



KOMPLEXNÍ KURZ REFLEXNÍ TERAPIE NA CHODIDLECH: OD ZÁKLADŮ K MISTROVSTVÍ

Učební texty pro účastníky kurzu

LEKCE 02: ROZDĚLENÍ CHODIDLA A ORIENTACE NA NĚM

Autor: PharmDr. Vendula Martinková, Lavendu s.r.o.

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

Copyright © Lavendu s.r.o.

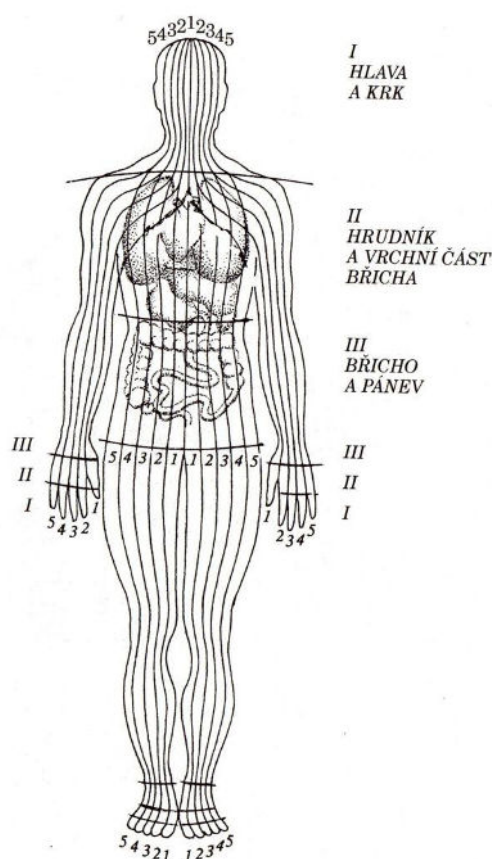
Princip reflexní terapie



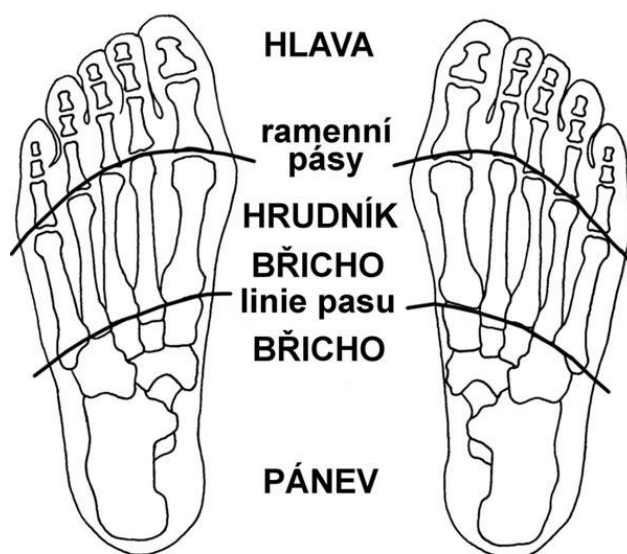
Aby tělo fungovalo, jak má, je potřeba, aby spolu jednotlivé části těla komunikovaly a kterákoliv buňka byla schopná zareagovat na potřeby celého organismu. Proto v těle existuje spousta systémů, které jednotlivé části propojují (např. nervový, hormonální, imunitní systém a meridiánový systém).

