

# Reflexná terapia

*chodidlá vám rozprávajú príbeh o energetickej úrovni vašich orgánov a žliaz*

ZÁKLADNÝ KURZ

## Lekcia 6

[Tlačiť](#)

**Ciel lekcie:** Identifikácia reflexných plôch prvkov elementu Drevo, Voda, Kov na chodidle a spôsob výkonu reflexnej terapie.

Vitajte pri druhej časti kurzu Reflexnej terapie. V prvej časti ste získali základné poznatky o reflexnej terapii. Zopakujte si prosím všetky predprípravné procedúry, vždy myslite na vášho klienta ako jedinečnú a individuálnu osobnosť, nesúďte, nehodnotte a najmä vyhnite sa akýmkoľvek netaktným poznámkam, či autoritatívnemu správaniu.

Budujte váš vzťah s každým klientom v duchu veľkej dôvery, vaša práca by nemala pre vás predstavovať rutinu. Nezapodíajte zabezpečiť dostatočný prísun tekutín ešte pred samotným výkonom uvoľňovacích cvičení. Tekutiny sú v tomto prípade veľmi dôležité, nakoľko reflexnou stimuláciou budete uvoľňovať toxíny z ľudského tela, ktoré sa jednoduchšie vylúčia. Následne pristúpte k uvoľňovaniu chodidiel. Ak je to možné, pracujte na oboch chodidlách súčasne, zvýši sa tým pocit harmonizácie a relaxácie vášho klienta. Vaše pohyby rúk by mali byť jemné a prirodzené, vždy vytáčajte chodidlo len do tej miery, ktorá je pre klienta prijateľná. V tejto fáze sa prakticky zoznamujete s chodidlom.

Ak ste chodidlá premasírovali a klient sa vám zdá dostatočne uvoľnený, pristúpte k referenčnému bodu, bodu s najväčšou reflexnou bolesťou. Vysvetlite vášmu klientovi, čo budete robiť, načo slúži referenčný bod a čo môže očakávať. Aby ste docielili spoľahlivé výsledky, musíte motivovať vášho klienta k spolupráci. Je veľmi jednoduché, ak vám klient pri každej reflexnej ploche verbálne oznámi stupeň bolesti v porovnaní s referenčným bodom. K tomuto účelu sme si v prvej časti kurzu hovorili o stupnici bolesti. Stupnicu bolesti si môžete navrhnúť sami tak, aby vám najlepšie vyhovovala. Avšak nespoliehajte sa len na verbálnu odpoveď klienta, vždy sledujte aj jeho neverbálne reakcie a tým si môžete potvrdiť reakciu reflexných plôch na vašu stimuláciu.

Ďalším spôsobom, ako si môžete potvrdiť disfunkcie reflexnej plochy je váš hmat. Ak pod vašimi prstami cítite výrazne stuhnuté tkanivo alebo hrbolčeky, vodnatú výplň či kryštáliky v tkanive, s najväčšou pravdepodobnosťou aj váš klient potvrdí vyššiu bolestivosť takého miesta. Vo všeobecnosti by sme mohli kategorizovať určité štádiá disfunkcií reflexných plôch a zaradiť si ich do troch fáz aktivity tkanív:

**Akútna:** oblasti, kde sa v reflexných plochách vyskytuje kryštalizácia alebo granulácia. Obvykle sa táto forma disfunkcií bude vyznačovať veľmi ostrou bolesťou, ktorú klient udáva. Na fyzickej úrovni je toto štádium spájané so zvýšenou aktivitou, zvýšenou metabolickou činnosťou určitého tkaniva, ktoré sa snaží zo všetkých síl bojovať proti stúpajúcej toxicite. Sprievodným

symptómom môže byť horúčka, bolesť, zvýšené vylučovanie, zvýšená citlivosť, zvýšená spotreba minerálov a vitamínov, zvýšená spotreba energie. Klienti s týmito kondíciami obvykle prechádzajú liečebnou krízou už po niekoľkých terapiách ako výsledok návratu vitality a obnovy energetickej rovnováhy.

