



KOMPLEXNÍ KURZ REFLEXNÍ TERAPIE NA CHODIDLECH: OD ZÁKLADŮ K MISTROVSTVÍ

Učební texty a podklady pro účastníky kurzu

PRACOVNÍ LISTY

Tato verze pracovních listů obsahuje úvod a lekce 1 až 3 a je součástí ukázkové lekce 2 – Rozdělení chodidla a orientace na něm. Prosíme vezměte na vědomí, že se jedná o zpřístupnění části pracovních listů s cílem ukázat vám, jak naše kurzy a témata zpracováváme. Všechny 18 lekcí najdete v plné verzi kurzu.

Autor: PharmDr. Vendula Martinková a Ing. Petr Konečný, Lavendu s.r.o.

Tyto pracovní listy představují doplněk Komplexního kurzu reflexní terapie na chodidlech: od základů k mistrovství a jsou určeny výhradně pro účastníky kurzu. Pracovní listy nebo jejich části nesmí být dále šířeny a sdíleny bez souhlasu autora.

Copyright © Lavendu s.r.o.

Jak pracovní listy využít na maximum?

Součástí většiny lekcí je také zadání úkolu(ů), které vás vybízí, abyste si probírané téma procvičili, více osvojili a začali nové znalosti využívat prakticky. **Tyto pracovní listy vám v tom pomohou!**

Najdete zde všechny úkoly, které jsou v jednotlivých lekcích (a některé možná i navíc), včetně slepých mapek. U každého úkolu máte také prostor pro jeho vyřešení, případně pro související poznámky. Pokud vám místo pro řešení nebude stačit, vložte si prázdný list, na kterém se můžete rozepsat. Stejně tak, pokud si potřebujete udělat nějaké poznámky z ukázkových videí, můžete si tyto pracovní listy doplnit o vaše zápisky.

U každé lekce máte ke stažení také učební texty (jsou úmyslně rozděleny podle jednotlivých lekcí), pokud si tedy doplníte i tyto materiály, vzniknou vám **vaše vlastní skripta**, která budou obsahovat nejen teoretické poznatky, ale také vaši cestu za poznáním (svých) reflexních plošek.

Doporučujeme si pracovní listy **vytisknout**. Bude se vám s nimi lépe pracovat při masážích, při hledání reflexních plošek apod. Po vypracování úkolů a absolvování všech lekcí doporučujeme vše svázat např. kroužkovou vazbou. Věříme totiž, že se ke svým skriptům budete vracet i v budoucnu!

Některé úkoly jsou k zamyšlení, u některých úkolů bude potřeba pátrat v ukázkových videích a následně praktikovat u sebe (druhých). I tak doporučujeme si k příslušnému úkolu udělat poznámky. To oceníte v budoucnu, kdy si budete moct např. porovnat reakce před a po, případně posoudit, zda se něco změnilo.

Děkujeme za to, že u nás studujete!

Za Lavendu s.r.o.



Vendula Martinková



Petr Konečný



Úvod: Co je to reflexní terapie a jak funguje

Zamyslete a odpovězte si na níže uvedené otázky. Po dokončení kurzu se k těmto otázkám vraťte a porovnejte, zda se vaše očekávání naplnila a zda vše stále platí!

Jaká jsou moje očekávání od kurzu?

Co je podle mě reflexní terapie nebo masáž?

S kým se domluvím, že si na něm reflexní terapii nebo masáž vyzkouším?

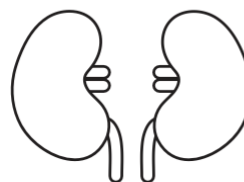
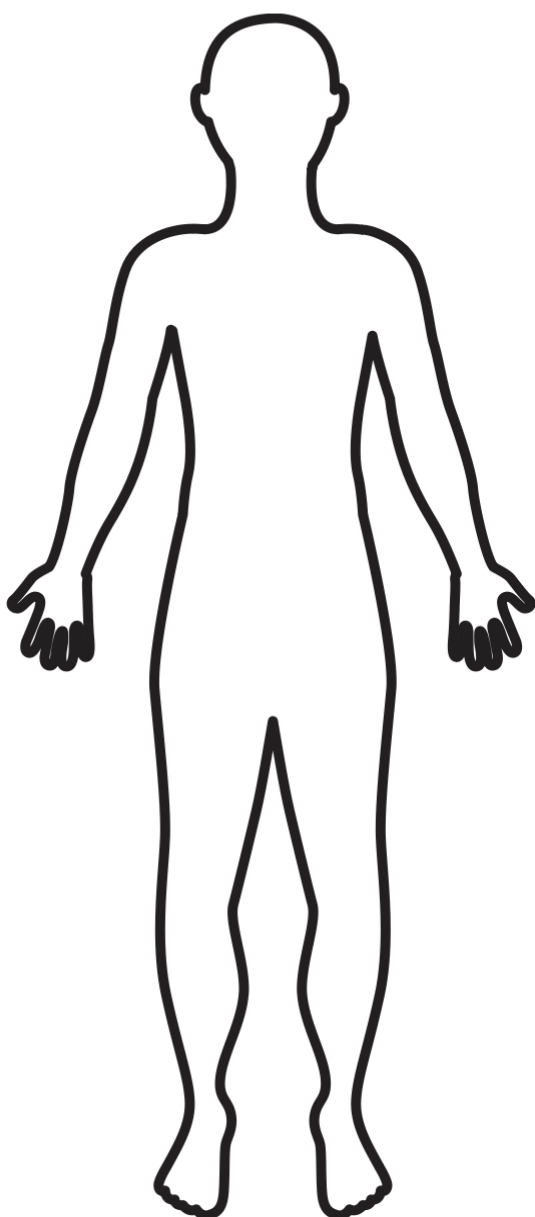
Proč a pro koho chci reflexní terapii nebo masáž využívat?