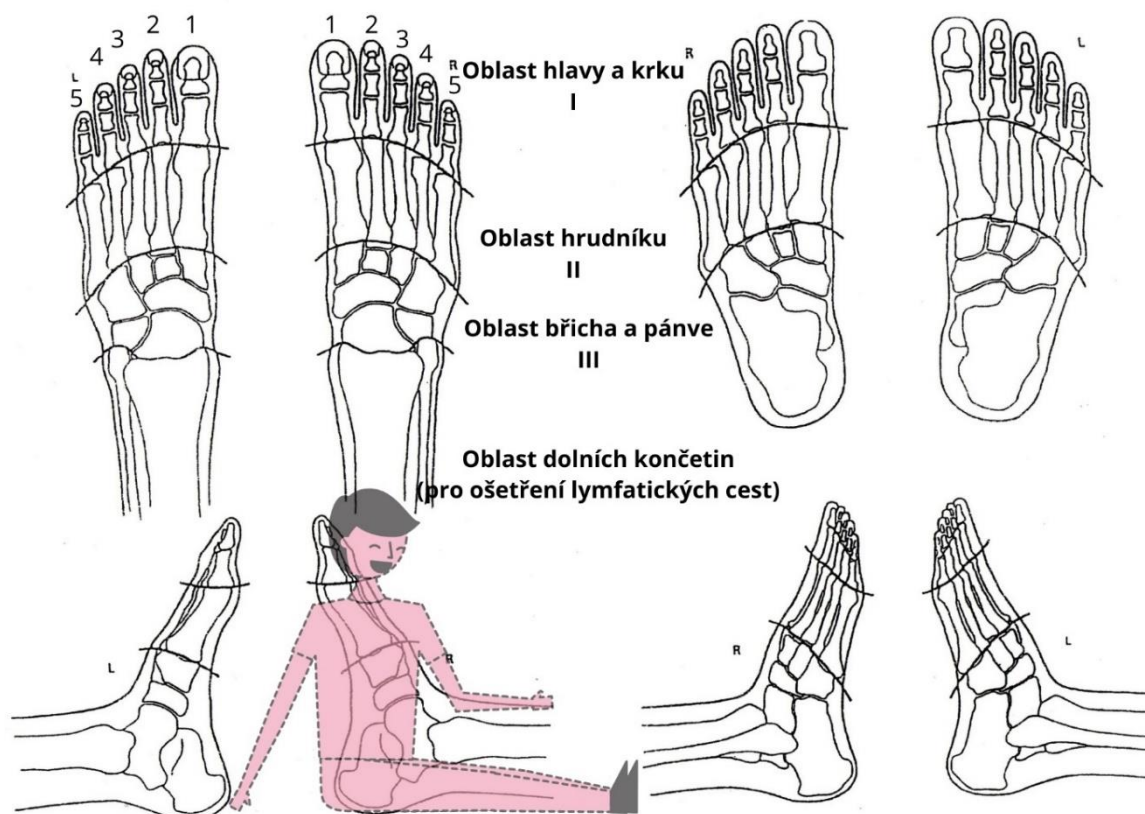
V reflexní terapii využíváme jednak informačního působení, takže když podráždíme reflexní plošku zmáčknutím, tak konkrétní část těla zareaguje, protože tělo tam zaměří svou pozornost.

Ale při ošetření jinou osobou (nebo jiné osoby) přistupuje také efekt energetický. Druhá osoba přispěje k vyrovnání energetické nerovnováhy. V případě sebe ošetření je tento efekt minimální.

