

SAMOLIEČENIE POMOCOU REFLEXOLÓGIE A AKUPRESÚRY



**DÁVEJTE DALŠÍM LIDEM
JAK K VAŠEMU, TAK I K UŽITKU DRUHÝM**

ČASŤ I. - REFLEXOLÓGIA

1. MAPA REFLEXNÝCH BODOV NA NOHÁCH

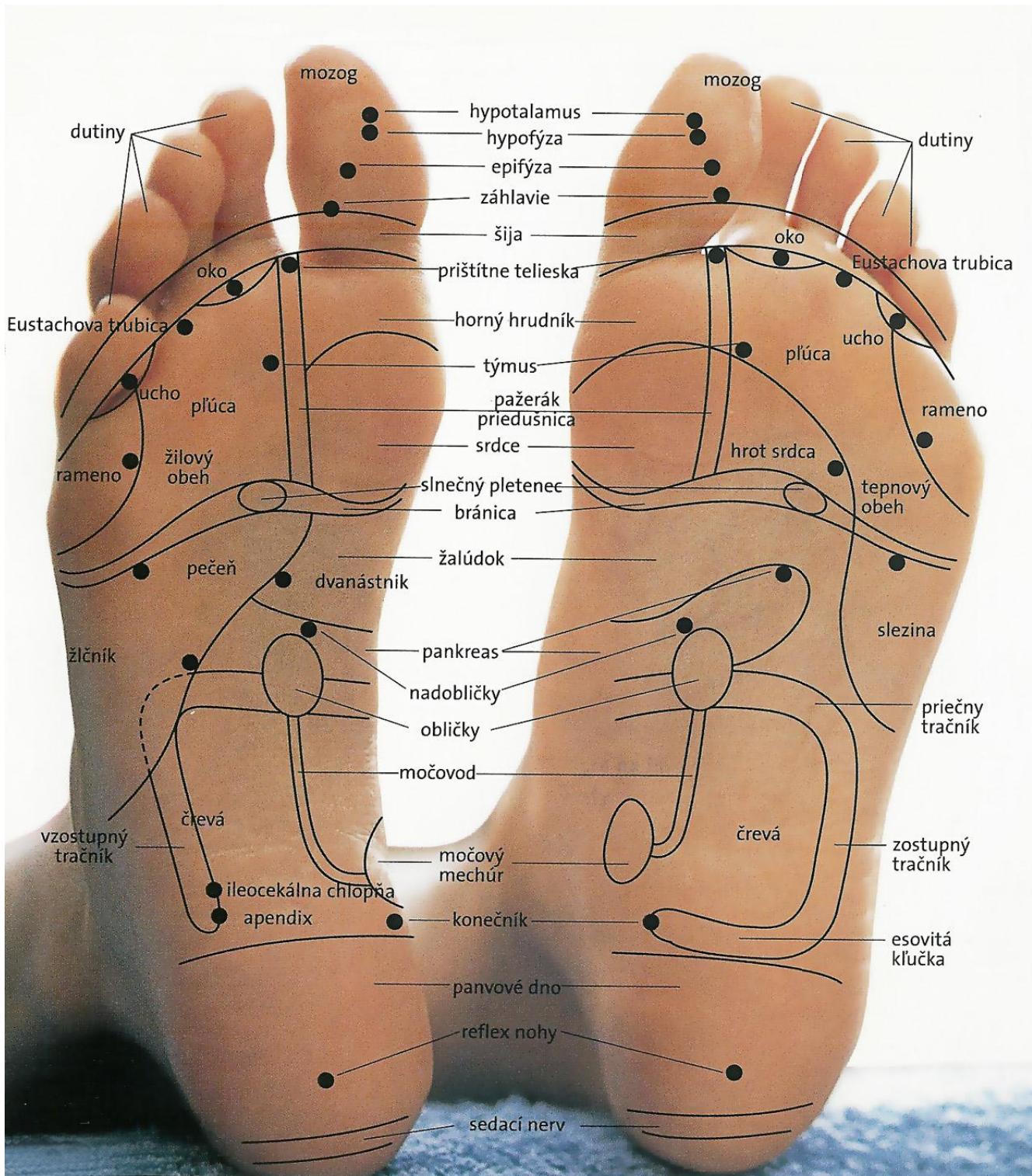
Nohy sú mimoriadne orgány. Každá noha obsahuje 26 kostí (dokopy je v oboch nohách štvrtina všetkých kostí tela), 7 200 nervových zakončení a 107 väzov. To všetko dokopy poskytuje mimoriadnu silu a rozsah pohybu.

Napriek tomu, že po nich neustále šliapeme, patria nohy k najcitlivejším miestam nášho tela. Preto sú chodidlá najvhodnejším miestom reflexologického zásahu. Ruky, ku ktorým sa správame trochu ohľaduplnejšie, sú v skutočnosti oveľa menej citlivé ako nohy.

Reflexológia je celostná doplnková liečba. Jej cieľom je liečiť celého človeka, nielen jednotlivý príznak, pretože príznaky ako bolesť alebo kožná vyrážka sú spravidla príznakom vnútorného problému. Odstrániť príznak a ponechať problém, ktorý je jeho príčinou, nevyriešený, je rovnaké ako liečiť kiahne obyčajným zakrytím škvŕn. Navyše pôsobenie obmedzené na jednu časť tela síce prevedie energiu do tejto oblasti, ale tá potom bude chýbať niekde inde. Nakoniec sa pacient môže cítiť horšie ako predtým. Preto reflexológ zvyčajne začína pôsobením na celé nohy, aby liečil celého človeka, a postupne sa sústreďuje na oblasť, ktorá si vyžaduje zvláštnu starostlivosť. Preto je lepšie pôsobiť v plnom rozsahu na obe nohy alebo ruky vždy, keď je to možné. Okrem obnovenia rovnováhy je to taktiež upokojujúci postup, nech už pracujete na sebe alebo na niekom inom. Prináša to taktiež viac uspokojenia, než keď väčšiu časť ruky alebo nohy zanedbáme. Niekedy sa však stane, že nemáte pol hodiny na úplné sedenie alebo je problém naozaj len tým, na čo vyzerá, a nie známkou hlbšej poruchy - napríklad cestovná nevoľnosť.

