

REFLEKSOLOGIA

dla każdego



NAJWAŻNIEJSZA JEST
INTUICJA I DELIKATNOŚĆ

Przygotowaliśmy dla Państwa krótką instrukcję podstawowego masażu stóp, którą należy wykonywać rano i wieczorem (lub chociaż wieczorem), dodatkowo świetnie przed masażem wyczerpać stopy w odpowiedniej mieszance ziół i olejków eterycznych.

Masaż wykonywać można każdemu, bez względu na wiek. Dobieramy stopień nacisku tak, by było czuć refleksy ale żeby nie sprawiało to dużego dyskomfortu.



GABINET TERAPII
KOMPLEMENTARNYCH

MASOWANIE RECEPTORÓW

Stymulacja refleksoryczna stóp jest bardzo intuicyjna, dlatego każdy może być refleksologiem. I dla siebie i dla innych.

Kluczem do pracy z receptorami jest wycucie, bo na każdej stopie pracuje się inaczej. Wszystko zależy od tego, na co pozwala nam tkanka, czyli jak głęboko możemy ją "penetrować".

Owa penetracja to ugniatanie, rozcieranie, krążenie na różnych częściach stóp. Podeszwy są bogate w tkankę tłuszczową i tam zwykle pracujemy głębiej, natomiast grzbiety stóp i okolice kostek leżą w bezpośredniej bliskości kości i wtedy musimy pracować delikatniej.

Nauczenie się tego wcale nie stanowi problemu, trzeba praktykować i poznawać różne stopy!

Wiele osób ma obawy, czy może wykonywać samodzielnie refleksologię stóp czy rąk, czy wszystko robi prawidłowo i czy nie wyrządzi sobie albo innym krzywdy. Nie wyrządzi!

Bruce Lipton w swojej książce pt. *Biologia przekonań* przekonuje nas, że "klucz do zdrowia musi być bardzo prosty...bo wymagają tego prawa wszechświata.

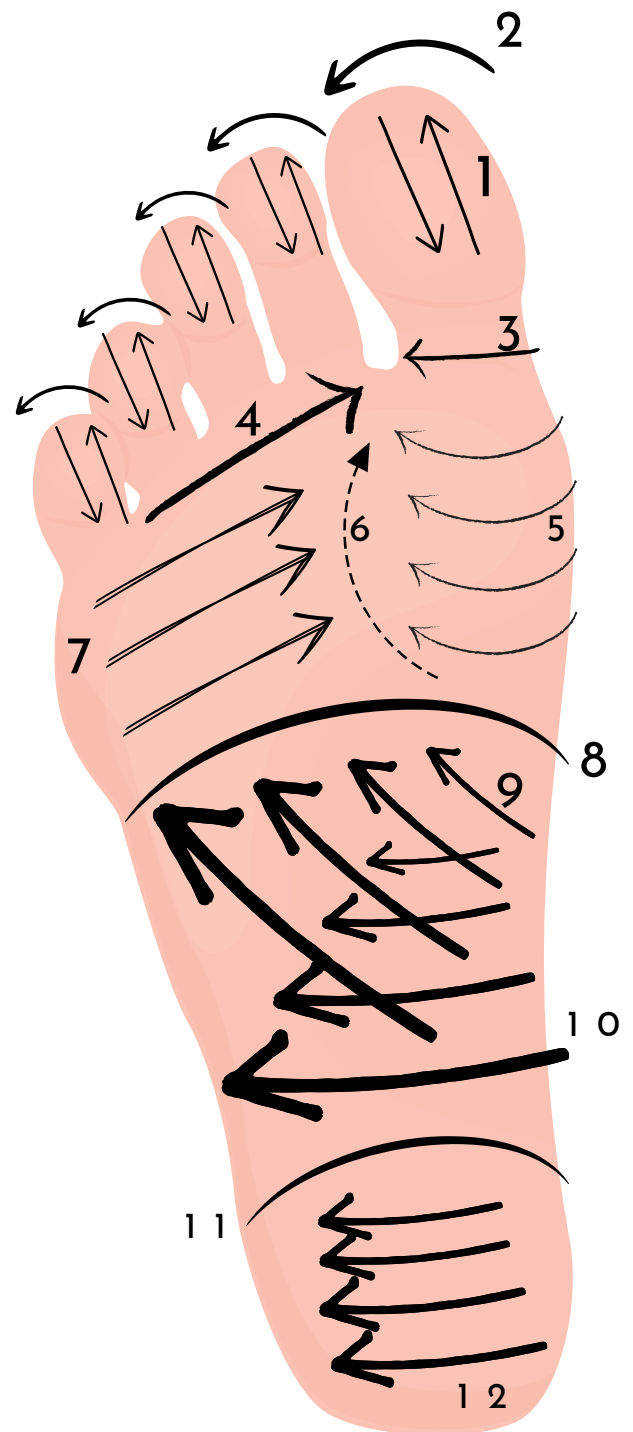
Zatem tą prostą rzeczą, która liczy się w stymulacji refleksorycznej stóp, rąk, twarzy, uszu jest właśnie wycucie, czyli masujemy głęboko, ale nie wywołujemy bólu, a jeśli pojawi się w jakimś miejscu, to musimy zelżyć ucisk.

PODSTAWOWY MASAŻ STÓP

- 1 - Podgążając za grafiką, pierwsze ruchy to masowanie palców góra - dół. Delikatnie należy ugniatać palcem lub narzędziem z drewna, rogu, kamienia itp.
- 2 - Następnie, należy przemasować palce od góry, w kierunku od wew. do zew.
- 3 - U nasady dużego palca (palucha) przemasować od wew. do zew.
- 4 - U nasady pozostałych palców masujemy ruchem od zew. do wew.
- 5 - Pod dużym palcem, w rejonie poduszeczki, masować od góry do dołu, w kierunku od wew, do zew.
- 6 - tak, gdzie zakończyliśmy w pkt. 5 teraz mocnym ruchem idziemy do góry.
- 7 - od strony małego palca na poduszczykach, idziemy ruchem do środka, na szerokości wszystkich pozostałych palców.
- 8 - W miejscu zakończenia się poduszczynek, masujemy po całej szerokości stopy prawo-lewo, mocno kilka razy.
- 9 - od wew. środkowej części stopy masujemy do zew. górnej, mocnymi ruchami.
- 10 - powtarzamy ruch w poziomie, także od wew. do zew,
- 11 - W miejscu zaczynania się piety, masujemy podobnie jak w punkcie 8.
- 12 - piętę masujemy od wew. do zew., mocnymi ruchami. Na koniec ugniataamy boczne części stopy, najpierw wew. później zewnętrzną.

Taki masaż podstawowy działa na wszystkie receptory. W punktach 1 i 2 masujemy m. in. receptory mózgu, podwzgórza, zatok, oczu, uszu, w 3 i 4 tarczycę, w 5 płuca, grasicę, w 6 oskrzela i przełyk, w 7 ramiona, splot słoneczny, w 8 przepona, w 9 i 10 wątroba i p. żółciowy na prawej stopie, na lewej śledziona i trzustka, jelita, w 11 pęcherz moczowy, w 12 miednica, macica, narządy rozrodcze męskie, nerw kulszowy. Od wew. bocznej strony kręgosłup, od zew. stawy ramienia, biodra, kolana i kostki

Masaż wykonujemy najpierw na prawej, a później na lewej stopie.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zadzwoń i umów się na konsultację!

Lipowa 29 (I piętro)
27-200 Starachowice

506 - 485 - 265