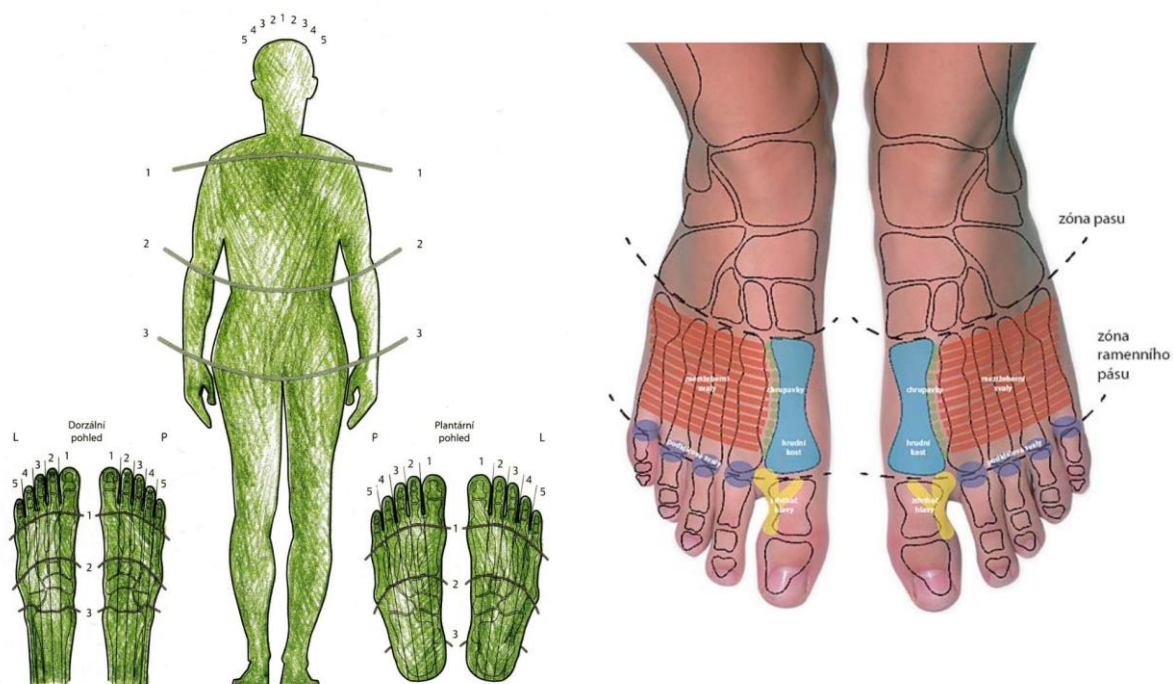


Pokud si tělo rozdělíme na **deset podélných zón** a **čtyři horizontální oblasti**, a to samé uděláme s chodidlem, můžeme tak jednoduše přenést celý obraz člověk na obě chodidla, a i bez znalostí konkrétního umístění reflexní plošky dokážeme přiřadit příslušnou část těla dané oblasti na chodidle.





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



Obr. 4.

Pro určení reflexní plošky platí pomocné rozdělení těla i končetin na podélné a horizontální zóny

Dr. Fitzgerald popsal 10 podélných zón, které vedou ve stejných vzdálenostech od sebe přes celé tělo (od hlavy přes všechny končetiny až po konce prstů – každý prst odpovídá jedné zóně). V roce 1970 určila Hanne Marquardt tři horizontální linie, které dělí tělo na horizontální zóny a symbolicky určeny kostrou chodidla nebo dlaně a celkovým kosterním systémem těla. Díky tomu vzniká jakýsi systém souřadnic, díky kterému můžeme alespoň přibližně určit místo reflexní plošky. Tady to uvádím hlavně pro to, že tato představa usnadňuje orientaci na ruce nebo noze. Viz obrázky výše.

Plošky na nárttech a ploskách chodidel

Platí, že orgány, které leží blíže břichu mají své plošky na nárttech a ty, které leží blíže k zádům mají své plošky na ploskách chodidla (pozor, na rukách je to naopak!).