A dokonca aj keď ide o dlhodobý vnútorný problém, prinesie zmiernenie príznakov okamžitú úľavu, zatiaľ čo odstránenie prvotnej príčiny si vyžiada dlhodobé pôsobenie. Úplné reflexologické sedenie zahŕňa všetky systémové postupy, opísané na nasledujúcich stranách, s výnimkou endokrinnnej (hormonálnej) sústavy, ktorú ovplyvňuje pôsobenie na všetky ostatné systémy. Endokrinný systém je opísaný samostatne, takže ho možno cielene ovplyvňovať pri problémoch súvisiacich s hormónmi. Pretože sa však žľazy s vnútornou sekréciou nachádzajú v rôznych častiach tela, v priebehu úplného pôsobenia na nohy pôsobia taktiež na celý endokrinný systém. Ak nemáte čas na úplné sedenie, začnite prebudením energií krátkou prípravnou sekvenciou. Potom skrátka pracujte na systéme, kde sa prejavujú ťažkosti, a nakoniec sa sústreďte na jednotlivé body. Napríklad pri bolesti hlavy prejdite najprv oblasť hlavy a krku a potom sa zamerajte na konkrétny bod hlavy. Každú sériu začnite a ukončite dlhými plynulými ťahmi pozdĺž chodidla smerom k členku. Rovnako tak postupujte po pôsobení na jednotlivé oblasti, aby ste zmiernili neprijemné pocity a odvedli z danej oblasti prebytočnú energiu. Po reflexologickom sedení by mal každý vypíť veľké množstvo vody. Reflexologia

povzbudzuje krvný obeh a nervové zásobenie všetkých orgánov, takže obnovuje telesnú rovnováhu - reflexológovia to nazývajú obnovením „homeostázy“. Dochádza k tomu, že telo uvoľňuje nahromadené toxíny, čo by mohlo viesť k bolestiam hlavy alebo nevoľnosti. Väčšie množstvo vody napomáha činnosti obličiek a vyplaví odpadové látky z tela von.



MAPA REFLEXNÍCH BODŮ NA NOHÁCH

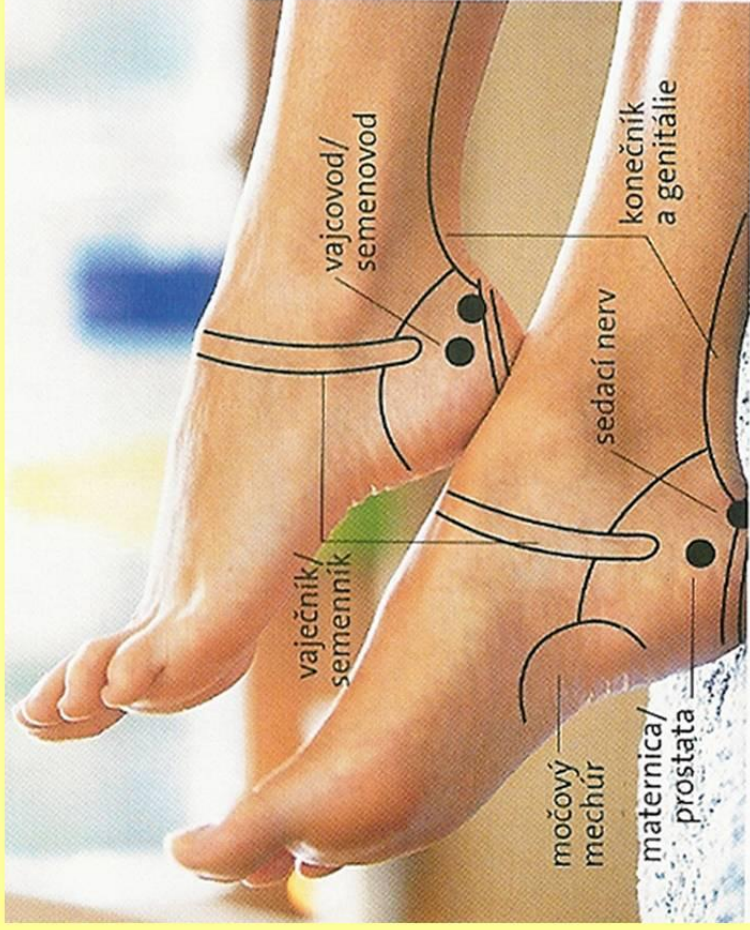
VĽAVO

VPRAVO

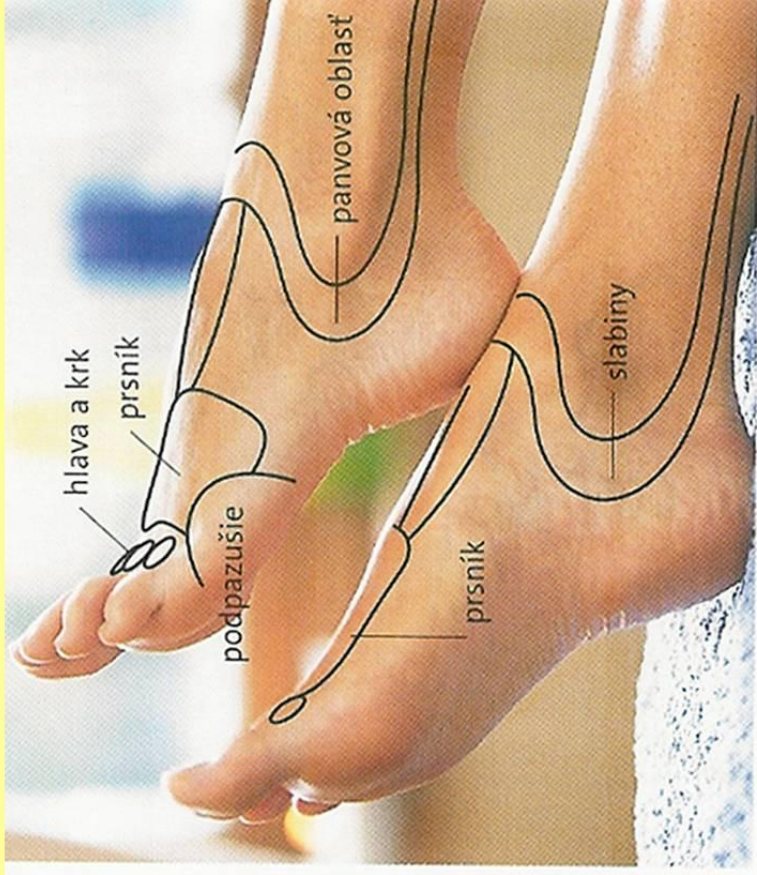


MAPA REFLEXNÍCH BODŮ NA NOHÁCH

DOLU A VĽAVO: Všimnite si, že niektoré orgány majú vnútri svojej širšej oblasti ešte obzvlášť silné reflexné body.



