

Postup reflexnej masáže chodidla IŽ=

autori:

Eva Zemková a Ľubomír MUgzf

2000, 2002

Predbežná prihláška a plán kurzov na rok 2011

www.maserskaskola.sk

| | |
|---------------------------|-------------|
| Meno a priezvisko: | |
| Presná adresa: | |
| | |
| PSČ: | Tel: |

Váš predbežný záujem o kurzy zakrúžkujte a pošlite na našu adresu

| | | |
|---|--------------|------------|
| 07.01. - 0502. Klasická a športová masáž s akreditáciou MŠ SR | 329 € | áno |
| 14.01. - 16.01. Kozmetická lymfodrenáž tváre | 99 € | áno |
| 21.01. - 04.03. Klasická a športová masáž s akreditáciou MŠ SR | 329 € | áno |
| 28.01. - 30.01. Reflexná masáž chodidla - pohybový systém | 99 € | áno |
| 04.02. - 06.02. Jemné techniky, trakcie, PIR | 99 € | áno |
| 10.02. - 12.03. Klasická a športová masáž s akreditáciou MŠ SR | 329 € | áno |
| 11.02. - 13.02. Reflexná masáž chodidla - vnútorné systémy | 99 € | áno |
| 18.02.- 20.02. Baby masáž | 99 € | áno |
| 04.03. - 06.03. Myofasciálna masáž a uvoľňovanie fascií | 149 € | áno |
| 13.03.- 13.03. Detoxikačná medová masáž | 49 € | áno |
| 14.03. - 16.03. Masáž lávovými kameňmi LA STONES | 99 € | áno |
| 18.03. - 16.04. Klasická a športová masáž s akreditáciou MŠ SR | 329 € | áno |
| 24.03. - 27.03. Orientálna masáž chrbáta a chodidiel | 119 € | áno |
| 29.03. - 30.03. Bankovanie - vákuová masáž | 99 € | áno |
| 31.03. - 03.04. Dorn metóda - Breussova masáž | 129€ | áno |
| 01.04. - 03.04. Reflexná masáž chodidla - pohybový systém | 99 € | áno |
| 04.04. - 10.04. Lymfodrenáž celého tela + anticelulitída | 169 € | áno |
| 08.04.- 10.04. Aromaterapeutická meridiánová masáž | 99 € | áno |
| 15.04. - 17.04. Kobido, Champi - indická masáž hlavy + ušné sviečky | 99 € | áno |
| 28.04. - 01.05. Thajská masáž | 139€ | áno |
| 29.04. - 01.05. SU JOK- kórejská masáž | 99 € | áno |
| 04.05. - 08.05. Shiatsu -japonská masáž | 139€ | áno |
| 09.05. - 11.05. Masáž lávovými kameňmi LA STONES | 99 € | áno |
| 13.05.- 15.05. Kozmetická lymfodrenáž tváre | 99 € | áno |
| 13.05. - 15.05. Herbal Balls - masáž bylinnými mešcami | 99 € | áno |
| 17.05. - 17.05. Čokoládová masáž | 99 € | áno |
| 20.05. - 17.06. Klasická a športová masáž s akreditáciou MŠ SR | 329 € | áno |
| 20.05. - 22.05. Etikoterapia - cesta k sebe a k druhým | 99 € | áno |
| 27.05. - 29.05. Segmentová reflexná masáž | 119 € | áno |