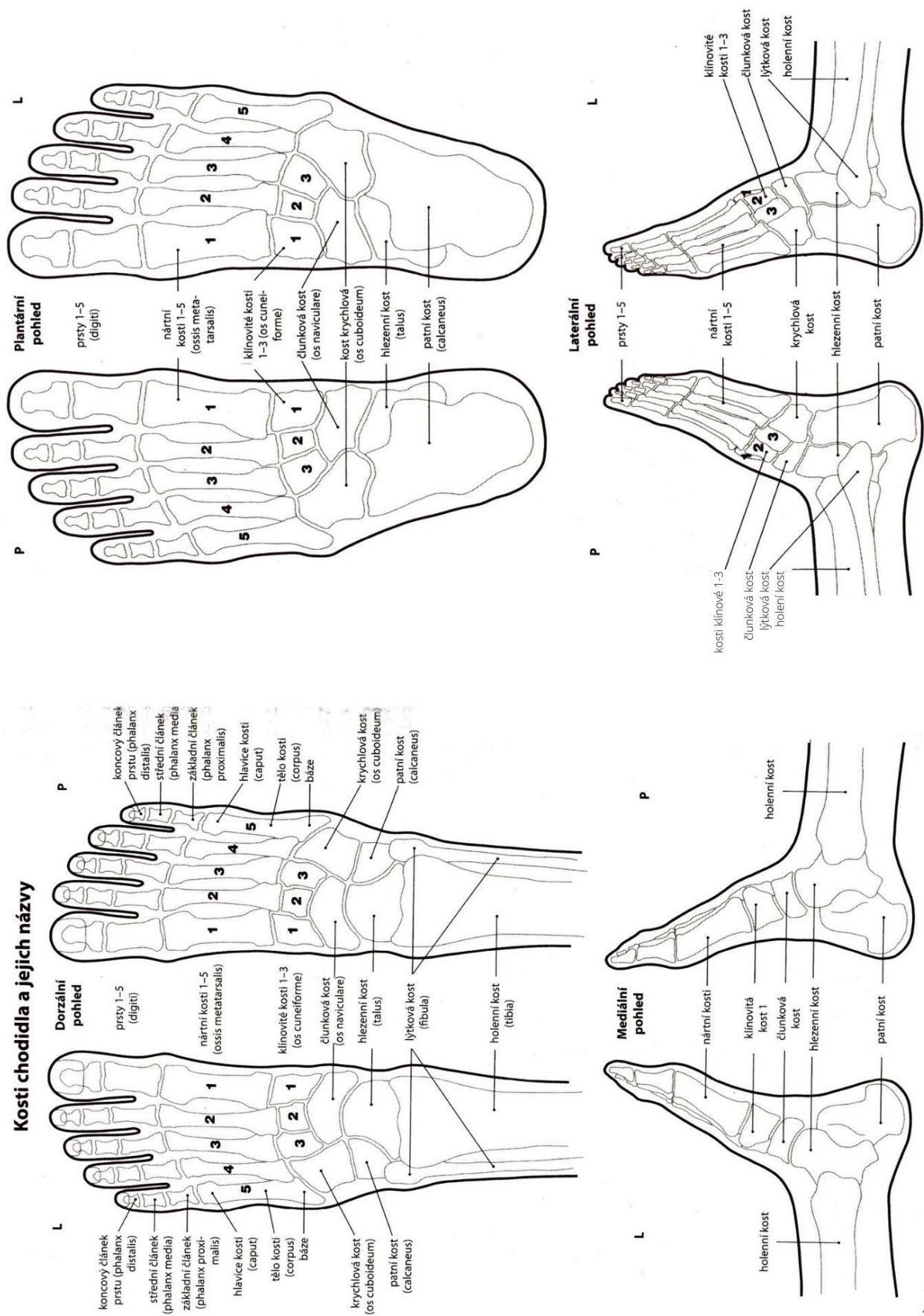
Obě chodidla jako jeden celek

Obě chodidla dohromady tvoří jeden celek a tedy orgány, které leží vpravo hledáme na pravém chodidle, orgány vlevo na levém chodidle. Pokud je orgán párový, tak je na obou chodidlech a pokud prochází středem těla, tak ovlivňujeme na vnitřních hranách chodidel (např. páteř).