Lekce 01: Technika, fyzická vs. energetická úroveň těla, ploška ledvin

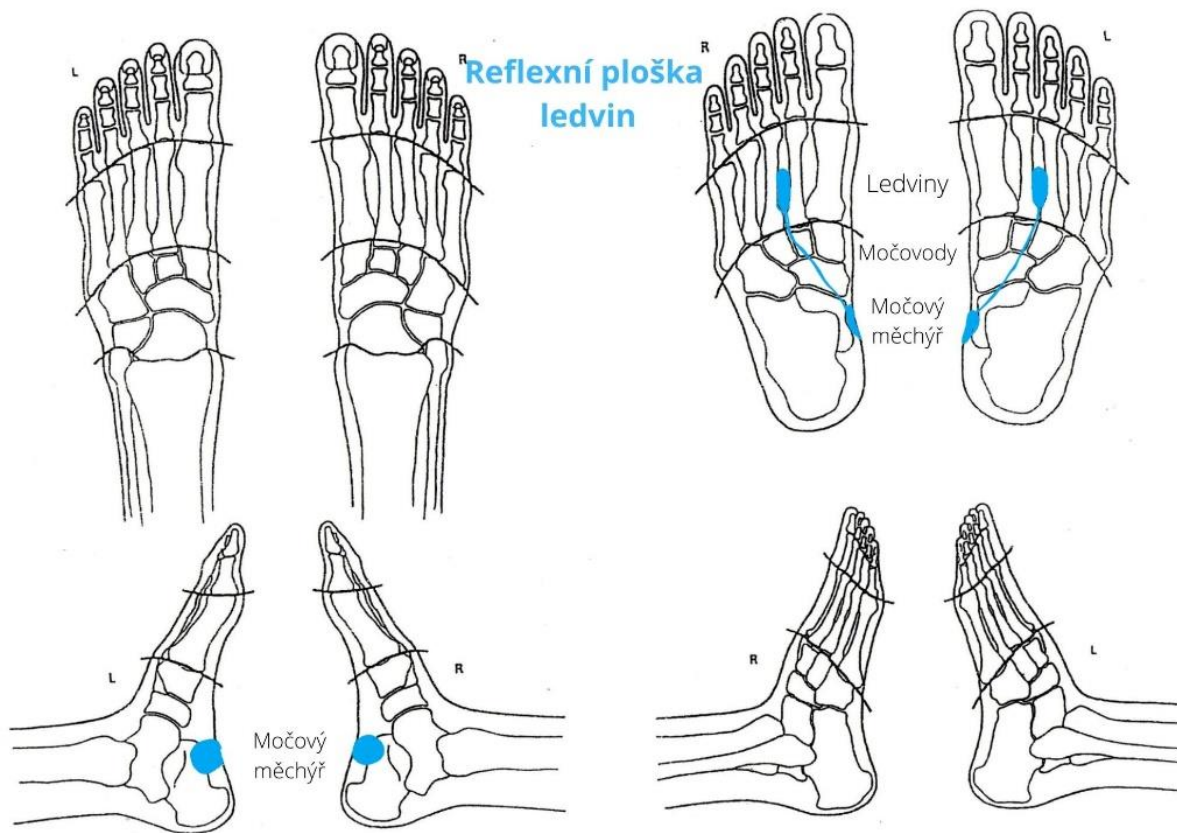
Podívejte se do jakékoliv anatomické knihy (ideálně dětské) nebo si najděte obrázky orgánů lidského těla na internetu. Dokázali byste pojmenovat a správně přiřadit vybrané orgány?