| | | | |
|------------------------|---|--------------|------------|
| 03.06. - 05.06. | Ajurvédská masáž - Abhyanga | 99 € | áno |
| 03.06. - 05.06. | Automobilizačné cvičenia | 99 € | áno |
| 06.06. - 12.06. | Lymfodrenáž celého tela + anticelulitída | 169 € | áno |
| 10.06. - 12.06. | Lomi - Lotni - havajská masáž | 99 € | áno |
| 17.06. - 19.06. | Reflexná masáž chodidla - vnútorné systémy | 99 € | áno |
| 21.06. - 21.06. | Detoxikačná medová masáž | 49 € | áno |
| 24.06. - 26.06. | Tibetská energetická masáž | 99 € | áno |
| 27.06. - 29.06. | Masáž lávovými kameňmi LA STONES | 99 € | áno |
| 27.06. - 30.06. | Bodová myofasciálna technika - BMT | 159€ | áno |
| 11.07. - 13.07. | Celotelová liftingová masáž | 99 € | áno |
| 14.07. - 17.07. | Dorn metóda - Breussova masáž | 129 € | áno |
| 02.09. - 04.09. | Kozmetická lymfodrenáž tváre | 99 € | áno |
| 07.09. - 07.09. | Detoxikačná medová masáž | 49 € | áno |
| 09.09. - 11.09. | Segmentová reflexná masáž | 119€ | áno |
| 09.09. - 08.10. | Klasická a športová masáž s akreditáciou MS SR | 329 € | áno |
| 16.09. - 18.09. | Reflexná masáž chodidla - pohybový systém | 99 € | áno |
| 19.09. - 25.09. | Lymfodrenáž celého tela + anticelulitída | 169 € | áno |
| 23.09. - 25.09. | Francúzska žilová masáž | 99 € | áno |
| 26.09. - 28.09. | Masáž lávovými kameňmi LA STONES | 99 € | áno |
| 30.09. - 02.10. | Myofasciálna masáž a uvoľňovanie fascií | 149 € | áno |
| 30.09. - 02.10. | Reflexná masáž ruky | 99 € | áno |
| 07.10. - 09.10. | Kraniosakrálna terapia | 99 € | áno |
| 11.10. - 12.10. | Bankovanie - vákuová masáž | 99 € | áno |
| 14.10. - 16.10. | Reflexná masáž chodidla - vnútorné systémy | 99 € | áno |
| 14.10. - 12.11. | Klasická a športová masáž s akreditáciou MS SR | 329 € | áno |
| 21.10. - 23.10. | Jemné techniky, trakcie, PIR | 99 € | áno |
| 26.10. - 28.10. | Thajská masáž | 139€ | áno |
| 02.11. - 06.11. | Shiatsu -japonská masáž | 139€ | áno |
| 04.11. - 06.11. | Etikoterapia - cesta ku zdraviu | 99 € | áno |
| 11.11. - 13.11. | Dien Cham - vietnamská reflexná masáž tváre | 99 € | áno |
| 13.11. - 15.11. | Masáž lávovými kameňmi - LA STONES | 99 € | áno |
| 18.11. - 20.11. | Etikoaromaterapia - cesta k radosti | 99 € | áno |
| 21.11. - 16.12. | Klasická a športová masáž s akreditáciou MŠ SR | 329 € | áno |
| 25.11. - 26.11. | Reflexná masáž chodidla - pohybový systém | 99 € | áno |
| 01.12. - 04.12. | Akupresúra - tlaková čínska masáž | 119€ | áno |
| 01.12. - 02.12. | Bankovanie - vákuová masáž | 99 € | áno |
| 03.12. - 03.12. | Detoxikačná medová masáž | 49 € | áno |
| 05.12. - 11.12. | Lymfodrenáž celého tela + anticelulitída | 169€ | áno |
| 09.12. - 11.12. | Masáž pre tehotné | 99 € | áno |

Kurzy Klasickej a športovej masáže sú akreditované MŠ SR
Ostatné kurzy sú záujmové, na rozšírenie vedomostí maséra.
Po absolvovaní troch kurzov, na všetky ostatné poskytujeme
zľavu 5 - 15 €podľa ceny kurzu.
Táto zľava neplatí na kurz Klasickej a športovej masáže.
Účasť na desiatom kurze zľava 50%.

DUHOVÉ POZNÁMKY

PORADENSTVÍ – PŘEDNÁŠKY – KURZY

Reflexná terapia I. (starostlivosť o telo cez chodidlá)

Reflexná terapia je úžasne účinná a pomerne jednoduchá metóda netradičnej starostlivosti o človeka.

Na našich chodidlách je presná mapa celého nášho tela, ktorú môžeme využiť nielen na spoľahlivú diagnostiku, ale zároveň na prevenciu a taktiež na uvoľnenie a nápravu porúch nášho organizmu. Používali ju staré civilizácie dávno pred našim letopočtom.

Aj keď je táto metóda jednoduchá, bez konkrétnych znalostí a bez dodržiavania určitých zákonitostí nebude tak účinná ako by mohla byť.

Ďalšou výhodou reflexnej terapie je tá skutočnosť, že si svoje nožičky nosíme stále so sebou a môžeme pracovať sami na sebe kedykoľvek a za všetkých okolností (Je samozrejme, že výnimky platia vždy!).

Masáž nôh je skvelá príležitosť pre naše telo, ktorá má dokonalý samoliečivý mechanizmus. My mu len pomáhame znova nájsť stratené sily a rovnováhu. A pri správnom prístupe nemôžeme ublížiť.

Pohybový systém

Život je pohyb — bez pohybu nie je život, ale bolesť niekedy pohybu bráni....

A) Krčná chrbtica - má prioritné postavenie. Bez jej uvoľnenia je akákoľvek snaha čokoľvek

napraviť iba málo účinná a vždy len dočasná.

1. Zoznámenie s chodidlami
2. Prehriatie a trenie celej oblasti základného kĺbu palca a všetkých prstov
3. Krúženie veľkého = koreňového kĺbu palca
4. Uvoľnenie hlavového kĺbu palca
5. Uvoľnenie všetkých malých kĺbov 2.— 5. prstu
- 6: Masáž plochy tylovej oblasti na palci
7. Masáž plochy tylovej oblasti pod všetkými kĺbmi 2. - 5. prstu
8. Pretiahnutie všetkých prstov oblúčikom do chodidla
9. Pretiahnutie všetkých prstov skrutkovitým pohybom na obidve strany
10. Uvoľnenie priestoru medzi základnými kĺbmi všetkých prstov
11. Premasírovanie celej reflexnej plochy chrbtice trením, tlakom a špirálou.

B) Hrudná chrbtica

1. Celá plocha trením, tlakom, špirálou ako na kosti, tak aj na svaloch
2. Plocha hrudnej kosti
3. Uvoľnenie rebier posunom predpriehlavkových kostičiek
4. Premasírovanie priestoru
5. Plocha lopatky

C) Bederná chrbtica - zobáčikom pod kosť

D) Krížová kosť - zobáčikom pod kosť

E) Kostrč - tlakom k palcu

F) Statika brucha — posunom priehlavkových kostičiek

G) C + D + E premasírujeme po celej dĺžke trením, tlakom a špirálou.

