséges energiákról, a fejlődésről, a testhőmérséklet fenntartásáról, és azokról a kémiai anyagokról, amelyek ahhoz szükségesek, hogy az ember munkát végezzen.

Az emésztés nem egyéb, mint a külvilág anyagainak felvétele és feldolgozása. Ily módon az emésztés tükörképe lehet meghatározott élethelyzetekben mutatkozó konfliktusoknak.

*Megüli a gyomrát valami.
Nehezen tud megemészteni valamit.
Epés megjegyzést tesz.*

A vizeletkiválasztó szervek

Kiválasztás

Az emberi szervezet folyamatosan termeli a hulladékanyagokat, amelyeket el kell távolítani. A vesék, ezek a 15 cm hosszú, bab alakú kiválasztó szervek a máj alatt (jobb vese) és a lép alatt (bal vese) helyezkednek el, az ágyék magasságában. A vesék felső részén található a hormonális rendszerhez tartozó mellékvesék. A vesekéregben (a vese külső rétegében) és a vesevelőben (a belső rétegben) képződik a vizelet, amely a vesemedencében gyűlik össze, s a húgyutakon és a húgyhólyagon át a húgycsőnyíláson keresztül távozik a külvilágba. A vizelet kiürülését a hólyagból két húgyhólyagzáró izom szabályozza. Minden, amit a vizelet tartalmaz, a vérből származik. A veséken óriási mennyiségű vér áramlik át, kb. 6 percenként az emberi test teljes vérmennyisége átfolyik a veséken. Ez naponta kb. 1500 liter vért jelent!

A vesék és működésük szimbolizálja az emberek érzelmi világát és az emberek közötti kapcsolatokat. A megtelt húgyhólyag szeretne kiürülni. Ez a nyomás a lazításra való felszólítás.

A vesébe látok.

Veséig hatoló pillantás.

A belső elválasztású mirigyek rendszere

Hormontermelés

A belső elválasztású mirigyek a szekrétumok (hormonokat) közvetlenül a vérpályába juttatják. Ezek a mirigyek a hipofízis, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a hasnyálmirigy, a mellékvesék, a herék, a petefészkek és még néhány kisebb jelentőségű mirigy. A belső elválasztású mirigyrendszer el van osztva az egész emberi testen. Az általuk termelt hormonok a test saját hatóanyagai, amelyek az idegrendszerrel együtt irányítják az anyagcsere, a növekedés és a szaporodás folyamatait.

A hipofízis (agyalapi mirigy) indirekt módon irányítja a test többi hormonmirigyét úgy, hogy sok hormon más mirigyet befolyásol. A pajzsmirigy a nyakat és a légcsövet fogja körül és kétféle hormont termel, amelyek közül a jódtartalmú tiroxin a legfontosabb.

A nyirokrendszer

*Fontos a
védekezőrendszer*

A nyirokrendszerhez tartoznak — a különböző nyirokcsomókon kívül — a lép, a timuszmirigy, a mandulák és a féregnyúlvány.

A lép a védekezésnek rendkívül fontos szerve (antitestképzés), tárolja a vért, fehérvérsejteket termel és megsemmisíti az előregedett vörösvérsejteket.

A nyirok, amely szövetnedvekből képződik, összetételében nagyon hasonlít a vérhez. A nyirokrendszer nyirokerekből áll, amelyek a fölös szövetnedveket visszavezetik a vérbe. Ezek a nyirokerek egymástól szabályos távolságra nyirokcsomókba szájadzanak, ahol a nyirokfolyadék szűrőn megy keresztül és megszabadul a kórokozóktól.

A nyirokcsomók sok nyirokér összefolyásában találhatók, ha megduzzadnak, az fertőzés jele. A nyirokszervek rendszere fontos szerepet játszik a védekezőrendszerünk (immunrendszerünk) működésében, ugyanis az a feladatuk, hogy a szervezetet megvédjék a káros anyagoktól, a mérgektől, a fertőzésektől és a betegséget okozó mikroorganizmusoktól.

