

A mű eredeti címe: Press Here! – Reflexology for Beginners

A mű eredetileg a Quarto Publishing Inc. kiadásában jelent meg Londonban, 2017-ben.

Quarto Publishing Inc.
6 Blundell Street
London N7 9 BH

Szerkesztő: Kate Burkett
Vezető művészeti szerkesztő: Emma Clayton
Tervező és illusztrátor: Emily Portnoi
Művészeti vezető: Caroline Guest
Kreatív igazgató: Moira Clinch
Kiadó: Samantha Warrington

© Quarto Inc., 2017
© Bioenergetic Kiadó Kft., 2020

Kiadja a Bioenergetic Kiadó Kft.
Felelős kiadó: Schneider Gábor

ISBN: 978-963-291-420-6

© Fordította: Fodor Ágota

Főszerkesztő: Kajtár-Schneider Krisztina
Felelős szerkesztő: Juhász Gabriella

Kínában nyomtatva.

Minden jog fenntartva. E könyv egyetlen része sem reprodukálható semmilyen formában a szerzői jog tulajdonosainak előzetes, írásbeli beleegyezése nélkül. A könyvben található képek az érintett művészek előzetes beleegyezésével kerültek reprodukálásra, a könyv készítője, a kiadó és a nyomda nem vállal felelősséget a szerzői jogok vagy más, a kiadvány tartalmával kapcsolatban felmerülő jogok megsértéséért.

A könyvben szereplő információk csupán oktatási célokra szolgálnak, nem helyettesítik az orvos tanácsait. Kérjük, keresse fel orvosát, mielőtt belefog bármilyen egészségügyi programba.



Köszöntő	6
A könyvről	8
Ellenjavallatok és figyelmeztetések	10

1. fejezet

ALAPELVEK	12
Mi a reflexológia?	13
A reflexológia működése	14
Jótkony hatások	15
A reflexológia-térkép	16
A talp felső, belső és külső részének a térképe	18
Extra reflexzónák:	
A vízszintes régiók használata	20
A függőleges zónák használata	21

2. fejezet

TECHNIKÁK	22
A reflexológia technikái:	
Hüvelykujjgörgetés	23
Ujjgörgetés és kétujjas görgetés	24
Megtartás és forgatás, háromujjas megtartás és nyújtás az árkokban	25

Tartalom

3. fejezet

REFLEXPONTOK

26

Agy	28	Húgyvezeték	78
Agyalapi mirigy	30	Vékonybél	80
Nyakszirt	32	Vastagbél	82
Melléküregek	34	Ülőideg	84
Fogak	36	Bauhin-billentyű	86
Állkapocs	38	Féregnyúlvány	88
Pajzsmirigy	40	Lágyék	90
Szem	42	Húgyhólyag	92
Fül	44	Nyak/Nyaki gerinc	94
Váll	46	Hát/Háti gerinc	96
Lapocka	48	Hát/Ágyéki gerinc	98
Szív	50	Keresztcsont	100
Tüdő	52	Farkcsont	102
Nyelőcső	54	Méh/Prosztata	104
Csecsemőmirigy	56	Vállízület	106
Mell	58	Kar	108
Rekeszizom	60	Könyök	110
Napfonat	62	Kéz/Csukló	112
Gyomor	64	Csípő	114
Lép	66	Láb	116
Máj	68	Térd	118
Epehólyag	70	Lábfaj	120
Hasnyálmirigy	72	Petefészek/Here	122
Mellékvese	74		
Vese	76	Betegségmutató	124
		Tárgymutató	128

A REFLEXOLÓGIA MŰKÖDÉSE

A legfontosabb és a legszélesebb körben elfogadott elmélet szerint a reflexológia az idegrendszeren keresztül működik. A spanyol dr. Jesus Manzanares által végzett kutatások alátámasztják ezt az elméletet.

A lábfej azon reflexzónáiból vett szövetmintákban, melyek megfeleltek azoknak a testrészeknek, ahol az egészségügyi probléma jelentkezett, és megnövekedett az idegrostok száma.