Nakoniec prepojíme masážou celú chrbticu

Podľa časových a ďalších možností; Čím viac, častejšie a dlhšie, tým lepšie.

K chrbtici patrí hlava!

Uvoľnenie a premasírovanie všetkých prstov.

Veľké kľby

1. Rameno = uvoľníme a premasírujeme celú plošku
2. Opony pod ramenom = uvoľníme a premasírujeme celú plošku
3. Rameno = uvoľníme a premasírujeme celú plošku
4. Lakť = uvoľníme a premasírujeme celú plošku
5. Kolená = uvoľníme a premasírujeme celú plošku
6. Bedrová jamka a bedrový kĺb = uvoľníme a premasírujeme celú plošku
7. Celá bedrová oblasť = uvoľníme a premasírujeme celú plošku

Harmonizačná zostava - celková uvoľňovacia masáž a relaxačné techniky na ukončenie práce

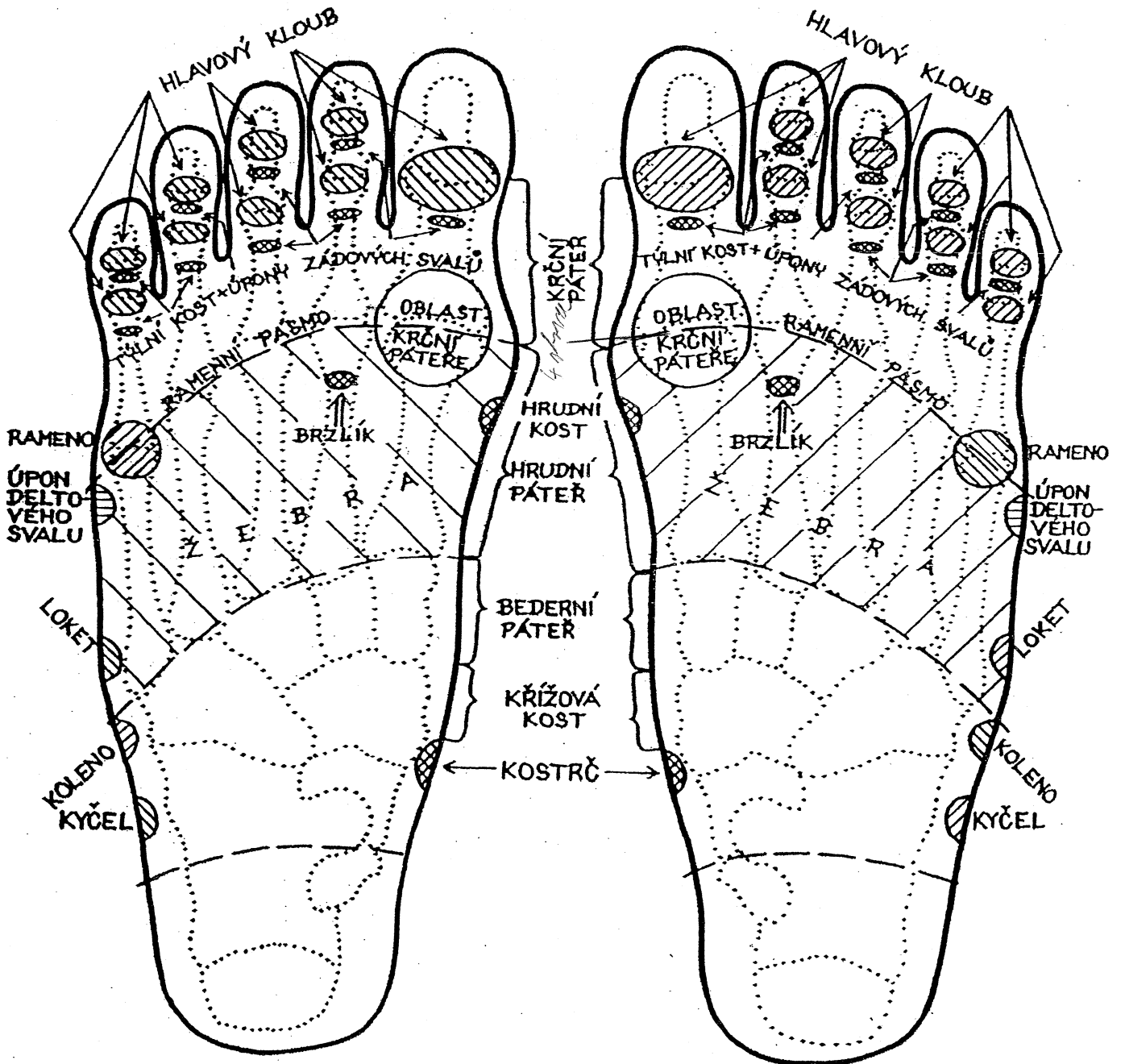
1. Trenie veľkého kľbu palca a ramenného pásu
2. Žmýkanie, krúživé trenie priehlavkových a predpriehlavkových kostí (obidve ruky na priehlavky proti sebe, palce sú na chodidlách)
3. Váľanie priehlavkových a predpriehlavkových kostičiek
4. Rotácia chrbtice, palce na chodidlá dlane na priehlavky z vnútornej strany nohy
Ukazováky sú pri sebe = chrbtica medzi nimi. Ruka bližšie k prstom rotuje na obidve strany, začíname od členku smerom k palcu
5. Napínanie achilovky - uvoľnenie druhotných pohľavných reflexov
6. Hnetenie na päte = uvoľnenie ischiatického nervu
7. Krúženie členku, pevný úchop päty, (uvoľnenie oblasti bedrového kĺbu, kostrče a všetkých svalov dolnej oblasti chrbáta)
8. Trenie za členkami, hrany malíčkov sa pohybujú v opačných smeroch dopredu a dozadu; chvenie celej nohy = celková stimulácia (zmierňuje bolesti, kladne vplyva na krvný obeh, uvoľňuje celé chodidlo, achilovku a lýtko)
9. Solar plexus, hlavná oblasť akumulácie stresu
10. Prehriatie chodidla — sendvič

