

Teorijski principi zapadne i istočne refleksne masaže stopala



AUTOR: Jelica Popić, dr. med. – osnivač
Učilišta Lovran – medical wellness akademije,
www.uciliste-lovran.hr

Refleksna masaža stopala provodi se manualnim tehnikama stimulacije refleksnih zona na stopalima, s pozitivnim učincima na udaljene organe i njihove funkcije; smanjuje bol, opušta napetost, popravljajući cirkulaciju krvi i limfe...



Refleksologija i refleksna masaža stopala je model brige o zdravlju i rehabilitacija zdravstvenih

poremećaja bazirana na holističkom pristupu zdravlju. Holistički pristup zdravlju promatra organizam kao dinamički sustav s međusobno povezanim fizičkim, biokemijskim i psihološkim komponentama koje trebaju biti u ravnoteži da bi čovjek brže i lakše ozdravio te bio zdrav.

Refleksna masaža stopala provodi se manualnim tehnikama stimulacije refleksnih zona na stopalima s pozitivnim učincima na udaljene organe i njihove funkcije; smanjuje bol, opušta napetost, popravljajući cirkulaciju krvi i limfe...

Povijest refleksologije

Effekti na cjelokupno ljudsko zdravlje masiranjem stopala proučavani su i oblikovani u teorije i pristupe te su razvijane tehnike rada još od vremena prije Krista u Kini, Indiji, Egiptu.

- Freska iz 2330. godine p.n.e. u egipatskoj Saqqari prikazuje dva liječnika koji primjenjuju refleksoterapiju. Prema prijevodu drevnih hijeroglifa s freske pacijent kaže: "Nemoj me povrijediti", a doktor odgovara: "Djelovat ću tako da ćeš me hvaliti".
- Sjevernoamerički Indijanci neke oblike refleksoterapije preuzeli su od naroda Inka. Tako su Indijanci iz plemena Irokezi za pritiske na stopalima koristili drvene štapiće.
- Tehnika neurorefleksologije stopala poznata je još iz doba Hipokrata (460–377 p.n.e.) pod nazivom Praxis Vertebralis.
- U 4. st. kineski akupunkturolog Ko Hung navodi: jak pritisak palčeva na tabane uz akupunkturne igle na tijelu oslobađa protok energije i potiče izlječenje.
- Kineski učitelji masaže: «Treba krenuti od dolje da bi se došlo gore – da bi se popeli na planinu treba krenuti od podnožja. "Mudar čovjek diše petama"»

Teorijske osnove refleksne masaže stopala po principima zapadne medicine

Zapadne teorije i metode masaže stopala razvijene su u duhu holističkog pristupa zdravlju, teoriji refleksnih lukova, teoriji o Hedovim zonama na tijelu i stopalima, kao i na tradicionalnoj kineskoj medicini koja je zagovarala teoriju da je ljudski organizam ujedno „i materija i energija“.

Prvi stručni pristup u refleksologiji – teoriji i znanosti o utjecaju masaže refleksnih zona na pojedine organe i cijeli organizam i opis svoga rada dao je **William Fitzgerald, dr. med, SAD, 1872.** u knjizi "Zone Therapy".

Edwin F. Bowers, dr. med., 1916. predstavio je i nastavio njegovu metodu u Europi. Od tada započinju i prvi poznati prijenosi znanja – tečajevi i seminari te se metoda proširuje po cijelom svijetu – za wellness terapeute, pedikere, kozmetičare, fizioterapeute, kiropraktičare, liječnike opće prakse, stomatologe, ginekologe, otorinolaringologe.

Eunice Ingham nastavlja i razvija metodu, podučava te piše knjigu "Priče koja stopala mogu ispričati".

Hanne Marquardt autor je knjige "Terapija refleksnih zona stopala" iz 1975. god.

• Zapadne teorije i metode masaže stopala razvijene su u duhu holističkog pristupa zdravlju, teoriji refleksnih lukova, tradicionalnoj teoriji o energetskom protoku i modernoj neuroznanosti. Možemo reći da su, osim na iskustvu, učinci refleksne masaže stopala dokazani i znanstvenim istraživanjima, npr. „Promjena protoka krvi u bubrezima kao posljedica refleksne terapije na stopalima mjerena pomoću Dopplerove sonografije kodiranim bojama“, autori: Sudmeier, I., Bodner, G., Egger, I., Mur, E., Ulmer, H., and Herald, M., Universtatklinik für Innere Medizin, Innsbruck, Austrija

Zapadna refleksologija je lokacije refleksnih zona na stopalima tumačila teorijom o **DESET TJELESNIH ZONA** predstavljenih kao 10 okomitih skladno poredanih polja kroz sve organe, usmjerenih od glave do dlanova, kroz trup do stopala. Tražimo li refleksnu zonu nekog određenog organa ili tkiva na stopalu, naći ćemo je na onoj istoj uzdužnoj tjelesnoj zoni na stopalu koja u tijelu prolazi kroz organ ili tkivo.

Osim okomitih polja zapadna refleksologija tumači lokacije refleksnih zona na stopalima s **TRI HORIZONTALNE LINIJE** koje se s tijela preslikavaju na stopalo.