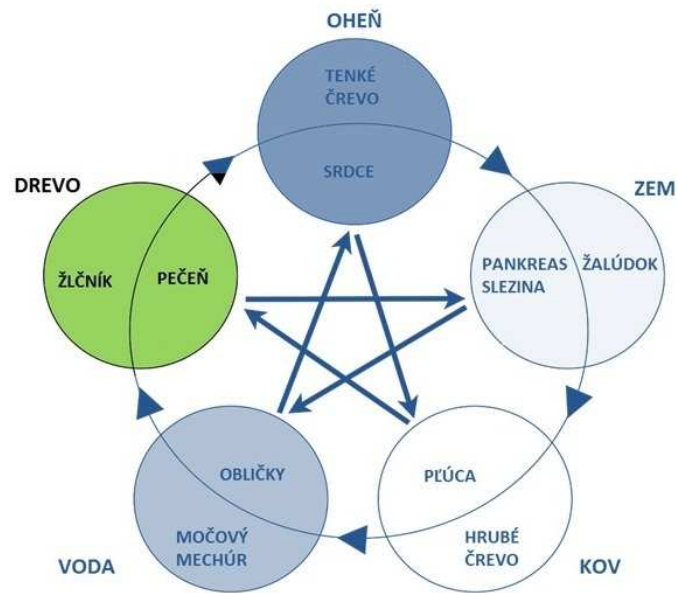
**Subakútna:** oblasti reflexných plôch, kde sa budú nachádzať hrbolčeky, křčovitosť alebo zvlnenie až vydutie tkaniva. Takéto útvary budú signálom kondícií, ktoré sú dlhodobo prítomné. Na fyzickej úrovni je toto štádium spájané so zníženou aktivitou na bunkovej úrovni, metabolické procesy sú mierne obmedzené a spomalené, znižuje sa celková vitalita a citlivosť vnímania symptómov v porovnaní s akútnym štádiom. Je to začiatok potláčania činnosti tkanív. Reflexné plochy sa nebudú vyznačovať tak akútnou a ostrou bolesťou ako v prípade granulácie. Avšak po niekoľkonásobnom opakovaní terapie, aj tieto miesta začnú byť aktívnejšie a bolestivejšie, než na začiatku. A práve zvýšenie bolestivosti je pre nás pozitívnym signálom a požadovaným výsledkom, kedy dochádza k návratu vitality a energie. Tento typ reflexného znaku je obvykle zvlnený, pri stimulácii nebude klient pociťovať tak výraznú bolesť, ako v predchádzajúcom prípade, ale môže to byť napríklad zvýšenie telesného tepla alebo potenie rúk.

**Chronická:** oblasti reflexných plôch, ktoré sú na dotyk mäkké, špongiovité a vodnaté. Môžu sa nachádzať kdekoľvek na chodidle a pre nás sú indikátormi kondícií, kedy tkanivo nemá dostatok aktivity dôsledkom nedostatočného krvného, nervového a energetického zásobenia. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že chronický typ textúry reflexnej plochy bude potrebovať niekoľko terapií počas ďalších týždňov až mesiacov, kým zaznamenáme podstatné zlepšenie kondícií. Rovnako je doporučená zmena celého životného štýlu doplnkovými metódami a prostriedkami, ktoré terapeut môže odporučiť.

Úvod máme za sebou, váš klient je pripravený a vy začínate vašu diagnostiku. V tejto lekcii budeme prechádzať reflexnými plochami orgánov podľa čínskeho pentagramu a pozrieme sa na elementy Drevo, Oheň a Voda.

## Element Drevo

V nasledovných častiach budeme prechádzať jednotlivými orgánmi, ktoré patria k elementu Drevo. Zároveň budeme identifikovať jednotlivé reflexné plochy na chodidle. K elementu Drevo patrí najmä pečeň a žlčník, ktoré predstavujú hlavné orgány tohto elementu. Zároveň sem radíme oči a šlachy.



## Pečeň

**Pohľad čínskeho pentagramu:** pečeň je v rovnováhe so žlčníkom, vyživuje ju element Voda (obličky) a pečeň zároveň vyživuje element Oheň (srdce). Negatívny vplyv na pečeň majú poruchy v rovnováhe elementu Kov (plúca).

**Poruchy v prúdeňí energie:** vyššia teplota večer, nižšia ráno, infekcie, hepatitída, bolesť hlavy, hmlisté videnie, depozity cholesterolu, nadváha, acidóza, vysoký obsah kyseliny močovej, vysoká koncentrácia kovov v pečeni, žltacka, problémy s kožným pigmentom, bolesť pod pravým ramenom, hnačka, striedanie návalov tepla a chladu. Ďalej môžeme menovať ľahký vznik modrín, rapídna strata váhy, znížená imunita, ťažkosti s hojením rán, neschopnosť tráviť tuky, bledá stolica a moč, hypoglykémia, únava, mdloby, zápcha, anémia, povlak na jazyku. Na pečeň majú vplyv emócie hnevu a odporu.

**Funkcie pečene:** primárne centrum pre metabolizmus, produkuje žlč, syntetizuje bielkoviny, neutralizuje toxíny, reguluje hladinu glukózy v krvi, modifikuje tuky, uchováva niektoré vitamíny a minerály, syntetizuje močovinu, recykluje červené krvinky.

**Reflexná plocha pečene:** nachádza sa na spodnej strane pravého chodidla pod článkami kĺbov druhého a piateho prstu a medzi prvou a druhou horizontálnou líniou.

**Spôsob stimulácie:** stimulačným hmatom prechádzame celú oblasť pečene smerom od horného okraja, od prstov smerom k päte. Doba pôsobenia stimulačného hmatu je jednu až dve sekundy v jednom bode a postupne sa týmto spôsobom posúvame bližšie smerom k druhej horizontálnej línii.