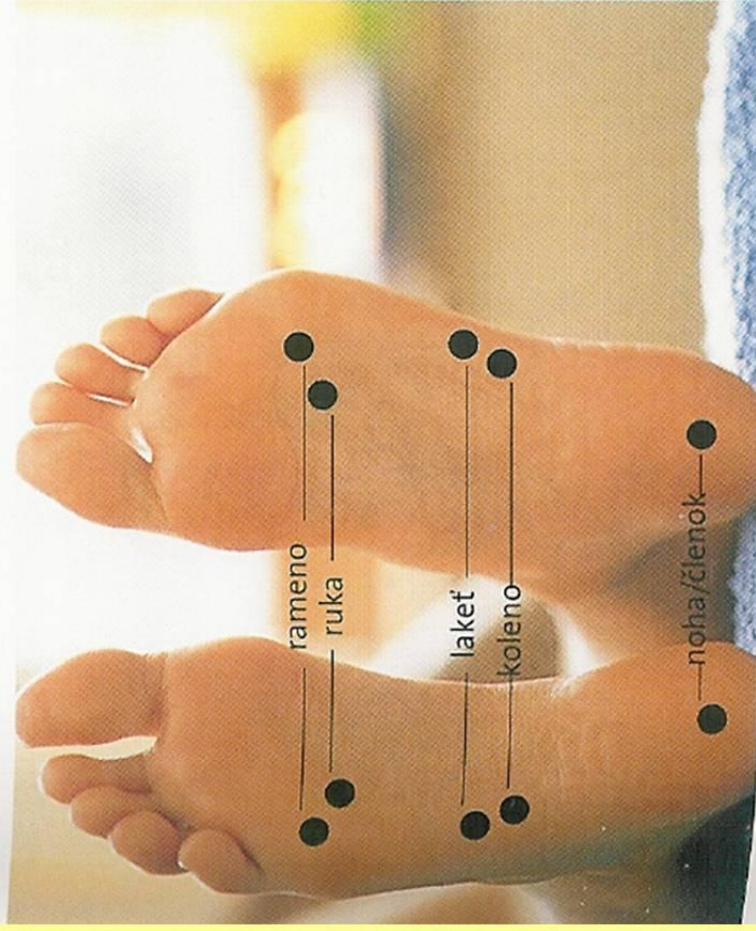
UROGENITÁLNE REFLEXY



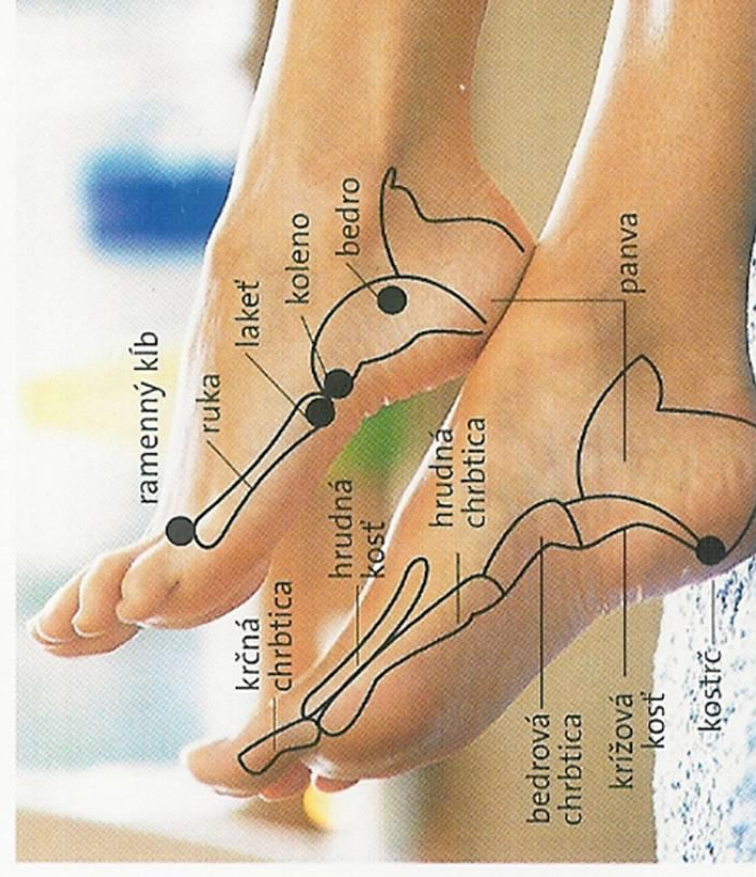
LYMFATICKÉ REFLEXY

MAPA REFLEXNÍCH BODŮ NA NOHÁCH

KÍBOVÉ REFLEXY



KOSTOVÉ A CHRBTICOVÉ REFLEXY



MAPA REFLEXNÍCH BODŮ NA NOHÁCH

2. TECHNIKY REFLEXNÝCH MASÁŽÍ NA NOHÁCH

Na väčšinu reflexologických bodov sa pôsobí špičkami prstov a bruškom palca, a to pevným tlakom. Všetky ďalej uvedené metódy najpravdepodobnejšie použijete pri sedení s inou osobou. Pri práci na svojich vlastných nohách sú najľahšie použiteľné techniky prítlak palca a ukazováka, otáčanie a natáčanie alebo ohýbanie.

Prítlak palca a prstov

Prítlak palca sa vykonáva ohnutím palca v medzičlánkovom kĺbe a jeho súčasným posunutím dopredu - podobne ako pohyb húsenice (1 a 2). Prítlak ostatnými prstami sa vykonáva rovnakým spôsobom. Palec ani prsty neprerušujú dotyk s kožou, ale sila tlaku v priebehu pohybu kolíše.

Otáčanie v bode

Nechajte palec alebo ukazovák na jednom mieste (5) a otáčajte ním za čiastočne zvýšeného tlaku na aktiváciu príslušného bodu.

Natáčanie okolo bodu

Podporná ruka zostáva nehybná a druhou rukou natáčajte nohu okolo palca alebo ukazováka, ktorý tlačí na bod (6).

Ohýbanie okolo bodu

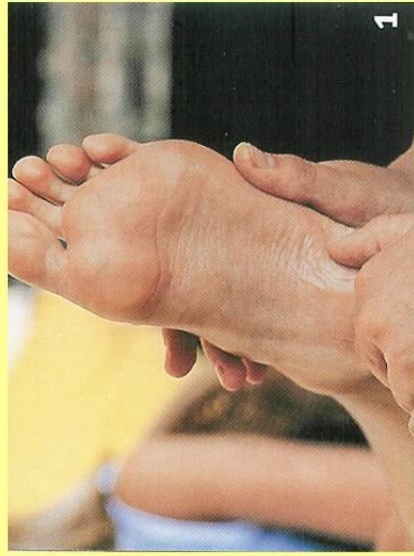
Podobný pohyb ako natáčanie, ale namiesto rotačného pohybu ohýbajte nohu oproti nehybnému palcu (7) a postupne zosilňujete a zoslabujete tlak.

Hlboký tlak so spätným pohybom

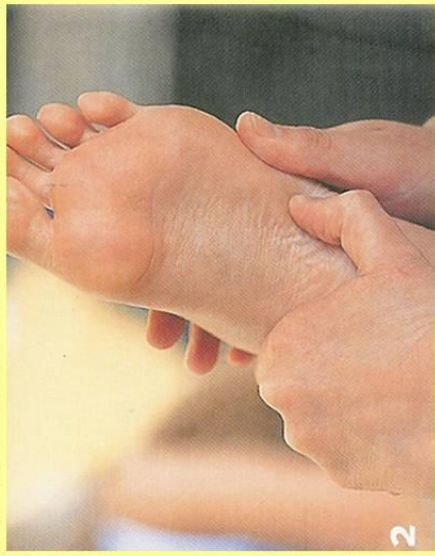
Túto techniku použijete pri tlaku na reflexný bod, ktorý sa nachádza v hĺbke nohy a je ťažko prístupný, alebo keď musíte pôsobiť veľmi presne. Podržte nohu tak, že štyri prsty pôsobiacej ruky použijete ako páku, a vonkajšou hranou palca pevne zatlačte na bod. Udržujte stály tlak a -bez toho, aby ste prerušili dotyk palca s bodom - ťahajte palec naspäť tak, že tkanivo pod ním sa pohne, zatiaľ čo samotný palec zostáva na mieste. Tlačte tak päť sekúnd.