Utószó

*Senki sem próbálja tükörképét
folyóvízben nézni,
ehhez állóvizet keres.
Csak az képes nyugalmat árasztani,
aki maga is nyugalomban van.*

(Shuang-Tse)

Észrevehették és talán érezték is, hogy a reflexzóna-masszázs kevés technikai munkát igényel, és semmi köze sincs a mechanikus nyomáshoz. Ennek az egyszerű és gyengéd masszázsnak a titka a *nyitásban*, a *lazításban* és *lehetővé tételben* rejlik. A reflexzóna-masszázzsal blokádot oldunk, feszültségállapotokat szüntetünk meg, s ezáltal lehetővé tesszük a test saját energiáinak és öngyógyító erőinek, hogy teljesértékűen és aktívan kifejthessék hatásukat (vagy működhessenek). Ha partnerek kölcsönösen masszírozzák egymást, akkor tartsák szem előtt, hogy ezt sohasem szabad rutinból csinálni, egyszerűsége miatt minden ember, akivel újonnan találkozik az élet-erőnek és más kifejezési formáját fogja mutatni. Ez az élet rendje, amivel a reflexzóna-masszázs során érintkezésbe kerülünk. Bizonyára hallottak már a reflexzóna-masszázzsal elért „csodák”-ról. Hadd magyarázzam meg: maga az élet csodálatos! Ebben az értelemben ez a könyv minden ember számára lehet kísérőtárs, aki az életért lelkesedni tud, és ezzel a lelkesedéssel felelősségteljesen kíván élni.

Tárgymutató

A, Á

agy zónái 40
ágybavizelés 51
ágyékcsigolyák zónái 38
agyvelő kézzónái 64
aktív fázis 24
aktiváló masszázsfogások 25
alkar zónái 44
allergia 43, 52
antitestképzés 73
aranyér 49
asztma 43, 52
asztmás roham 45

B, C

bal láb reflexzónái 34
— lábhat reflexzónái 37
— tenyér reflexzónái 59
— testfél tükörképe 31
bél kézzónái 63
bélflóra 71
belső elválasztású mirigyek zónái
67
— — — rendszere 72
— — — zónái 52
— légzés 70
biztonságérzet 27
blokád gerinc mentén 38
blokkolt zóna 27
csontváz 67

E

egészség 10
egészségmegőrzés 11
egyenletes légzés 65
életenergia 9, 12
— áramlása 13
ellazítás 22, 65
emésztési zavar 49
emésztőrendszer 66
emésztőszervek 71
— kézzónái 63
— zónái
energia szabad áramlása 22
energiaáramlás harmonizálása
56
energiablokádnak 23
energiacsere 23
energiakicserélési rendszer 23
energiapályák 25
epe 71
epihólyag zónái 48
Eunice Ingham 13

F

fájdalmas zónák 19
fájdalom masszázs közben 26
farkcsont zónái 38
fej 68
— kézzónái 64

fej vérellátása 64
— zónái 40
fejüreg kézzónái 64
felkar zónái 44
felső nyirokutak kézzónái 61
— — zónái 43
feszültség 47
— kiegyenlítése 47
Fitzgerald 12
— zónafelfogása 14
fül zónái 40

G, GY

gerinc 67
— masszázsa 38
— tenyérzónái 60
— zónái 38
gerinctáji feszültség 60
görcs 54
gyomor 71
— kézzónái 63
— zónái 48

H

haránt zónák 14
harmonizáló simogatás 56
hasmenés 49
hasnyálmirigy 71
— zónái 52
hátcsigolyák zónái 38
Head-zóna 17
here zónái 54
hidegérzés 27
hipofízis 70
— zónái 40
hólyagzáró izmok zónái 51
homlok zónái 40
hormontermelés 72
hörgők zónái 45
hosszanti zónák 14
húgyhólyag zónái 51

húgyvezeték zónái 51
hüvelykujj szerepe 24, 31

I, J

ideges állapot 64
— gyomorpanaszok 48
idegesség 65
immunrendszer 73
izmok 68
ízületek 68
jobb láb reflexzónái 34
— lábhátreflexzónái 37
— tenyér reflexzónái 59
— testfél tükre 31

K

karok zónái 44
keresztcsont zónái 38
keringés 70
kéz masszázsa 58
— szimbólumként 22
— zónái 58
kezelő belső magatartása 21
kezelt testtartása 30
kézmasszázs fogásai 58
koncentráloképesség zavarai 64
köhögési roham 45
könyökízület zónái 44
kristályos lerakódás teóriája 17