Posilujúca zostava

1. Pečeň - masírujeme vždy spoločne len uvedeným spôsobom
2. Žlčník - masírujeme vždy spoločne len uvedeným spôsobom
3. Slinivka - masírujeme vždy spoločne len uvedeným spôsobom

Tento text je iba doplnkom pri praktickom vyučovaní.

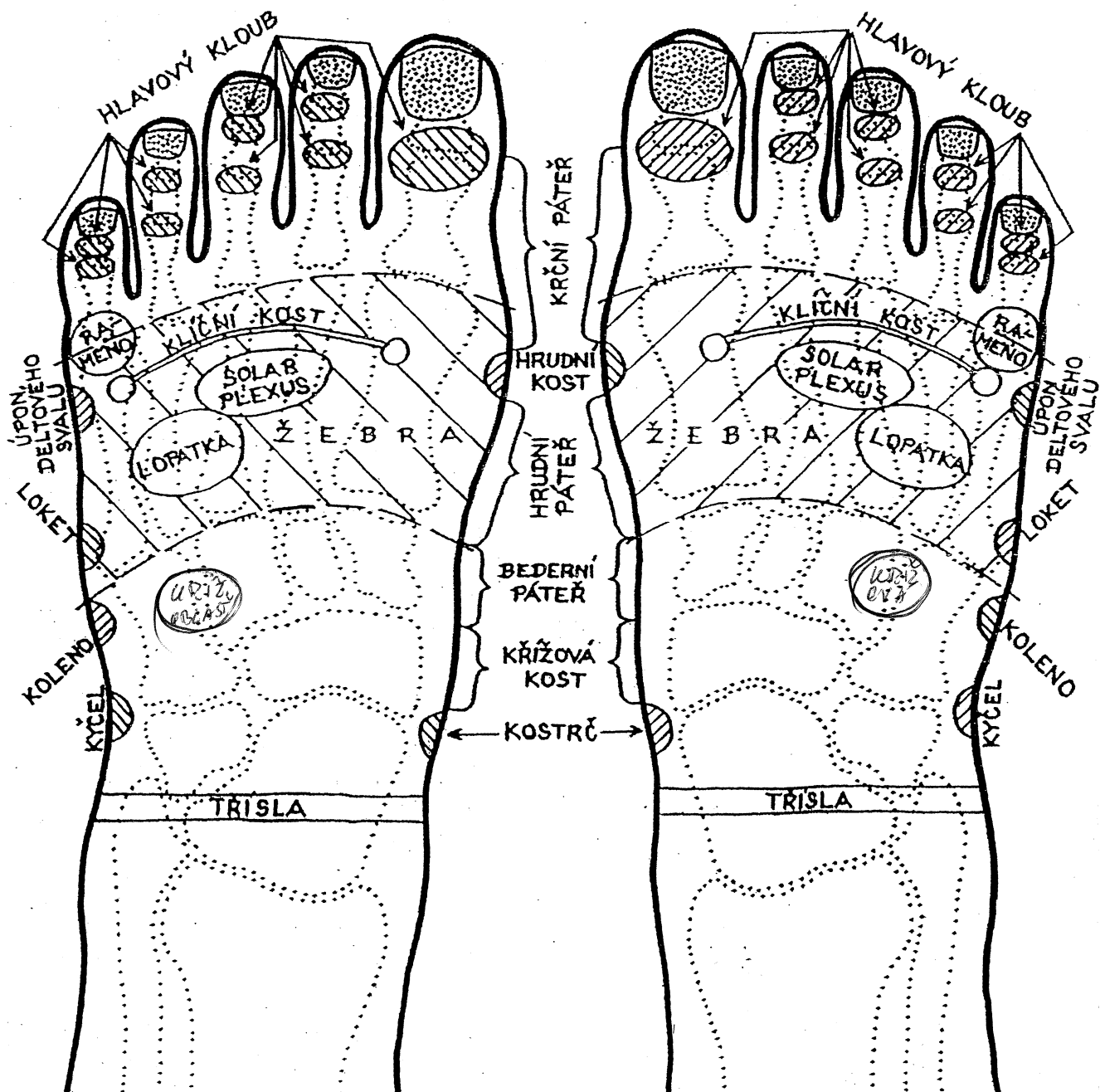
PRAVÁ NOHA POHYBOVÝ SYSTÉM ĽAVÁ NOHA
 CHODIDLO CHODIDLO



ĽAVÁ NOHA
NÁRT

POHYBOVÝ SYSTÉM

PRAVÁ NOHA
NÁRT



DUHOVÉ POZNÁNIE

PORADENSTVÍ – PŘEDNÁŠKY – KURZY

Reflexná masáž chodidiel II. všetko so všetkým súvisí

Nastúpili sme na ďalšiu časť úžasnej a objavnej cesty za poznávaním zázrakov nášho tela. Je dôležité pochopiť, že jedna časť sama o sebe nemôže fungovať a že je potrebné ovplyvňovať celok. Preto potrebujeme poznať jednotlivé funkcie a zároveň aj súvislosti a návaznosti prepojení.

Pohybový systém - už poznáme

Nervový systém

Najdôležitejšia je hlava a chrbtica, takže masážou pohybového systému sa venujeme zároveň nervovému systému. Inervácia jednotlivých častí tela je spojené priamo s reflexnými plôškami.

1. **Pletenec ramenný** - hlava, krčná chrbtica, celé ramenné pásmo
2. **Pletenec pánvový** - bedrá, kríž, kostrč a celá oblasť pod členkami

Tráviaci systém

Je to vlastne trubica s prepojenými tráviacimi žľazami. Masírujeme v smere putovania potravy.

3. **Ústa, hltan, hrtan, žalúdok, dvanástorník, tenké črevo, tlsté črevo, konečník**
4. **Pečeň - chemická továreň**
5. **Žlčník - zásobárňa žlči, trávenie tukov**
6. **Slinivka - trávenie škrobov a bielkovín**

Vylučovací systém

7. **Ľadviny** - hospodárenie s tekutinami, rovnováha kyselín a solí
8. **Močovody**
9. **Močový mechúr**
10. **Podporné a náhradné systémy:**
 - a) pľúca
 - b) koža
 - c) črevá

Lymfatický systém

1. **Lymfatické cesty**
2. **Lymfatické uzliny:** krčné, podpažné, trieselné, slepé črevo, prsná žľaza

Hormonálny systém

1. **Hypofýza** - centrála
2. **Štítina žľaza** - psychika, rytmus celého tela
3. **Slinivka** - kontroluje hladinu cukru v krvi