Hogy milyen kapcsolatban áll a nyakad, a vállad, a tüdőd és a derekad a lábaddal? Az üzenetek idegpályákon keresztül haladnak a testben, és összekötik a láb reflex-térképét a test megfelelő részével. Mindkét lábfejen egyenként több mint 7000 idegvégződés található. Ezek az idegek a lábon felfelé haladva a test más idegeihez kapcsolódnak. Amikor valahol a testben felborul az egészséges egyensúly – például meghúzódik a derekunk –, különböző kémiai torlaszok és blokádk halmozódnak fel a lábfejen, a deréknek megfelelő zóna idegvégződése körül. Úgy gondolják, hogy az egyik ilyen kémiai anyag a „P-anyag”, egy neurotranszmitter, amely a fájdalmat közvetíti. Ez a felhalmozódott lerakódás akadályozza, hogy a bioelektromos áram szabadon átáramoljon az idegen, így részben blokkolja az üzeneteket.

Amikor a speciális technikákkal finoman lebontjuk a P-anyagot és más vegyületeket, a megfelelő távoli testrészen is egyfajta enyhülést tapasztalunk. Az egyensúly és az egészség gyakran visszatér az érintett területre.



Az érintés ereje

A másik fontos szempont a terápiás érintés hatékonysága. A lábon lévő idegvégzések különböző ujjtechnikákkal való megnyugatása nemcsak az akadályokat és a torlódásokat szünteti meg, hanem segíti a keringést is, mélyen ellazítja az egész testet, javítja a testfunkciókat, így hozzájárul a jobb általános közérzethez.



JÓTÉKONY HATÁSOK

Hosszan lehetne idézni a reflexológia értékeiről szóló beszámolókat. Világszerte emberek sokasága tapasztalt fájdalomcsökkenést, ellazulást, az erősebb immunrendszernek köszönhető jobb egészséget, életerőt és egyéb gyógyulást. A reflexológia számos jótékony hatása közé tartozik:

Kevesebb stressz

A mozgalmas hétköznapiakban nem könnyű nyugodtnak és kiegyensúlyozottnak maradnunk. Az elhúzódó stressz kihat a testünkre, és betegségeket okoz. A reflexológiai kezelés során mélyen ellazulunk, a testünk és az elménk kiegyensúlyozottá válik, így oldódik a feszültség.

Javuló keringés

Amikor nyugodtak vagyunk, testünk legkisebb véredényei, a kapillárisok megnyílnak, és a sejteinket több oxigénnel és tápanyaggal látják el, ami támogatja a sejtműködést. Ez javítja a testfunkciókat, segíti a sérülésekből való felépülést és a műtét utáni rehabilitációt.

Optimális szerv- és mirigy működés

A stressz és a feszültség hatására a mirigyek alul- vagy túlműködhetnek. Ha kevesebb a stressz, jobb a keringés és a sejtműködés, a testünk könnyebben kerül ismét egyensúlyba, így segíti a szervek és a mirigyek hatékonyabb működését.

Erősebb immunrendszer

A reflexológia a testet az egyensúly megteremtésére ösztönzi, mivel a relaxációval segíti az öngyógyítás folyamatát, normalizálja a testfunkciókat, ez pedig erősíti az immunrendszert.

Azok, akik rendszeresen részesülnek reflexológiai kezelésben, jobb általános egészségről számolnak be.

A fájdalom és a rossz közérzet mérséklése

Mélyen ellazult állapotban csökken a stressz és a feszültség, a testünk elő tud állítani bizonyos vegyületeket, amelyek csökkentik vagy megszüntetik a fájdalmat.

Jobb alvásmínőség

Sokan arról számolnak be, hogy javul az alvásmínőségük a reflexológiai kezelés után. Miután megszűnik a stressz és a feszültség, a mirigyek optimálisan működnek, az elme kiegyensúlyozottabb lesz, a test pedig elő tudja állítani az alváshoz szükséges hormonokat.