Horizontalne refleksne zone nalaze se između tri linije:

- Prva poprečna linija na tijelu nalazi se u visini zamišljene crte koja horizontalno spaja istaknute točke na oba ramena, a na stopalu se projicira na prste stopala. U prvoj poprečnoj zoni smještaju se refleksne zone organa glave, ramena i vratne kralježnice.
- Druga poprečna linija na tijelu je u području donjeg ruba rebra – linija pojasa, a na stopalu, u području svih kostiju donožja, u tom dijelu stopala smještene su refleksne zone organa u prsnoj koži i u gornjem trbuhu, grudne kralježnice, koljena, laktova.
- Treća poprečna linija na tijelu nalazi se u području male zdjelice, a na stopalu linija prolazi kroz skočni pregib. **U području pregiba zgloba, peti, smještene su refleksne zone organa zdjelice i donjeg dijela trbuha, kukova, lumbalne kralježnice i nogu.**

Postojanje refleksnih zona utemeljeno je na teoriji i istraživanjima koja objašnjavaju da je svaki pojedini organ i njemu odgovarajući dio kože povezan jer potiču od istog zametnog listića iz perioda embriogeneze ili razvoja fetusa. Jednostavnije rečeno, tvrdili su da je struktura nervnog sustava takva da se jedna ili više unutrašnjih somatskih struktura i određeni kožni segmenti zajedno nervno „servisiraju“.

Zbog toga stimulacija kožnog segmenta prouzrokuje funkcionalnu refleksiju s njom povezanog unutrašnjeg organa.

Refleksna masaža stopala po principima Tradicionalne kineske medicine

Prema teoriji Tradicionalne kineske medicine (TKM) – Qi ili energija je životna sila koja održava zdravlje i život – a u ljudskom tijelu protiče meridijanima. U okviru TKM razvijena je i metoda refleksne masaže stopala koja pokretima akupresure i specifičnim pokretima masaže pomaže pravilnom protoku energije, a time i čuva zdravlje te pomaže u ozdravljenju mnogih bolesti.

Podaci o masaži stopala u preventivne i terapijske svrhe u Kini poznati su još od oko 2.800 godina prije nove ere. Kineski učitelji masaže stopala toga vremena prakticiraju i podučavaju masažu razvijajući i proučavajući principe mape:

- Mapa zadnjeg neba – obrada kojom se pomaže protoku tekućina u tijelu – krvi i limfe
 - Mapa vanjskog neba – obrada koštanih i mišićnih struktura
 - Mapa unutarnjeg neba – obrada refleksnih zona unutarnjih organa.
- Nazvali su taj model refleksne masaže stopala “On Zon Son” masažom.

Mnogi kineski učitelji masaže bili su poznati mislioci onog vremena, a među njima je bilo i kineskih careva. Među njima se spominje HON ZI – Konfucije, poznati filozof, zatim MAK ZI. Lokaciju refleksnih točaka i zona na stopalu odredili su na temelju tradicionalne kineske anatomije i topologije meridijana i akupunkturnih/akupresurnih točaka te analogije ili preslikavanja pojedinih regija i organa ako na stopalu zamislimo fetus u položaju da mu je glava palac, a gluteusi peta stopala. Hvatovi refleksne masaže stopala po principima Tradicionalne kineske medicine su:

- akupresura
- tonifikacija i disperzija.

Dijagnostika u refleksologiji

Terapija refleksnom masažom stopala u kineskom pristupu podrazumijevala je ne samo ručni zahvat već i definiranje energetskog statusa osobe. Dijagnostika energetskog poremećaja uključuje:

- Postavljanje pitanja povezanih sa zdravstvenim stanjem klijenta (anamneza), među kojima su pitanja o disbalansu emocija, ponašanja, o hrani i lokaciji na tijelu gdje klijent osjeća bol, napetost ili nelagodu. Važno je saznati je li stanje kronično ili akutno
- Palpaciju refleksnih zona kako bi se pronašla blokada u protoku energije u smislu ekscesa (viška) ili deficita (manjka) energije u refleksnoj zoni na temelju osjeta „punoće ili praznine” zone
- Pregledavanje potplata obuće klijenta, jer se prema izraženoj istrošenosti potplata, npr. na rubovima ili na peti, može očekivati negativan utjecaj na refleksnu zonu na toj lokaciji.

Pokreti ili hvatovi prilagođavaju se dijagnosticiranom stanju, tako da se deficiti i kroničke tegobe tretiraju hvatom tonifikacije, a eksces i akutne tegobe hvatom disperzije.

Redoslijed obrade refleksnih zona izvodi se u smjeru kretanja energije po principima PET ELEMENATA – kineskog koncepta koji objašnjava povezanost i odnose među organima u tijelu.

Kontraindikacije za primjenu ove masaže su: kožne bolesti na stopalu, febrilna stanja, alkoholizirana i pod utjecajem droga, svježe ozljede. Smatra se da treba izbjegavati masažu kod trudnica u prva tri mjeseca trudnoće.



UČILIŠTE LOVRAN

Medical wellness akademija

MEDICINSKA ZANIMANJA
sss/prekvalifikacije

- DENTALNI ASISTENT
- FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR

WELLNESS ZANIMANJA
upis u E-radnu knjižicu

- WELLNESS MENADŽER
- WELLNESS TERAPEUT
- MASER KUPELJAR
- KOZMETIČKA NJEGA LICA
- MANIKURA

TEČAJEVI MASAŽA

- Dermo kozmetički
- TEČAJEVI TEČAJEVI KOZMETIKE
- SPECIJALISTIČKI TEČAJEVI

VAUČER – HZZ EDUKACIJE

- KNJIGOVODA
- INTERNETSKI MARKETING I
- BRENDIRANJE
- KLASIČNE RUČNE MASAŽNE TEHNIKE

Tel: +385 51 293 851
Mob: +385 91 7621 330
Web: www.uciliste-lovrان.hr
Mail: info@uciliste-lovrان.hr