Hlboký tlak

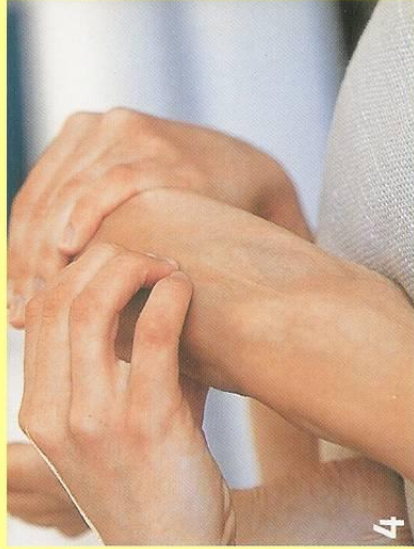
Technika hlbokého tlaku sa niekedy používa bez spätného pohybu pri pôsobení na niektoré hlboko uložené reflexné body, ako bod pečene alebo bod sleziny. V takomto prípade je dobré tlačiť a počítať do piatich, potom plynulo uvoľniť tlak a až nakoniec presunúť palec (8). Hlboký tlak možno použiť aj na upokojenie nadmerne citlivých reflexných bodov.



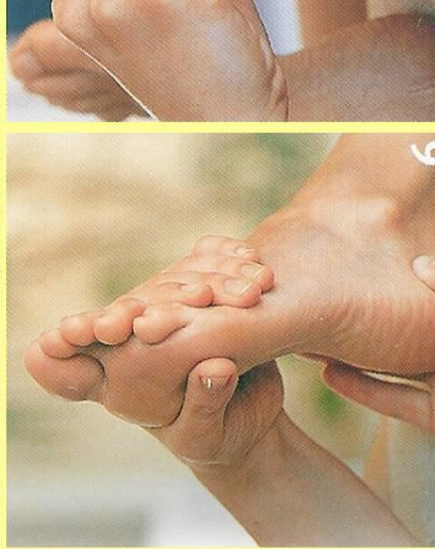
1



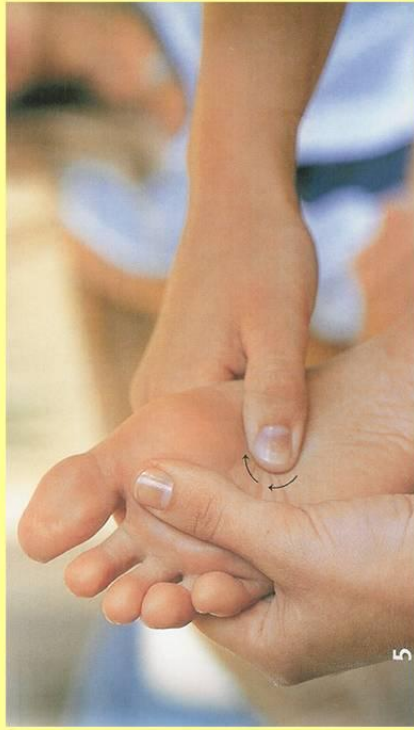
2



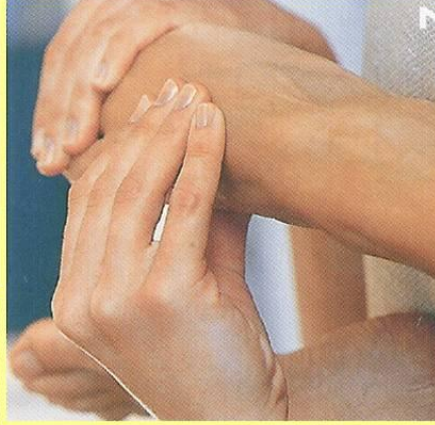
3



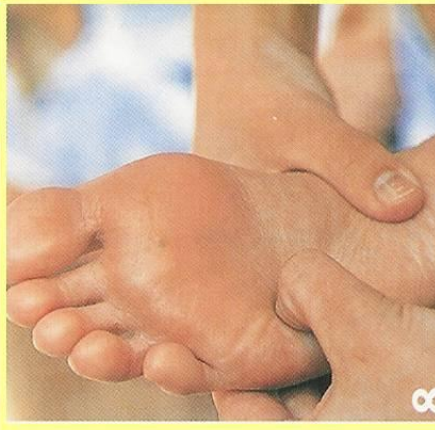
4



5



6



7



8

TECHNIKY REFLEXNÍCH MASÁŽÍ NA NOHOU

1,2,3,4 - prítlak palca a prstov, 5 - otáčanie v bode,
6 - natačanie okolo bodu, 7 - ohýbanie okolo bodu, 8 - hlboký tlak

3. PRÍPRAVA REFLEXNÝCH MASÁŽÍ NÔCH

Vaším cieľom je uvoľniť nohy alebo ruky, na ktorých pracujete, a umožniť prúdenie energie. Začnite zložením hodiniiek a všetkých šperkov, ktoré by mohli poškrabať kožu. Potom vezmite nohu do dlane (podporná ruka) a druhou rukou (pôsobiacou) môžete pracovať.

1 Jednou rukou pevne uchopte pätu a druhou rukou uchopte priehlavok a pretočte nohu v oboch smeroch.

2 Potom vykonávajte pevné ťahy oboma rukami od prstov k priehlavku a zase naspäť.

3 Uchopte nohu oboma rukami a priložte palce na záprstné kĺby. Vykonajte nimi niekoľko ťahov do strán, aby vznikol pocit otvorenosti.

4 S uvoľneným zápästím a zľahka pokrčenými prstami postupujte palcami a prstami krátkymi krôčikmi po celej ploche nohy alebo ruky, bez toho, aby ste nadvihli brušká. Dbajte na to, aby ste pokryli celú dĺžku a šírku nohy či ruky. Tento pohyb prebúdzá energiu vo všetkých piatich zónach.

Nech už pracujete na sebe alebo na niekom inom, dbajte na to, aby vaše prsty neustále postupovali dopredu: vo väčšine prípadov to pre vás bude smerom od seba. To uvoľňuje energie a umožňuje ich plynulý tok. Pri práci na sebe si čoskoro zvyknete natačovať ruky a nohy tak, aby ste si tento manéver uľahčili.