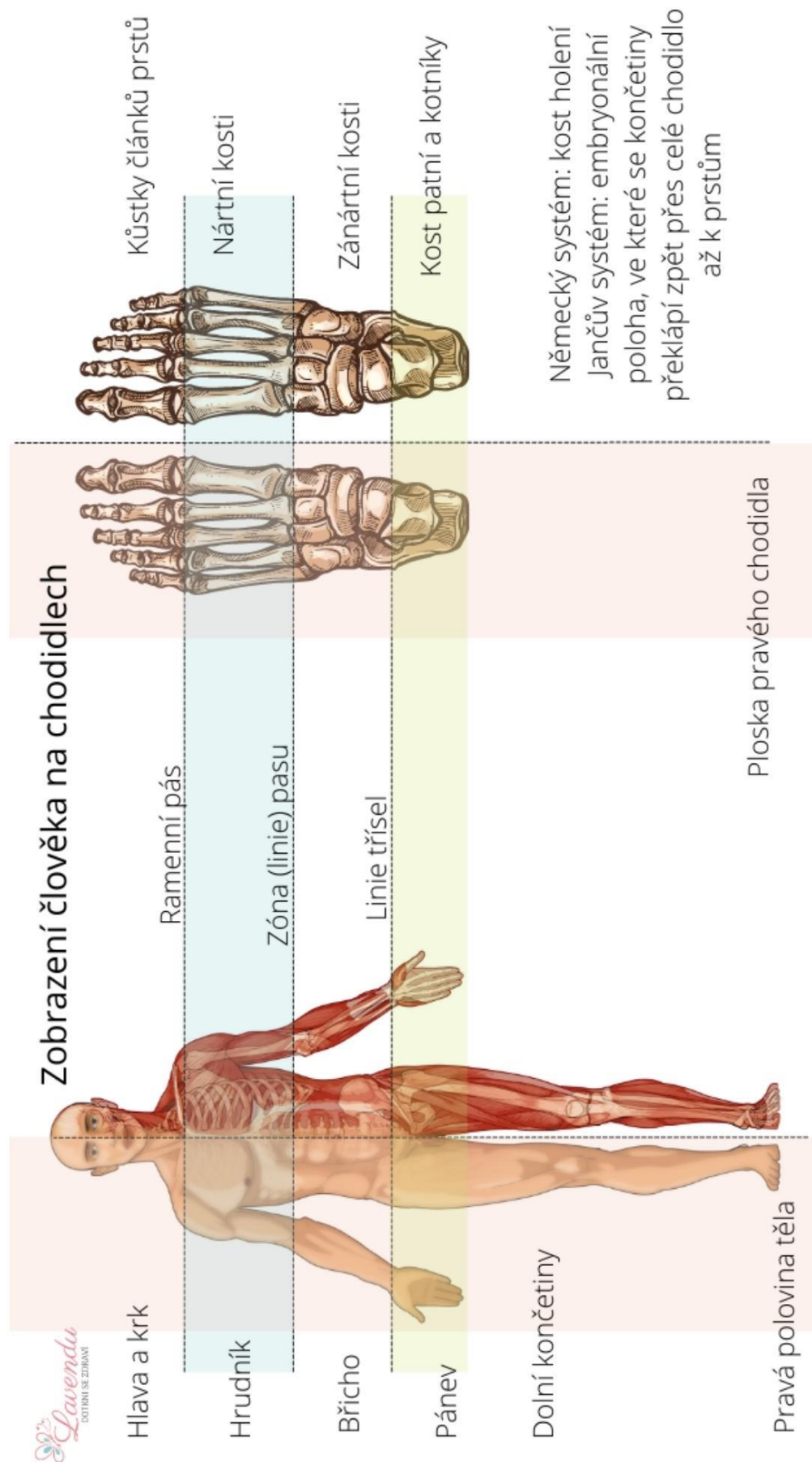
Reflexní plošky se mohou překrývat

Tak jak se v těle překrývají orgány, tak se na chodidlech překrývají i reflexní plošky. V pracích Ing. Janči se dočteme, že je nezbytné a složité nalézt tu správnou plošku, aby nedošlo k ovlivnění jiné. Z praxe mého učitele Petra Vlčka i mé, ale vyplývá, že cílení na určitou plošku velmi ovlivníme záměrem. Nenechte se tedy odradit tím, že danou plošku hned neumíte najít a zkoušejte.

Kosti chodidla a jejich názvy



Obr. 2.



Záchytné body při reflexní masáži