L

láb belső oldal reflexzónái 36
— jelképes szerepe 12
— külső oldal reflexzónái 36
— végigsimítása 32
— zónafelfogása 16
lágycsatorna zónái 54
lazítás 31
légcső zónái 45

légzés 69
légzőszervek 66, 69
— zónái 45

M

máj 71
— zónái 48
— masszázss befejezése 23, 56
— fázisai 24
— gyakorisága 20
— hatásmódja 15
— időtartama 30
— kezdete 31, 33
— közbeni fájdalom 26
— lényege 24
— szabályai 29
— tilalma 20
masszázsfogások 24
— célja 25
— változása 26
masszírozó testtartása 30
mechanikus segítség 22
— világkép 10
medence nyirokmirigyeinek zónái 55
— szerveinek zónái 54
méh zónái 54
melléküreges zónái 40
mellékvese 72
— zónái 52
menstruációs fájdalmak 54
méregtelenítés 28
meridiánok 15

N, NY

napfonat kézzónái 65
— zónái 47
nátha 40, 43
nyak 69
nyakcsigolyák zónái 38
nyelőcső zónái 48
nyirok 73
nyirokrendszer tisztulása 61

nyombél zónái 48
nyugtalanosság 27, 47

O, Ö

orr zónái 40
önkezelés 11
önmasszázs 21
öntisztulás 28

P

pajzsmirigy zónái 52
partnermasszázs 20
passzív fázis 24
petefészek zónái 54
petevezeték zónái 54
prostatata zónái 54
pszichoszomatikus beszéd 67

R

raszterszerű beosztás 15
reflexológia 13
rekedtség 40
rekeszizom zónái 47
Riley 12
rövidlátók masszázsa 40

S, SZ

stressz 47, 65
száj zónái 40
szedáló masszázsfogások 25
székrekedés 49, 63
szekrétumok 72
szélességi zónák 15
szem zónái 40
szénanátha 52
szigmabél 71
szív 66, 70