1. LEKCE LIDSKÉ TĚLO

Pojmenujte si jednotlivé orgány a šipkou přiřaďte na správné místo v těle

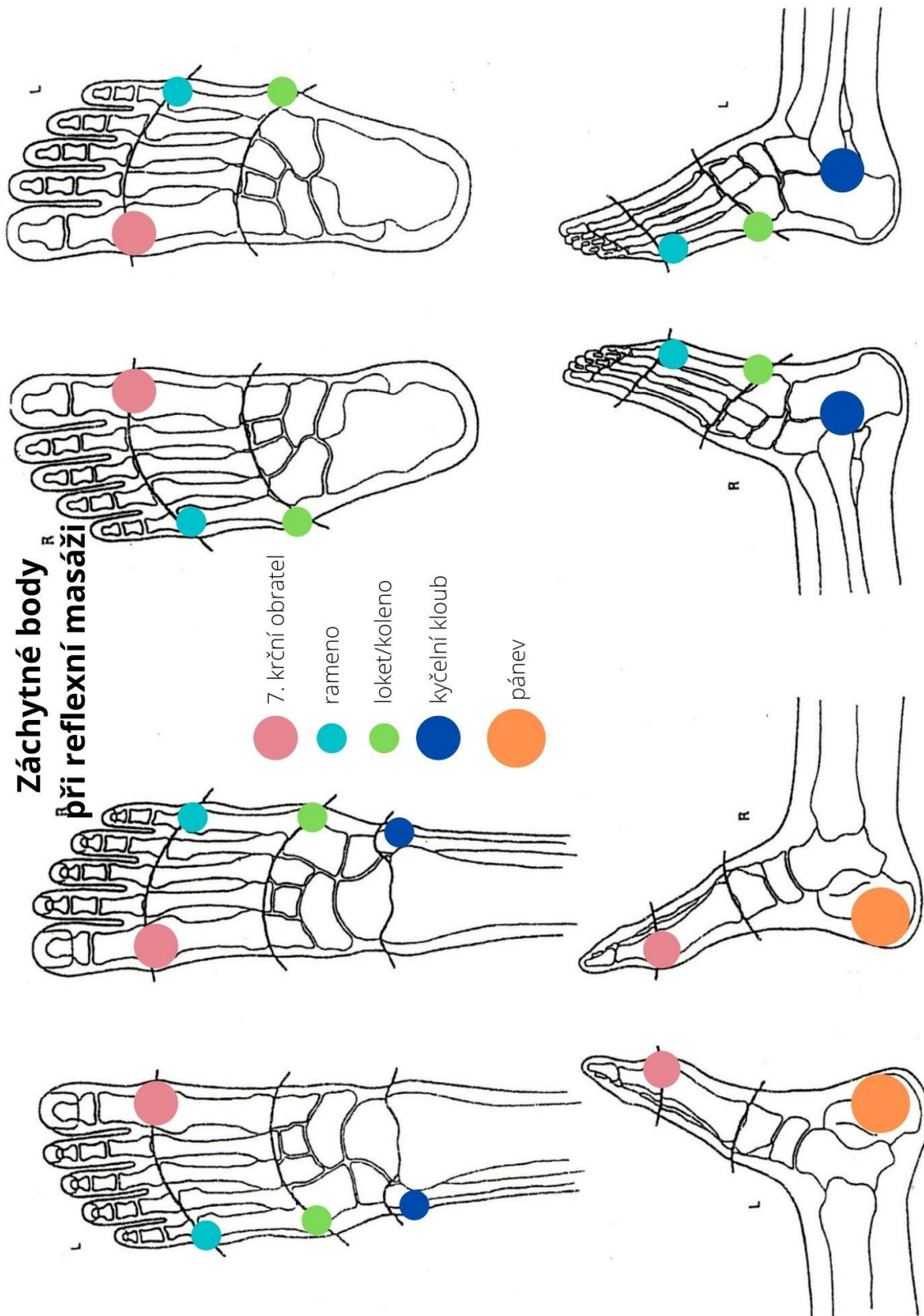


Najděte si u sebe reflexní plošku ledvin a pravidelně ji mačkejte. Najděte reflexní plošku ledvin u druhého a naučte ho to. Poznačte si zpětnou vazbu!



Poznačte si, jak ploška reaguje.

