

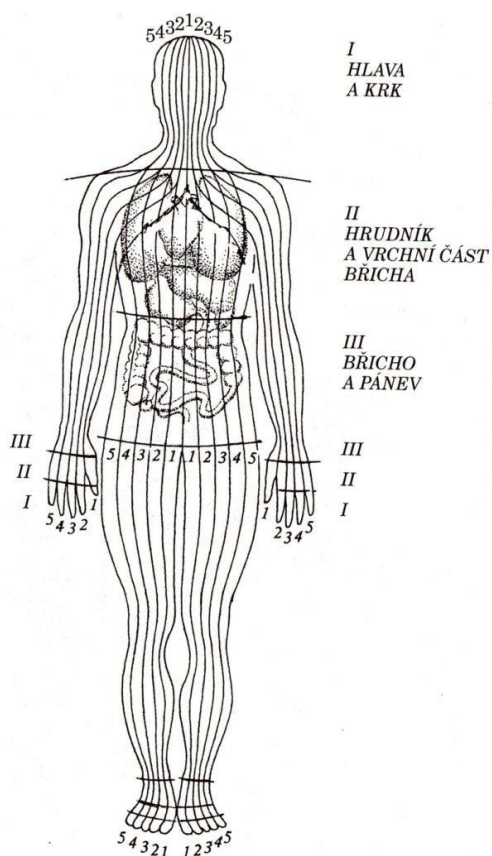
## Princíp reflexnej terapie



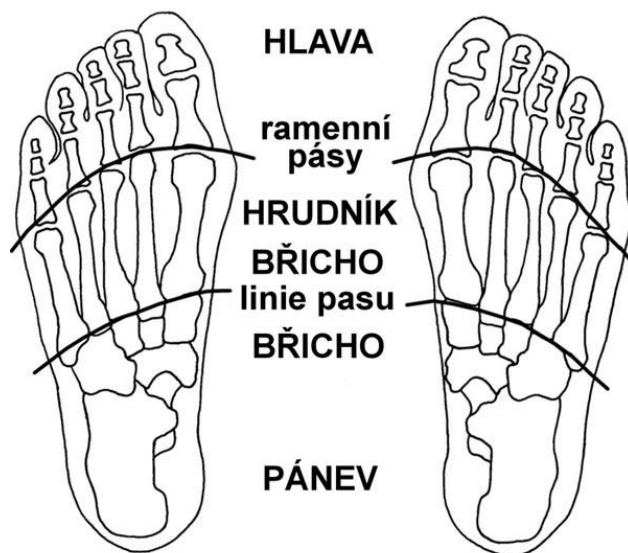
Aby telo fungovalo, ako má, je potrebné, aby spolu jednotlivé časti tela komunikovali a ktorákoľvek bunka bola schopná zareagovať na potreby celého organizmu. Preto v tele existuje množstvo systémov, ktoré jednotlivé časti prepájajú (napr. nervový, hormonálny, imunitný systém a meridiánový systém).