4. **Nadľadvinky** - proti zápalom, (Kortizon), adrenalín - tepelný režim
5. **Pohlavné orgány**
 - a) **vaječníky** - varlatá
 - b) **vajcovody** - chámovody
 - c) **maternica** - prostata
 - d) **pošva** - penis
 - e) **prsné žľazy**

Dýchací systém

1. **Pľúca**
2. **Bránica** = dýchací sval

Obehový systém

3. **Srdce**
4. **Cievy**

Imunitný systém

1. **Brzlík - týmus** - riadi funkcie bielych krviniek
2. **Slezina** - ochraňuje organizmus pred chorobami
3. **Posilňovacie možnosti: Bod C!** + pečeň, žľčník, slinivka, plexus solaris

Zmyslový systém

1. **Zrak** - oči
2. **Sluch** - uši
3. **Hmat** - koža
4. **Čuch** - nos
5. **Chuť** - ústa
6. **Cit** - hlava

Posilňovacia zostava

1. **Pečeň** - na pravom chodidle po celej ploche 5., 4. 3. zapriehlavkovej kosti (bez hlavičiek) a zasahuje až k 2. kostičke. Asi 8 cm.
2. **Žľčník** - obidva body žľčníka na obidvoch členkoch v jamke medzi 5. a 4. za prie-
hlavkovou kosťou pri členkových kostičkách

3. **Slinivka** - na obidvoch chodidlách pod plôškou bedernej chrbtice.
4. **Slezina** - na ľavom chodidle. Zatiačime od plôšky lokta 1 cm hore k malíčku a potom 1 cm do chodidla.
5. **Brzlík** - na obidvoch chodidlách pod koreňovým kĺbom 2. prstu.
6. **Plexus solaris** - na obidvoch nohách členku i chodidla plôšky pod hlavičkami 2., 3., a 4. zapriehlavkovej kostičky bližšie k prstom. Tlakom proti sebe.
7. **Bod C** - na ľavom členku v 1. 1/3 osy od vonkajšieho členku smerom ku koreňovému kĺbu palca.
8. **Ľadviny** - v prostriedku chodidla medzi 2. a 3. zapriehlavkovou kostičkou.
9. **Močovod** - od spodnej časti ľadviny smerom k vnútornej hrane päty.
10. **Lymfatické uzliny** - podpažné, v oblasti plôšky ramena. Krčné, z vnútornej strany palca. Trieslové, pod obidvoma členkami.
11. **Lymfatické cesty** - blanky, medzi prstami, päta, okolo obidvoch členkov, achilovka.

Až po skončení tejto zostavy by sa malo pracovať na plôškách ďalších oslabených orgánov, pokiaľ nepatrili k tým, ktoré sme už ošetrovali.