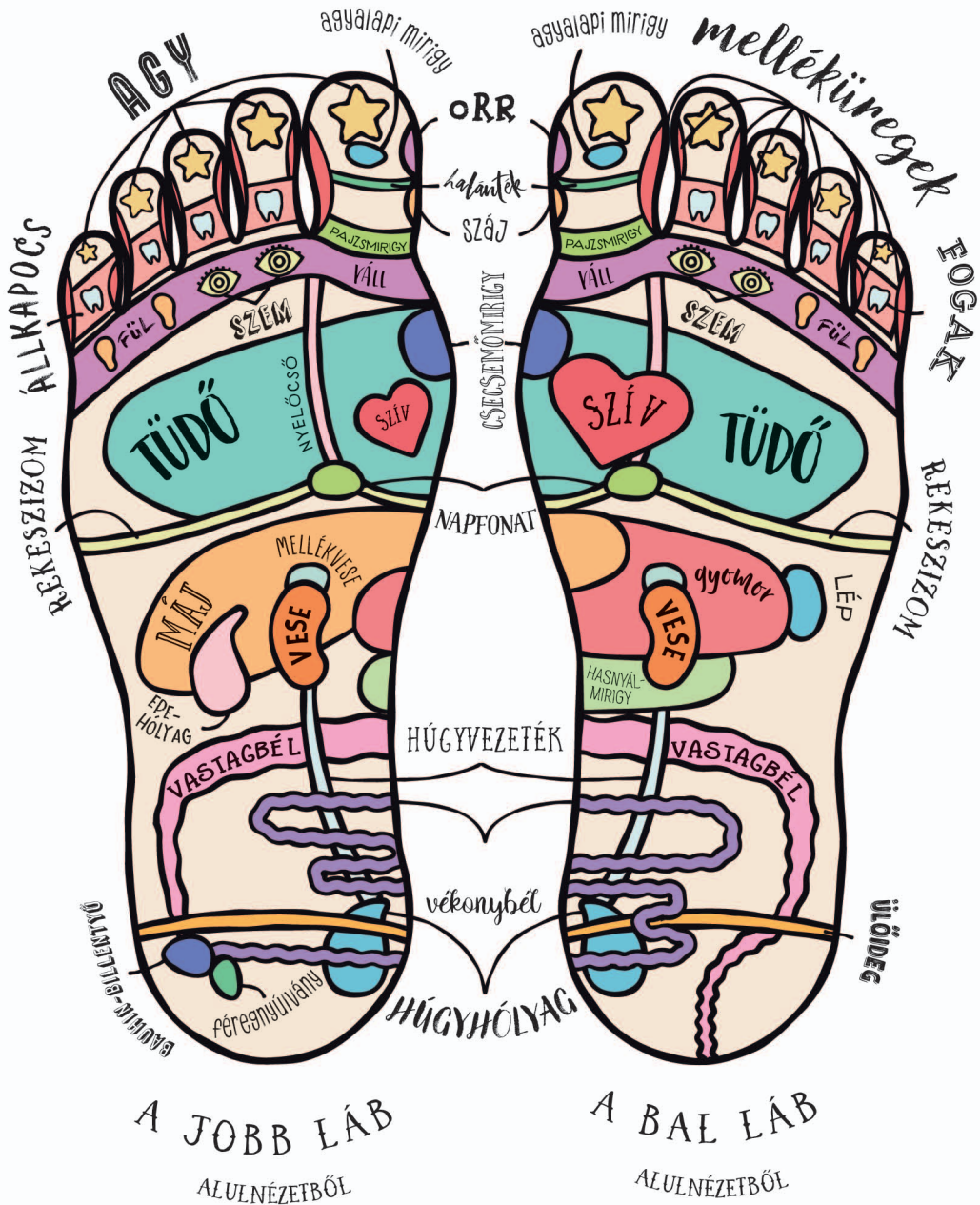
Méregtelenítés

Mint minden testmasszázs, a reflexológia is elősegíti a méregtelenítést. Miután a speciális reflexológiai technikák használatával megszűnnek az idegvégződések körüli akadályok, az azokat alkotó vegyületeket a vese átszűri és a vizelettel kiválasztja.



A REFLEXOLÓGIA- TÉRKÉP

A reflexológia-térkép az emberi test egészének egy kis térképe, amelyen minden testrésznek van egy megfelelő területe a lábakon. Más szavakkal a rész (láb) leképezi az egészet (test). A test jobb oldala a jobb lábra, a bal oldala pedig a bal lábra vetül. A következő oldalakon három, különböző nézőpontú térkép található. Amikor a láb reflexzónatérképével dolgozol, ne felejtse el, hogy minden ember más – ezért a reflexpontok helye egyénenként egy kissé eltérhet. Használd a térképet útmutatóként, és dolgozz szélesebb területeken, hogy biztosan lefedjék az összes zónát, amit kezelni szeretnél.