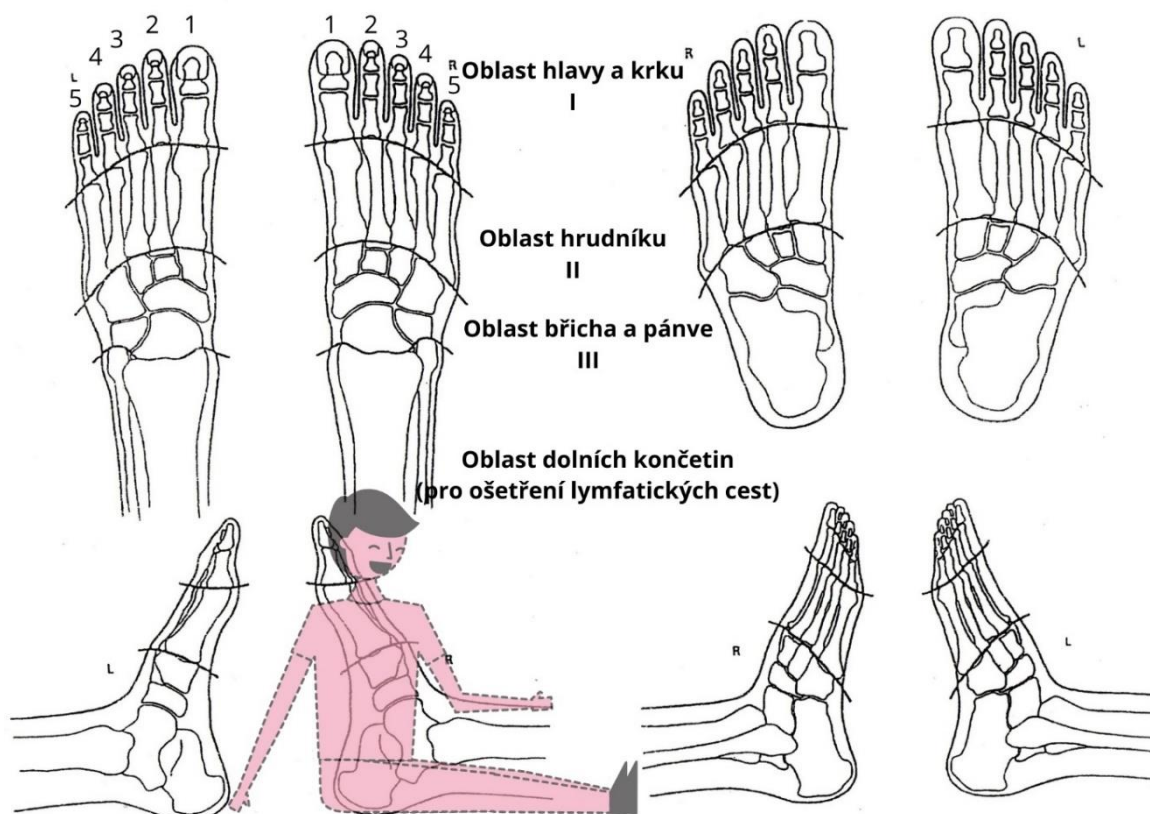
V reflexnej terapii využívame jednak informačné pôsobenie, takže keď podráždime reflexnú plošku stlačením, tak konkrétnu časť tela zareaguje, pretože telo tam zameria svoju pozornosť.

Ale pri ošetrovaní inou osobou (alebo inej osoby) prístupuje aj efekt energetický. Druhá osoba prispeje k vyrovnaní energetickej nerovnováhy. V prípade seba ošetrovania je tento efekt minimálny.