1. Tráviaci systém

Plôška žalúdka je nad plôškou slinivky. Plôšku dvanástorníka nájdeme medzi plôškou žlčníka a hlavičkou slinivky na pravom chodidle. Tenké črevo je na celej ploche nártových kostičiek, ako na chodidle, tak aj na členku. Tlusté črevo začína na pravej nohe nad plôškou kýčelnej jamky. Pokračujeme hore k plôške kolena, priečne k plôške krížovej kosti, kde prejdeme na druhú nohu v tej samej oblasti. Pokračujeme priečne k plôške kolena, potom dole k bedrovému kĺbu. Znovu priečne - na chodidle pod hranou päty, na priehlavku pod zlomom priehlavku a chodidla smerom ku kostrči, ľavej nohy!

2. Pľúca

Celá plocha zapriehlavkových kostičiek z chodidla aj členku. Masírujeme vždy smerom od malíčka k palcu a od členkových kostičiek smerom k prstom. Priedušnica je medzi 1. a 2. zapriehlavkovou kostičkou. Masírujeme hore smerom k prstom.

3. Srdce

Zóna za plochou hrudnej kosti smerom ako od chodidla, tak i na priehlavky.

4. Oči

Videnie = koreňový kĺb a 1. článok 2. a 3. prsta. Masáž tlakom proti sebe.

5. Uši

Sluch = koreňový kĺb a 1. článok 2. a 3. prsta. Masáž tlakom proti sebe.

6. Hormonálny systém

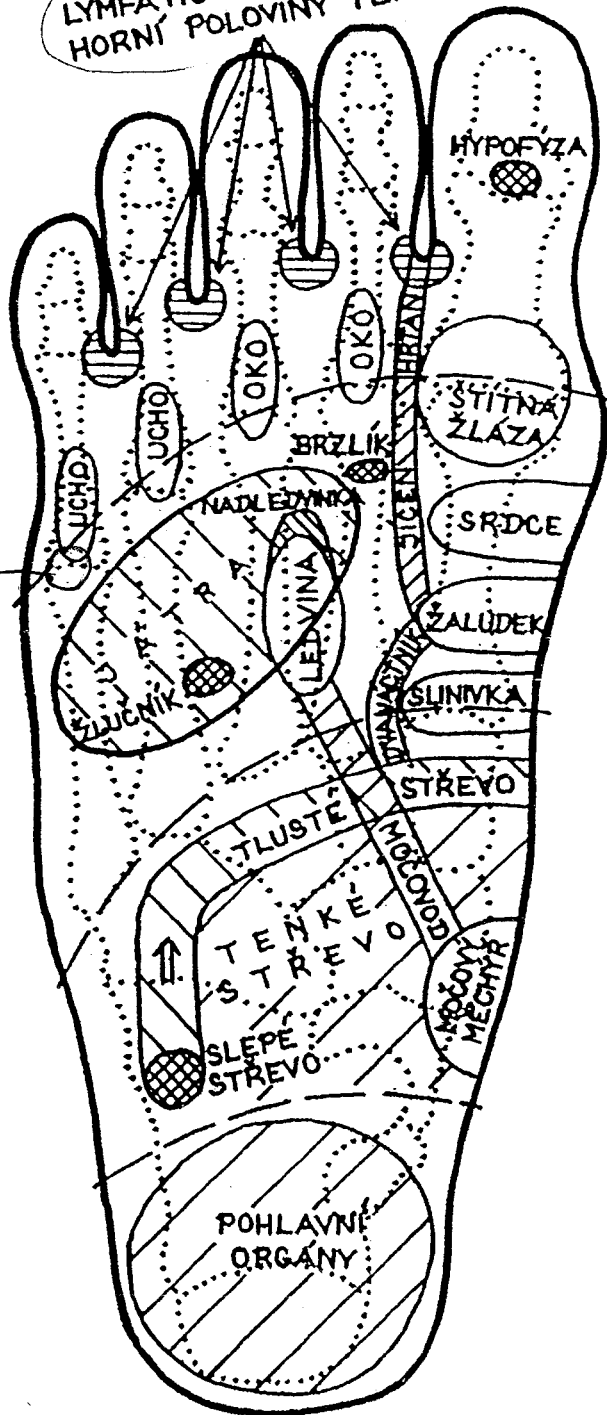
- a) **Hypofýza** - v prostriedku bruška palca na oboch chodidlách.
- b) **Štítne žľazy** - oboje koreňové kĺby palcov. Z chodidla obkružuje celé kĺby, z členka len vrcholy kĺbov.
- c) **Už poznáme.**
- d) **Nadladvinky** - nad ľadvinami v mäkkej priehlbine pod prstami.
- e) **Vaječníky (varlatá)** - presne v polovici medzi vonkajším členkom a spodnou hranou päty. Masírujeme smerom k päte.
- f) **Vajcovody (chánovody)** - na zlome nártu a holene. Masáž smerom od vonkajšieho členka k vnútornému.
- g) **Maternica (prostata)** - v polovici medzi vnútornou a spodnou hranou päty. Masírujeme smerom k päte.
- h) **Pošva (penis)** - šikmo k achilovke.
- i) **Achilova šľacha** - druhotná zóna pohlavných orgánov.
- j) **Prsná žľaza** - pod hlavičkami 3. a 4. zapriehlavkovej kostičky z priehlavku.