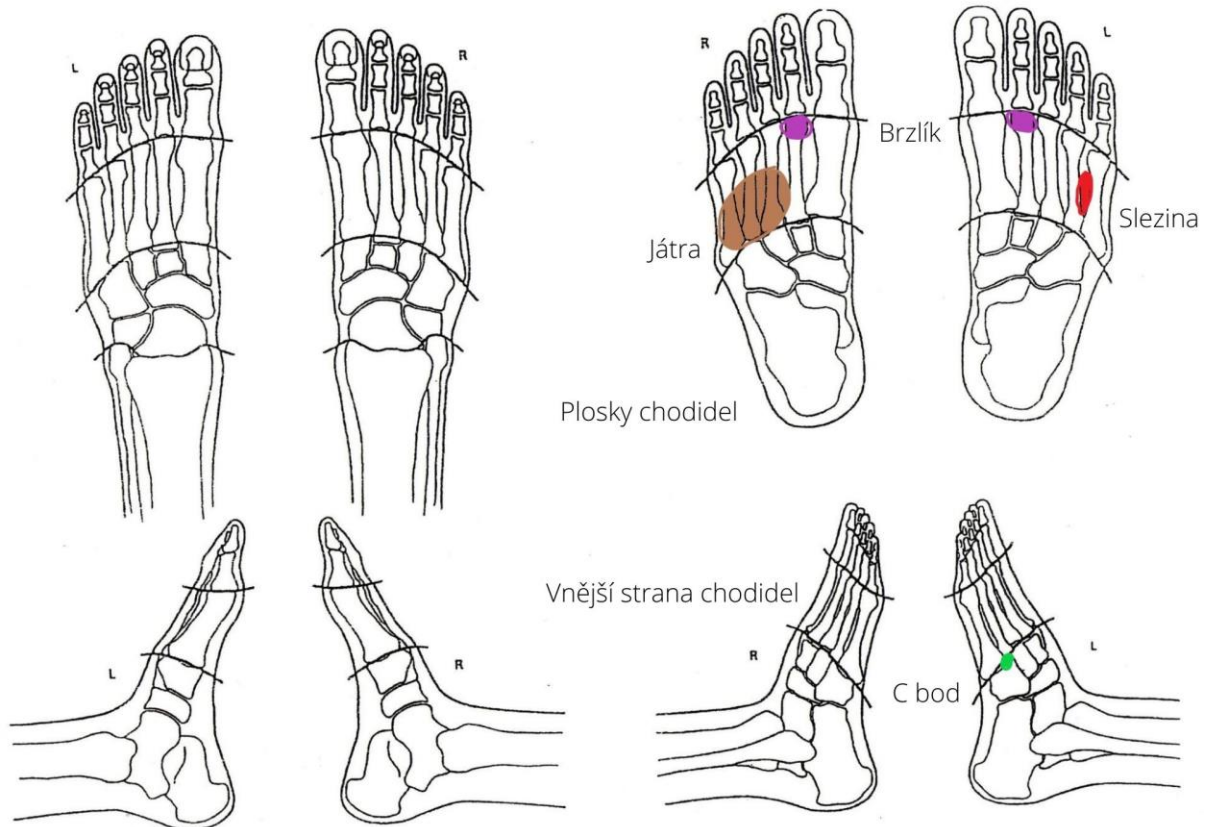
Lekce 02: Rozdělení chodidla a orientace na něm



Najděte na chodidle plošku 7. krčního obratle, ramene, lokte/kolena a kyčle na sobě i na druhém. Zkuste se zamyslet, jestli pozorujete viditelné změny/deformace v těchto místech a zauvažujte o tom, co by to mohlo znamenat.

Lekce 03: Univerzální reflexní plošky, reakce na masáž a jejich zvládnutí

Najděte univerzální reflexní plošky u sebe i u druhého.



Jak se u toho vy nebo druhý člověk cítíte? Jaké jsou reakce? Poznačte si zpětnou vazbu!

Naši realitu určují naše emoce, ať je skutečnost jakákoliv. Stojí za to se zeptat, jak se klientovi masáž líbila, co mu bylo příjemné i nepříjemné a jak se cítí. Tato masáž působí hluboce na emoční úrovni a někdy si člověk nechce dovolit uvolnit vše, a proto se reakce dostaví později. **Klienta požádejte, aby se v takovém případě neváhal ozvat.**

Zkuste se zamyslet, jak byste s masírovaným během (i před a po) masáže komunikovali? Po dokončení kurzu (lekce 17 a 18) se k této otázce vraťte. Změnilo se něco?

Lekce 04: Ploška páteře

...

...

...

Pracovní listy k dalším lekcím jsou dostupné v plné verzi kurzu. Děkujeme za čas, který jste věnovali ukázkové lekci a budeme se těšit v plné verzi našeho kurzu:

Komplexní kurz Reflexní terapie na chodidlech: Od základů k mistrovství

a nebo u nějakého jiného...

<https://lavendu.cz/>