5 Prejdite palcom a prstami obe chodidlá od päty k špičkám prstov v piatich pruhoch -pre každú zónu jeden.

6 Prejdite oblasť ramenného pletenca, tesne pod záprstnými kĺbmi.

7 Potom prejdite oblasť bránice, tesne nad záprstnými kĺbmi.

8 Prepracujte oblasť panvového dna, tesne pred okrajom päty.

9 Zakončite tieto pohyby niekoľkými prítlakmi palca naprieč plochou päty.

10 Potom vezmite nohu do dlane a otáčajte palcom v bode slnečného pletenca. Je to bod v priehlbine uprostred chodidla - váš palec do neho vkĺzne celkom prirodzene. Nezabudnite pridať niekoľko dlhých masážnych ťahov pozdĺž šľapy chodidla.

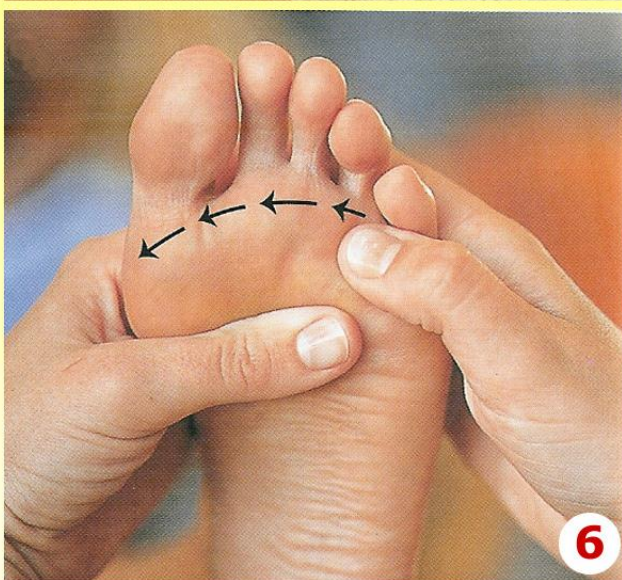
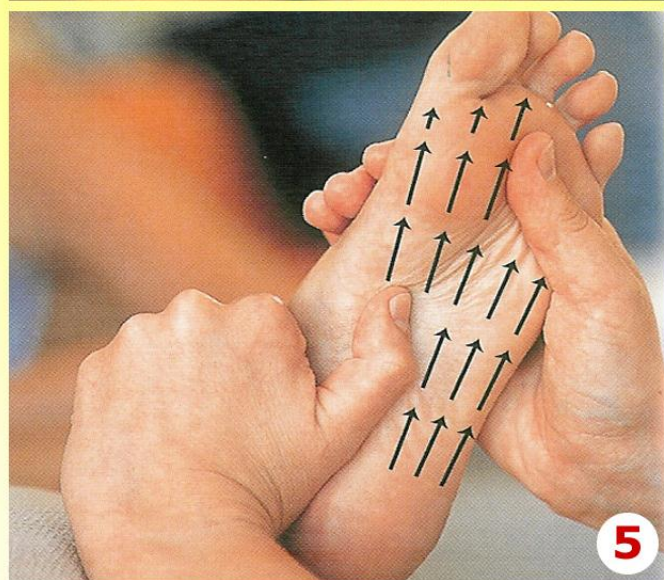
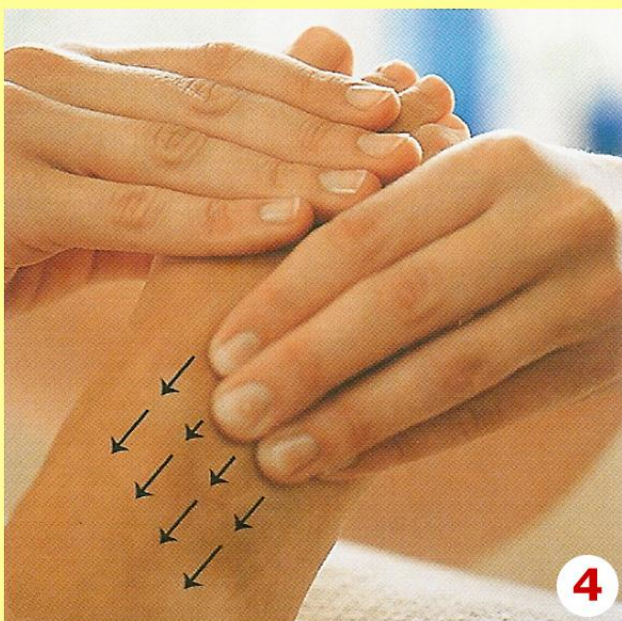
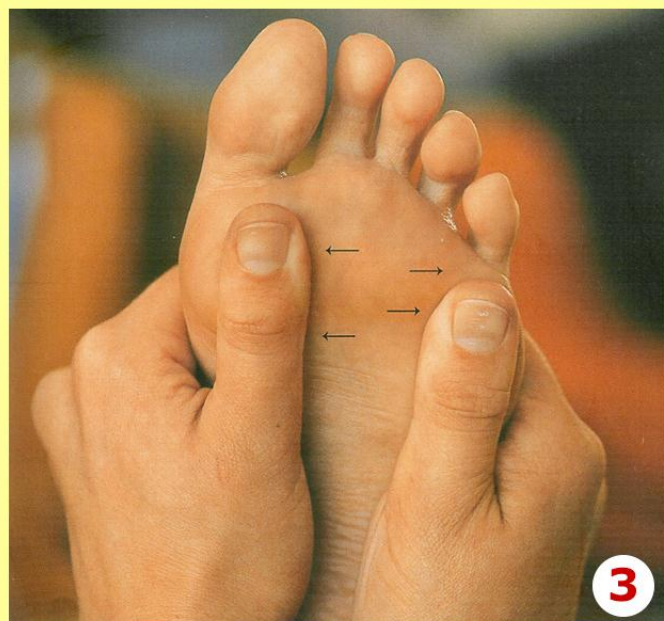
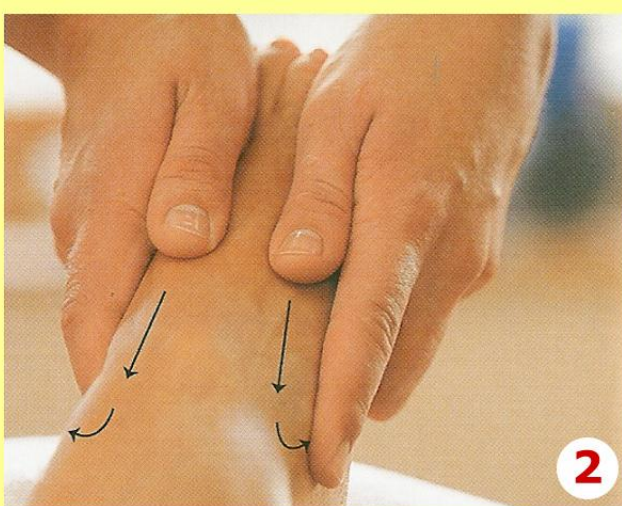
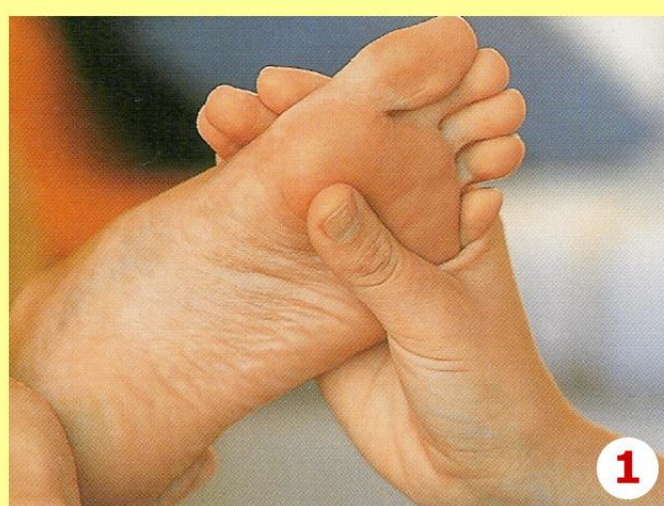
11 Ak pracujete na sebe, pretočte nohu. Prejdite chrbát nohy uhlopriečne palcom aj prstami niekoľkokrát oboma smermi. Uchopte nohu a uvoľnite priehlavkový kĺb miernym pretáčaním.