PRAVÁ NOHA VNÚTORNE SYSTÉMY ĽAVÁ NOHA
 CHODIDLO CHODIDLO

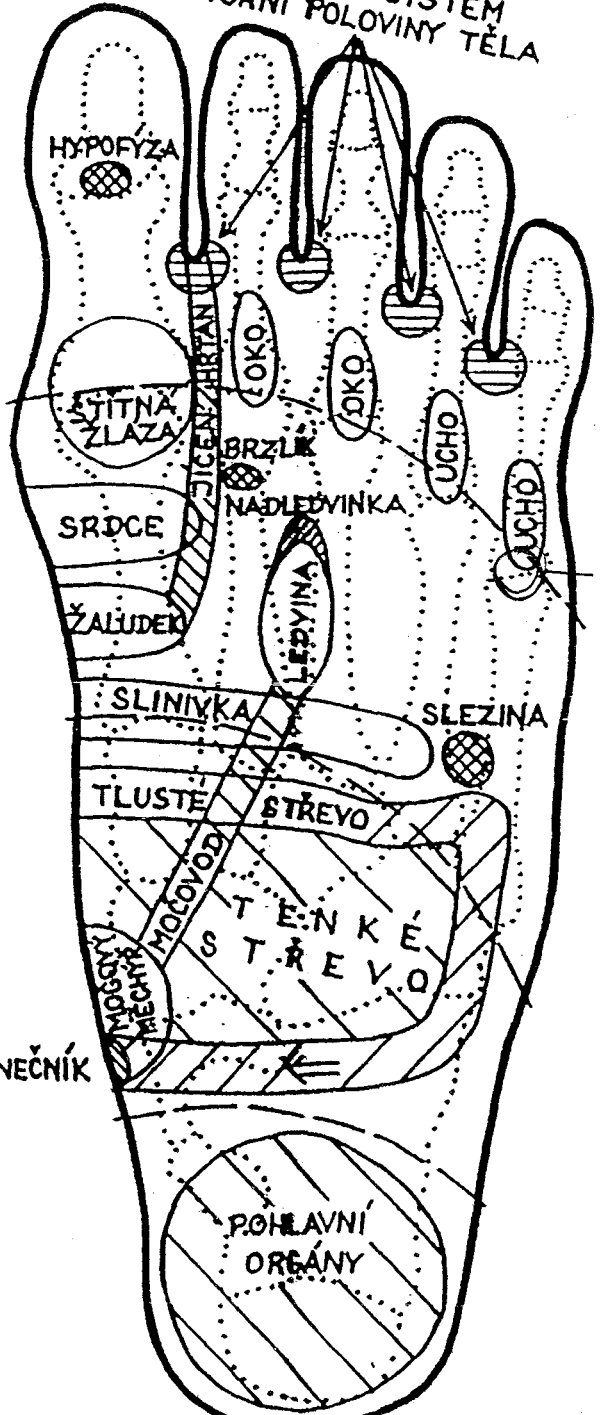
LYMFATICKÝ SYSTÉM
 HORNÍ POLOVINY TĚLA

LYMFATICKÝ SYSTÉM
 HORNÍ POLOVINY TĚLA

podľa autora