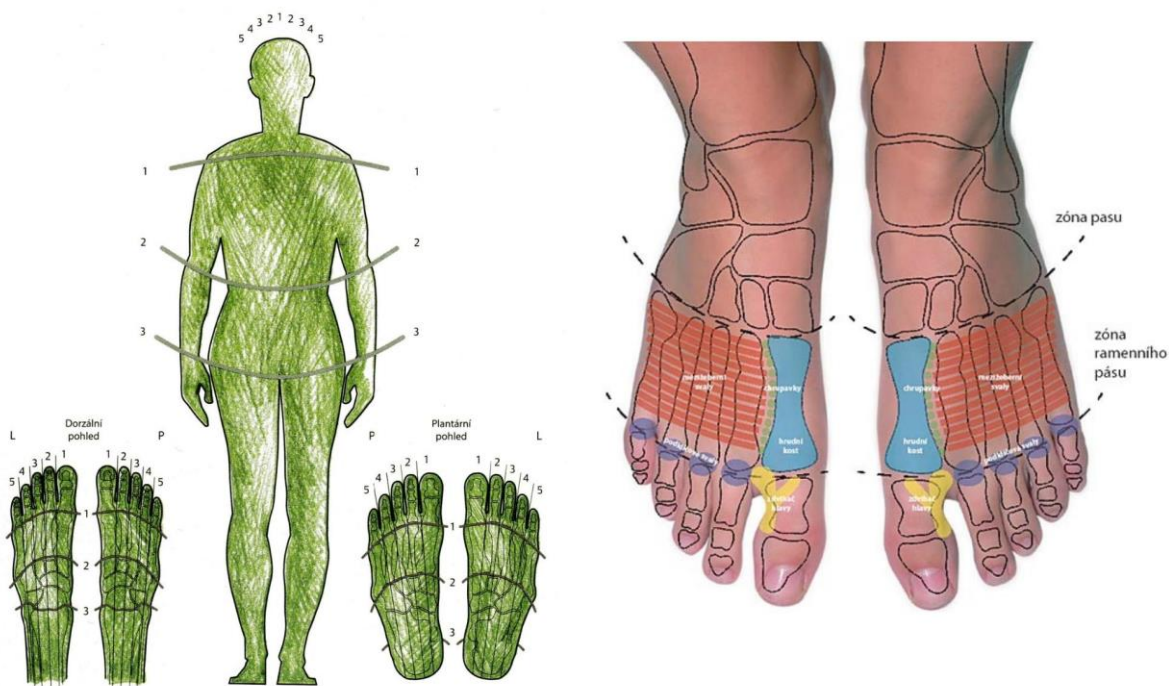


Pokiaľ si telo rozdelíme na desať pozdĺžnych zón a štyri horizontálne oblasti, a to isté urobíme s chodidlom, môžeme tak jednoducho preniesť celý obraz človeka na obe chodidlá, a aj bez znalostí konkrétneho umiestnenia reflexnej plošky dokážeme priradiť príslušnú časť tela danej oblasti na chodidle.





Podélné tělesné zóny podle W. Fitzgeralda  
Příčné zóny na těle a na nohou



Obr. 4.

Na určenie reflexnej plôšky platí pomocné rozdelenie tela i končatín na pozdĺžne a horizontálne zóny

Dr. Fitzgerald popísal 10 pozdĺžnych zón, ktoré vedú v rovnakých vzdialenostiach od seba cez celé telo (od hlavy cez všetky končatiny až po konce prstov – každý prst zodpovedá jednej zóne). V roku 1970 určila Hanne Marquardt tri horizontálne línie, ktoré delia telo na horizontálne zóny a symbolicky určené kostrou chodidla alebo dlane a celkovým kostrovým systémom tela. Vďaka tomu vzniká akýsi systém súradníc, vďaka ktorému môžeme aspoň približne určiť miesto reflexnej plôšky. Tu to uvádzam hlavne preto, že táto predstava uľahčuje orientáciu na ruky alebo nohe. Pozri obrázky vyššie.

Plošky na priehlavkoch a plôškach chodidiel

Platí, že orgány, ktoré ležia bližšie bruchu majú svoje plôšky na nártoch a tie, ktoré ležia bližšie k chrbtu majú svoje plôšky na plôškach chodidla (pozor, na rukách je to naopak!).