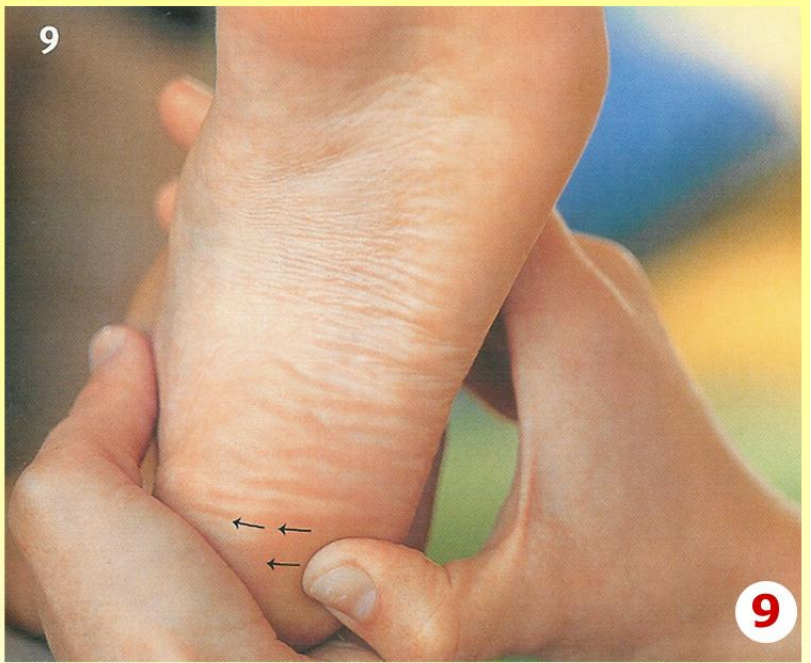
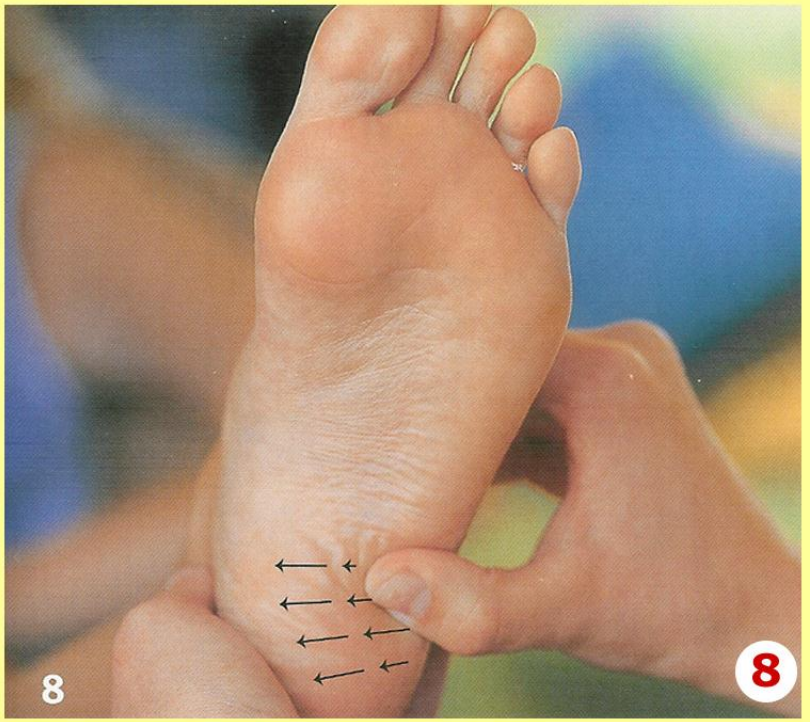
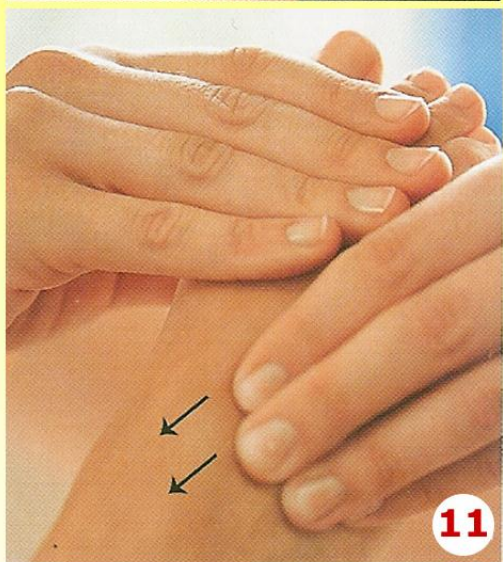
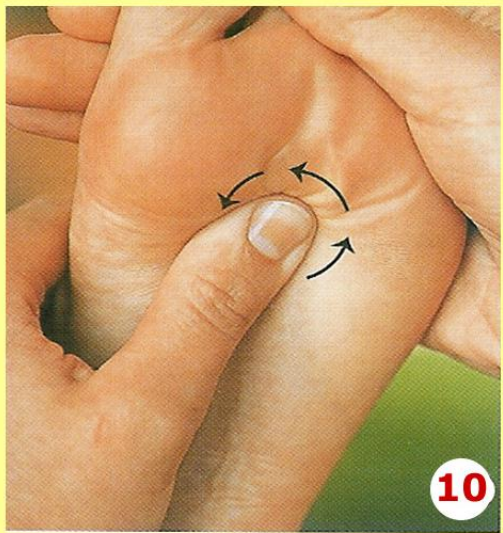
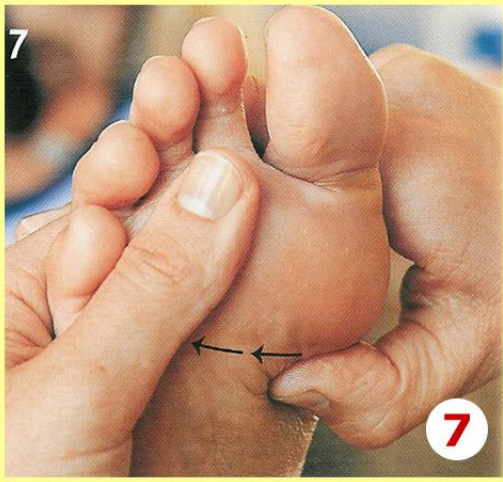
12 Pretočte všetky prsty a na záver ich povytiahnite, ako keby ste z nich chceli stiahnuť viečko -pevne, ale bez trhnutia.