A REFLEXOLÓGIA TECHNIKÁI

A reflexológia gyakorlatában számos egyedi ujjtechnikát használunk. Ezek mind apró mozdulatok, melyeket a láb viszonylag kis reflextéreképén alkalmazunk azzal a céllal, hogy megnyugtassuk az ideget, és csökkentjük az idegvégződéseket körülvevő akadályokat és torlódásokat.

A hüvelykujjgörgetést mint legfontosabb módszert fogod alkalmazni. A másik technika az ujjgörgetés, amit végezhetsz egy ujjal, két egymás melletti ujjal vagy háromujjas fogással a lábak felső részén, a hosszú csontok közötti árkokban.

Ezeket a technikákat használhatod magadon és másokon is. A körmeid legyenek rövidek, hogy ne okozz kellemetlen érzést a kezelt lábon.

A hüvelykujjgörgetés iránya változó, a belsőtől a külső él vagy a külsőtől a belső él felé vezethet, attól függően, hogy magadon vagy másón végzed a kezelést. Amikor a lábujjakat masszírozod, előfordulhat, hogy megfélelőbbnek érzed az ujjakkal való görgetést a hüvelykujjas helyett. Válaszd mindig a számodra legkényelmesebb megoldást.

HÜVELYKUJJGÖRGETÉS

A hüvelykujj görgetése legjobban a talpon alkalmazható. A hüvelykujjad hegyét használva, kisebb módosításokkal alkalmazhatod a hüvelykujjas görgetést a lábujjak tövénél is.



A hüvelykujjadat enyhén behajlítva helyezd az ujjbegyed a bőrre. Nyomd meg finoman.



Miközben az ujjbegyedet változatlan nyomóerővel ugyanazon a helyen tartod, hajlítsd előre a hüvelykujjzúletedet.



Görgsd a hüvelykujjadat a hegyé felé, amíg majdnem 90°-os szöget zár be. Ezután a hüvelykujj behajlításával térj vissza a kiindulási helyzetbe.

UJGÖRGETÉS

Az ujjgörgetés hasonlít a hüvelykujjgörgetéshez, és különösen akkor hasznos, ha a nagylábujj hegyén, az ujjak között és olyan területeken alkalmazzuk, ahol a hüvelykujj nem fér el.



Helyezd a mutatóujjad hegyét a bőrre, és fejts ki enyhe nyomást.



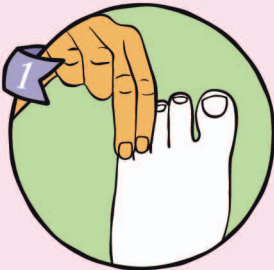
Finom nyomással kezd el behajlítani az ujjadat a köröm alatti ízületnél.



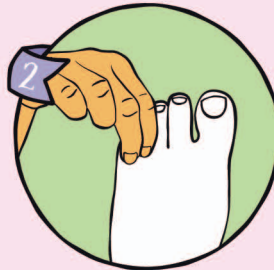
Görgezd végig a mutatóujjadat egészen a hegyéig, majd térj vissza a kiinduló helyzetbe úgy, hogy az ujjbegyedet a bőrön tartod.

KÉTUJJAS GÖRGETÉS

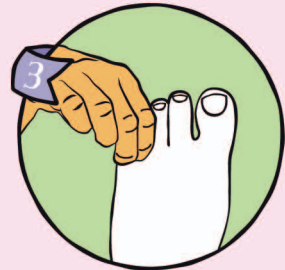
A kétujjas görgetés a láb és a négy kisebb lábujj felső részén a leghatékonyabb.



Helyezd a mutató- és a középső ujjad hegyét egymás mellé a bőrre. Fejts ki enyhe nyomást.



Változatlan nyomóerővel kezd el behajlítani mindkét ujjadat a köröm alatti ízületnél.



Görgezd végig a mutató- és középső ujjadat egészen a hegyükig. Ezután térj vissza a kiinduló helyzetbe úgy, hogy az ujjbegyeidet a bőrön tartod.