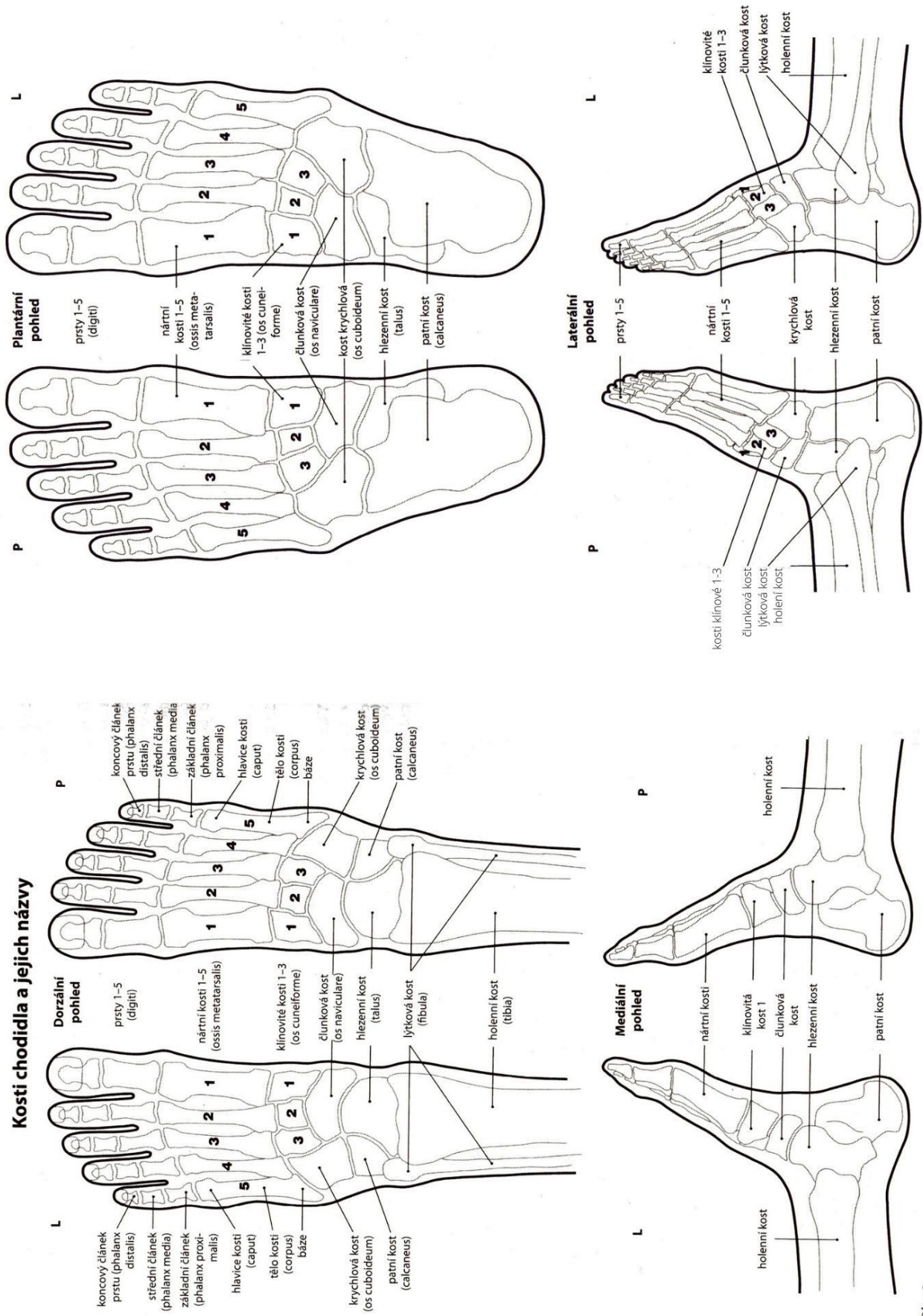
Obe chodidlá ako jeden celok

Obe chodidlá dohromady tvoria jeden celok a teda orgány, ktoré ležia vpravo hľadáme na pravom chodidle, orgány vľavo na ľavom chodidle. Pokiaľ je orgán párový, tak je na oboch chodidlách a pokiaľ prechádza stredom tela, tak ovplyvňujeme na vnútorných hranách chodidiel (napr. chrbticu).