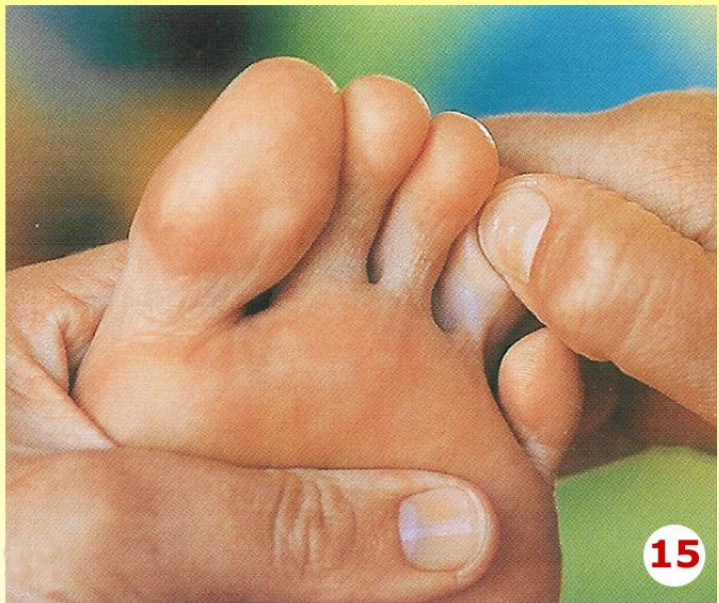
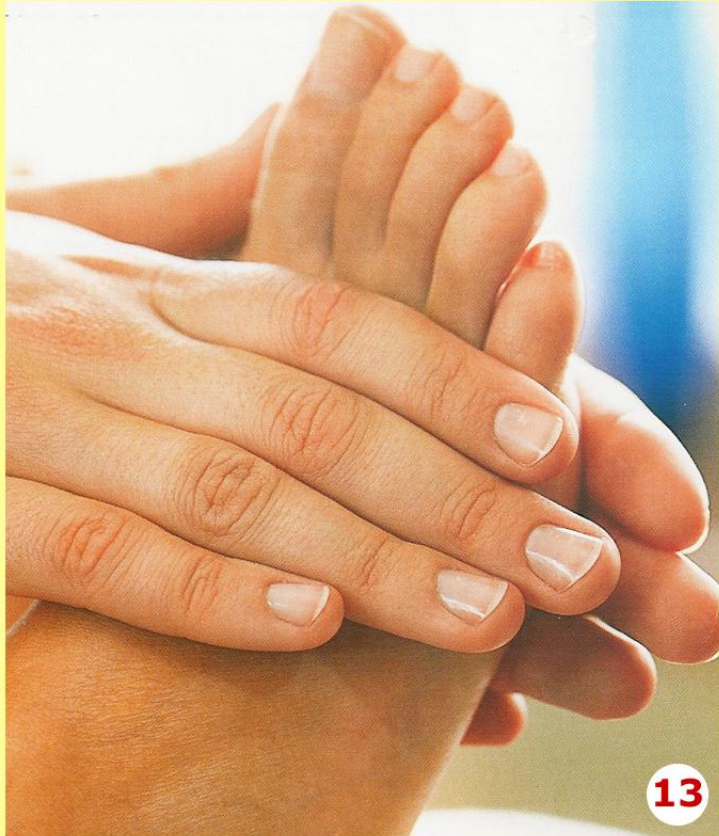
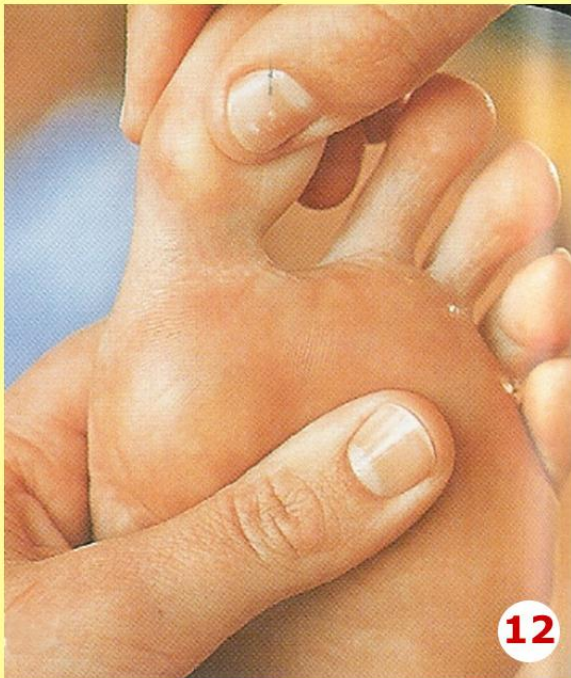
13 Vezmite nohu do oboch dlaní dosť pevne, aby ste posúvali kožu proti kostiam, a trite ich krúživými pohybmi. Zospodu to môžete vykonať taktiež chrbtom dlane, ak je to pre vás pohodlnejšie.

14 Uchopte prsty do dlane a palcom postupujte naprieč chodidlom pod záprstnými kĺbmi pevným prítlakom.

15 Masírujte brušá prstov- mäsité plôšky na spodnej strane posledných článkov - a potom pritisnite palec na končeky prstov a otáčajte ním. Prepracujte podľa možnosti obe nohy, vyhnite sa tak pocitom nerovnováhy.