szív kézzónái 62
— zónái 46
szorongás 65

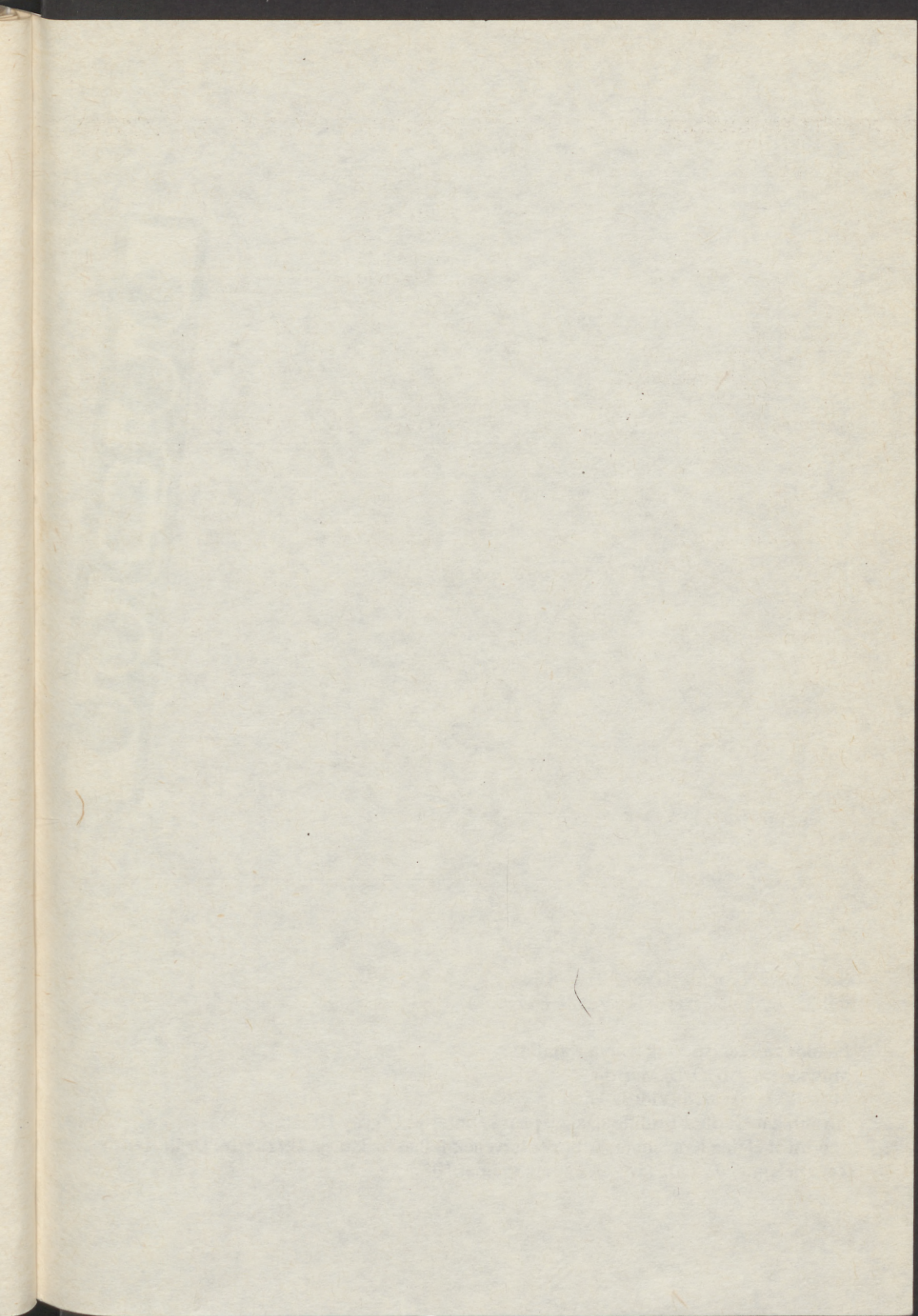
T

talp zónái 34
tarkó 69
— zónái 42
távollátók masszázsa 40
technikai segédeszközök 22
teniszkönyök 44
térd zónái 44
térdízület zónái 44
térd sérülés 44
természetes gyógymódok 10
test zónabeosztása 14
— zónafelfogása 16
testtartás masszázs közben 29
tiroxin 72
torokfájás 40
toroküreg zónái 40
tüdő 70
— zónái 45

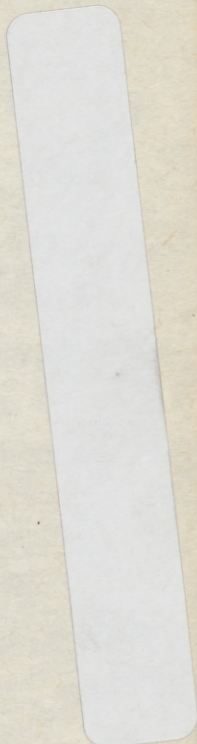
V, Z

vállficam 44
vállízület zónái 44
vállöv zónái 42
válltájék 69
vastagbél 71
— zónái 49
végbél zónái 48
végbélnyílás zónái 48
vegetatív egyensúly megőrzése 47
vékonybél 71
— zónái 48
vérkeringés kézzónái 62
— zónái 46
vérnyomás eltérései 46
vérnyomászavar 62
vese zónái 51
vesehomok 51
vesekő 51
vizelet-visszatartás 51
vizeletcsepegés 51
vizeletkiválasztó szervek zónái 51
— rendszer 67, 72
zónaterápia 12