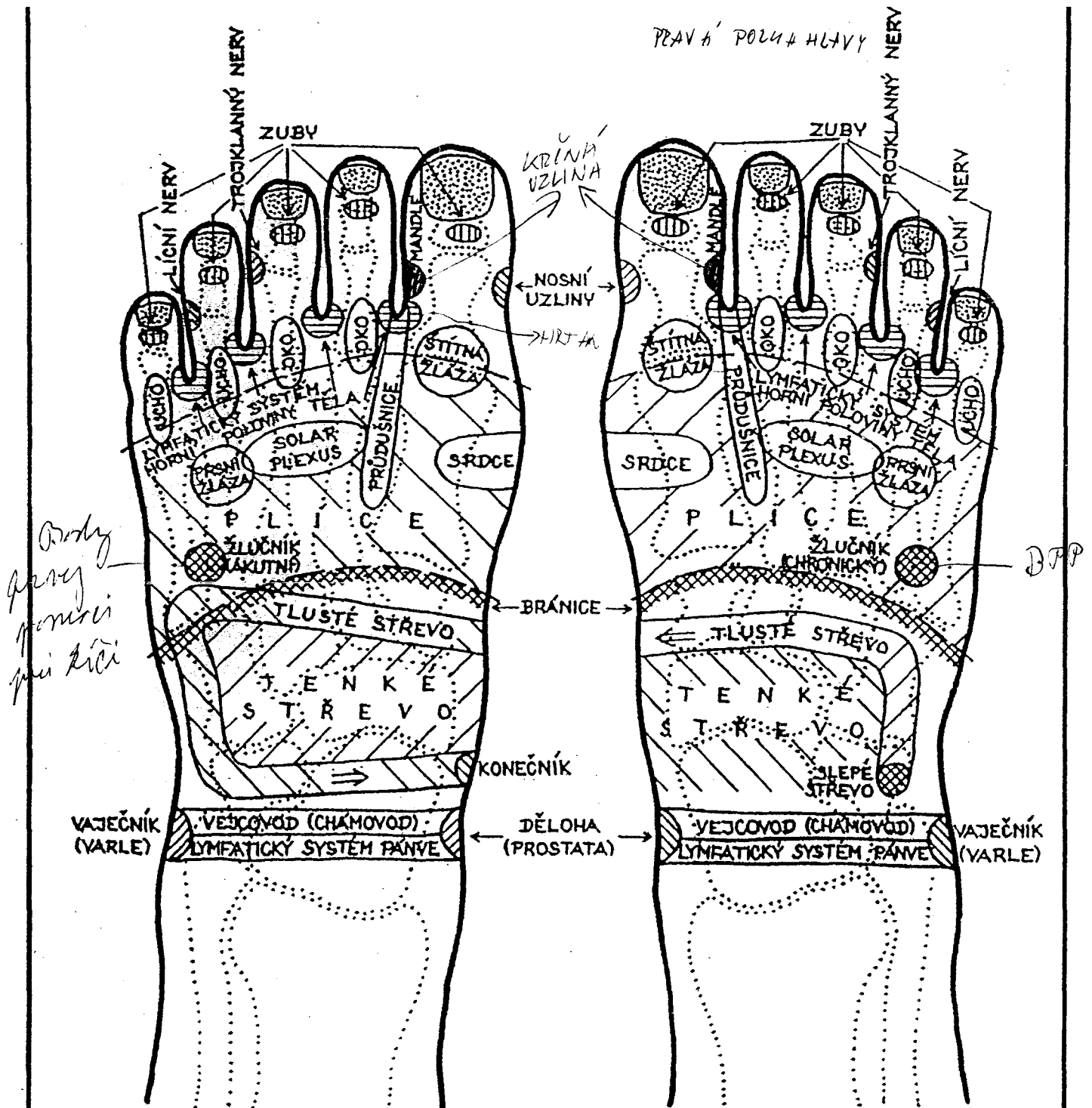
4000
 4200B



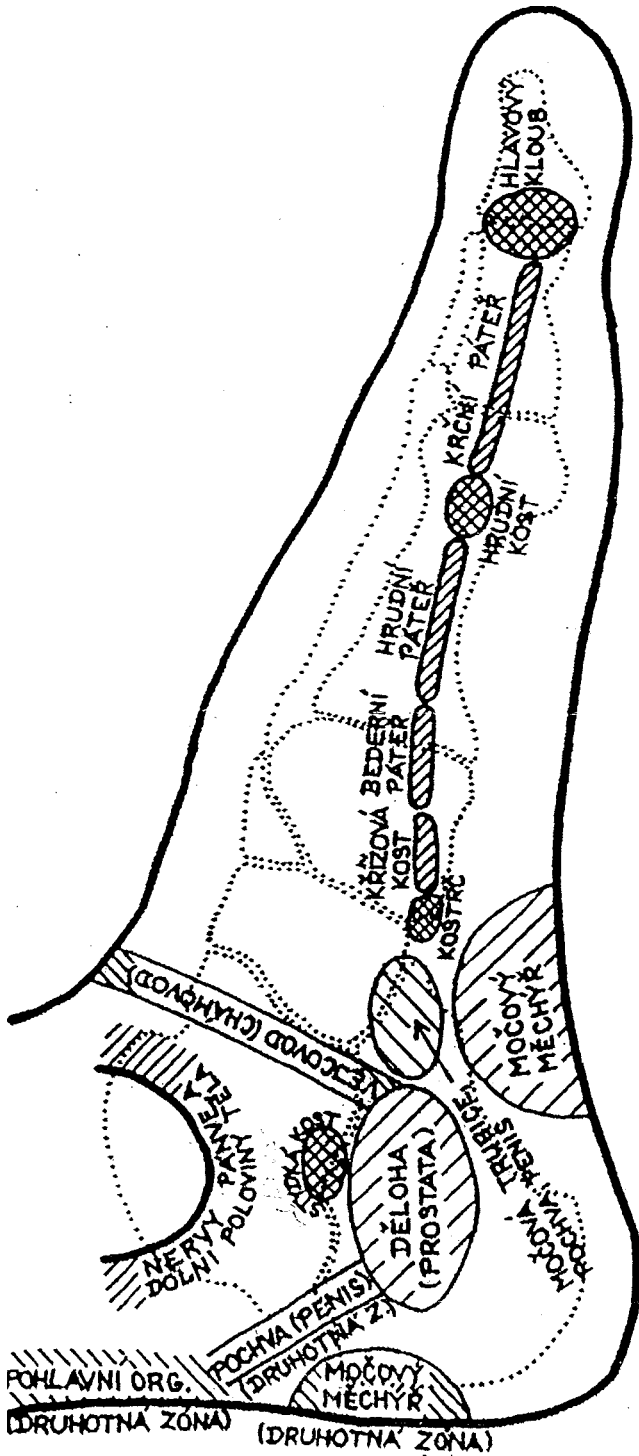
PA NEV - PATA

LAVÁ NOHA VNÚTORNÉ SYSTÉMY PRAVÁ NOHA

NÁRT NÁRT



ĽAVÁ NOHA
VNÚTORNÝ ČLENOK



ĽAVÁ NOHA
VONKAJŠÍ ČLENOK