Reflexné plôšky sa môžu prekrývať

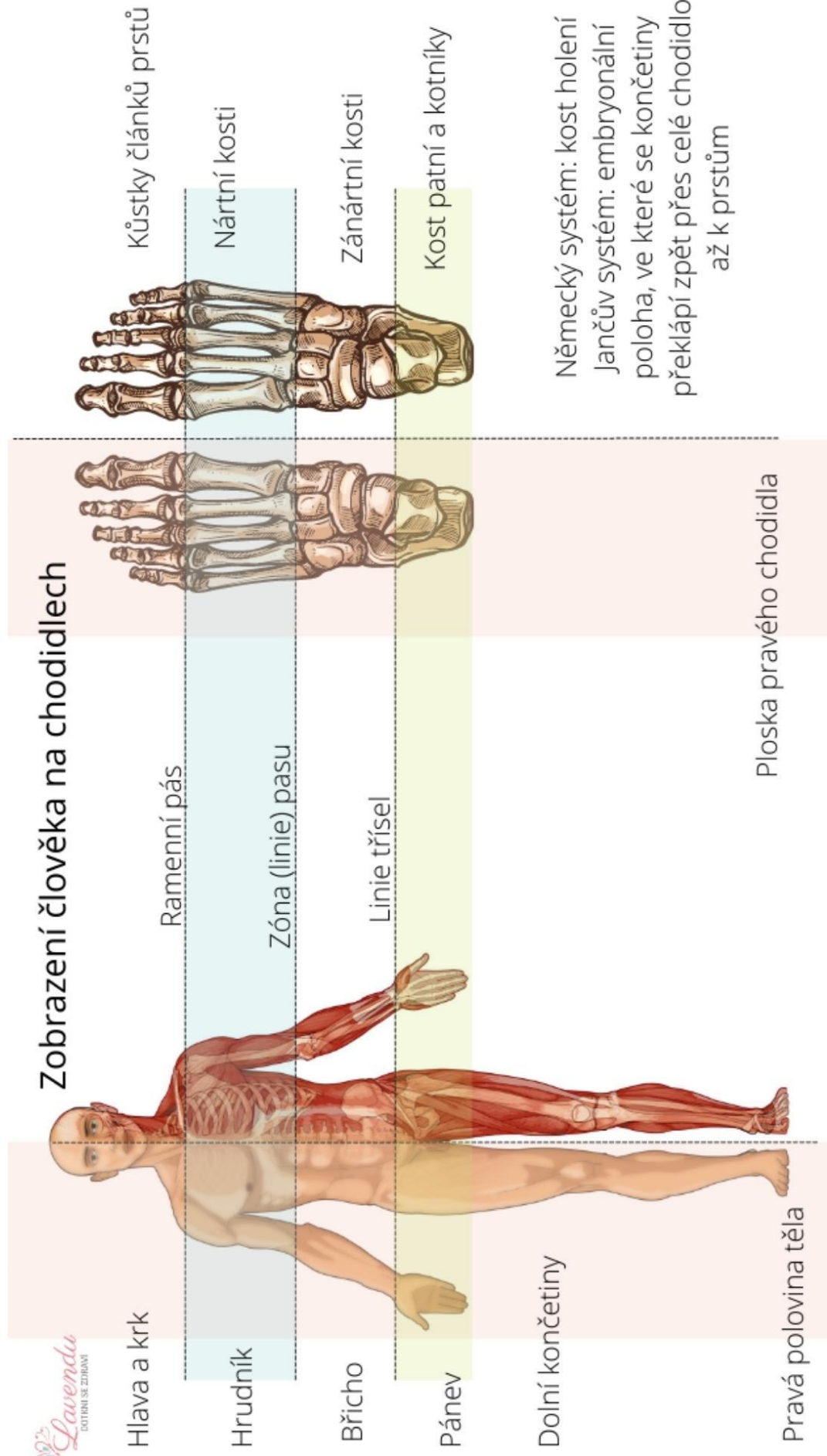
Tak ako sa v tele prekrývajú orgány, tak sa na chodidlách prekrývajú aj reflexné plôšky. V prácach Ing. Jančí sa dočítame, že je nevyhnutné a zložité nájsť tú správnu plôšku, aby nedošlo k ovplyvneniu inej. Z praxe môjho učiteľa Petra Vlčka aj mojej, ale vyplýva, že zacielenie na určitú plôšku veľmi ovplyvníme zámerom. Nenechajte sa teda odradiť tým, že danú plôšku hneď neviete nájsť a skúšajte.

## Kosti chodidla a jejich názvy



Obr. 2.

## Zobrazení člověka na chodidlech



Německý systém: kost holení  
Jančův systém: embryonální  
poloha, ve které se končetiny  
překlápí zpět přes celé chodidlo  
až k prstům

# Záchytné body při reflexní masáži

- 7. krční obratel
- rameno
- loket/kolenno
- kyčelní kloub
- pánev