4196-2



Széchenyi Nyomda, Győr 90. K-1633
Felelős nyomdavezető: Nagy Iván igazgató

Felelős szerkesztő: Gelegonya Katalin

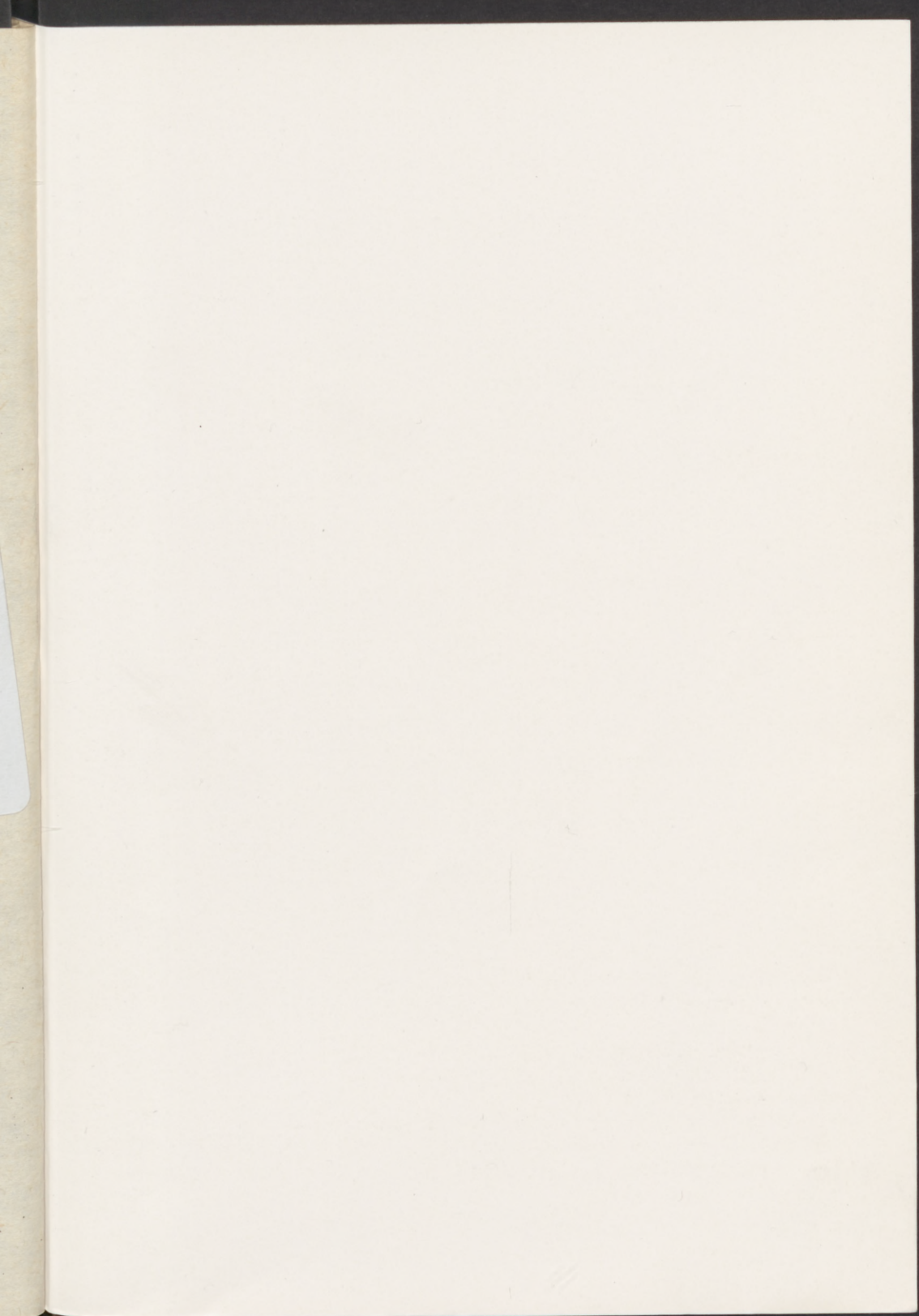
Műszaki vezető: Orlai Márton

Műszaki szerkesztő: Vidosa László

Az ábrákat Gerlind Bruhn rajzai alapján készítette: Olgyay Gézné

A borítót Heinz Kraxenberger borítótervnek felhasználásával készítette: Deák Károly

Terjedelem: 5,75 (A/5) ív — Az ábrák száma: 103



Ára: 95,- Ft

Reflexzóna-masszázs **egyedül vagy partnerrel**

a saját gyógyító erők aktivizálásával
a mindennapos panaszok leküzdése, az ellazítás,
a testi-lelki jó közérzet
fokozása érdekében

Könnyű megtanulni **egyszerű megcsinálni**

tanácsok a kéz és a láb zónáinak saját
és partnermasszázsához,
minden kezelési fázis bemutatva

**természetes
gyógymódok**