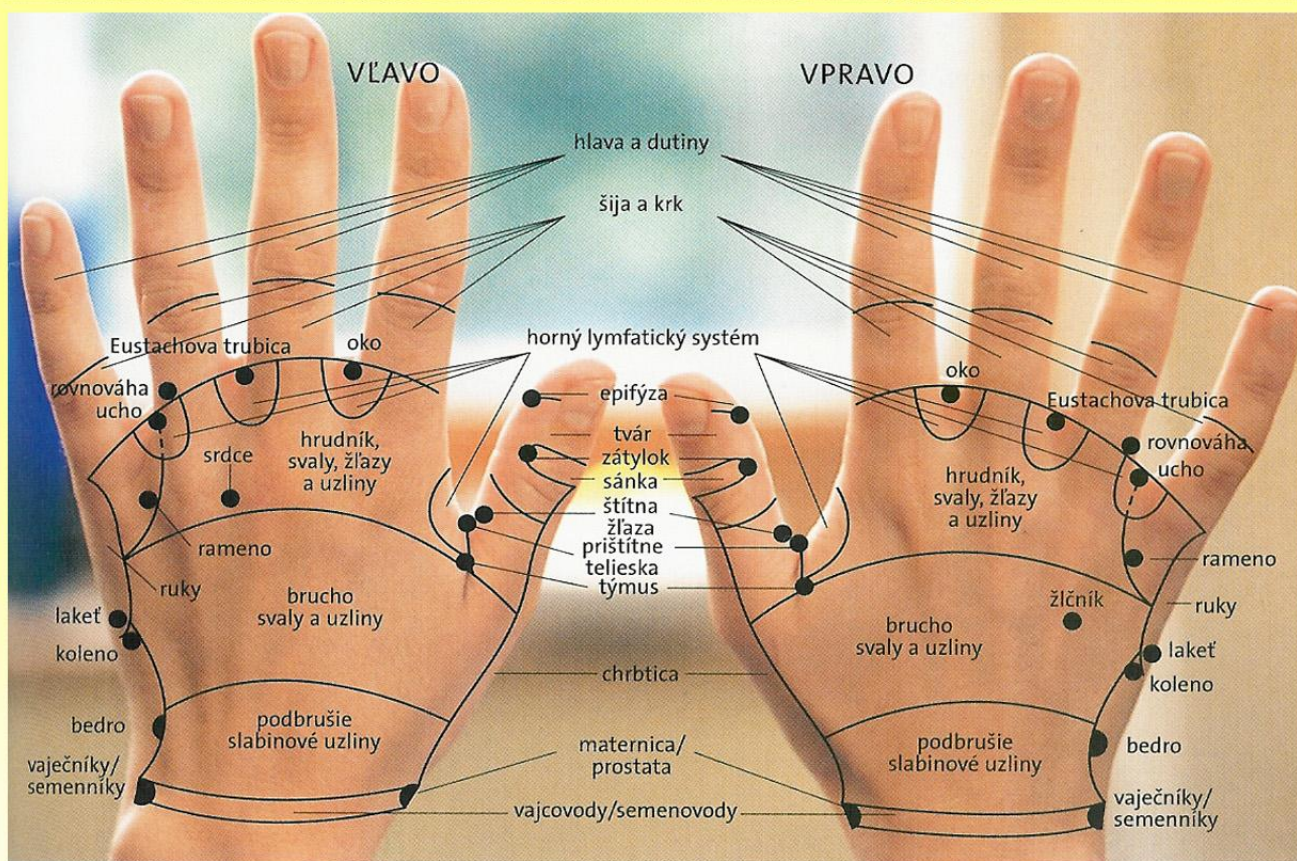
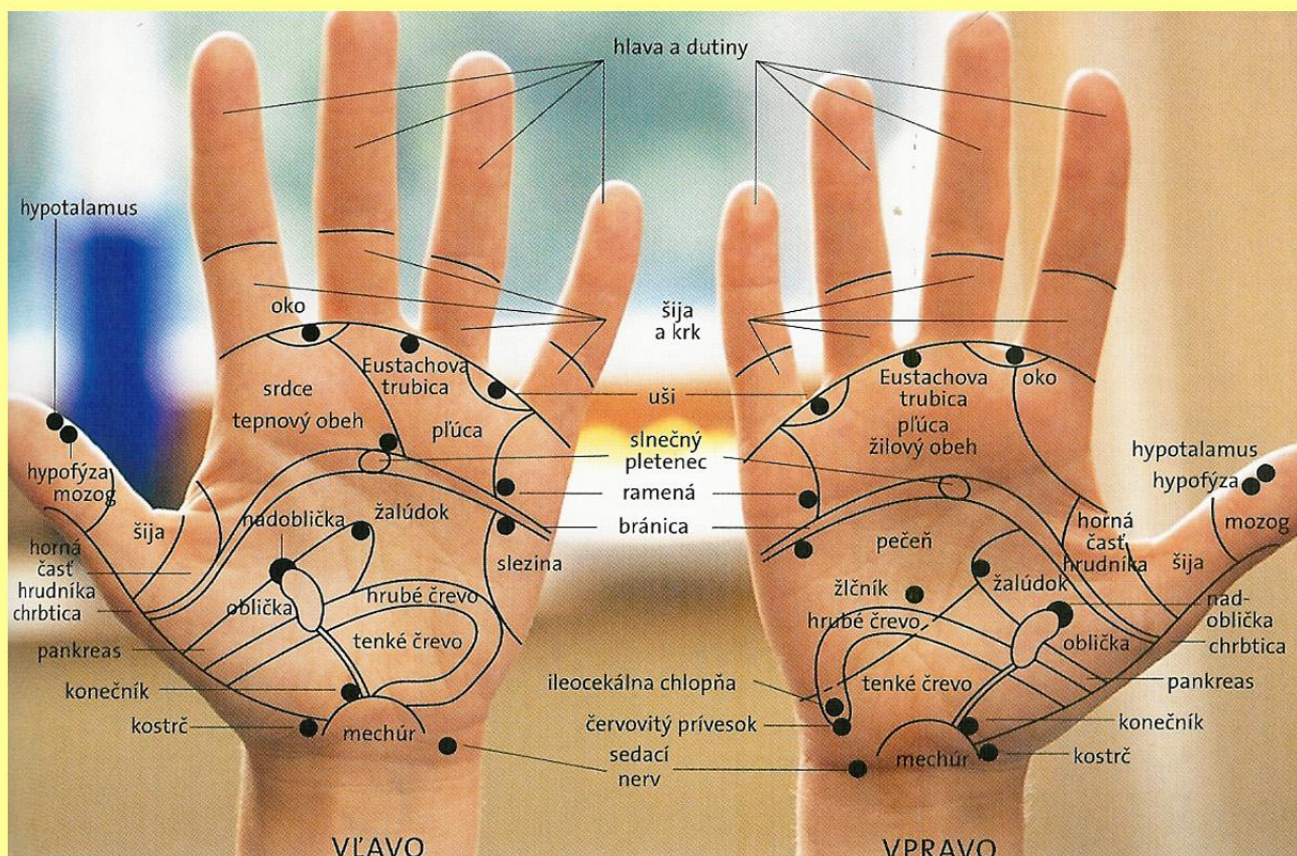


4. MAPA REFLEXNÝCH BODOV NA RUKÁCH

O rukách platí takmer to isté, čo bolo povedané o nohách; postupujte svojimi prstami alebo palcami po dlaniach od zápästia po špičky prstov, nezabudnite prepracovať všetky prsty. Nájdite bod slnečného pletenca, podobný ako na nohe, a otáčajte tu palcom, pritom ruku držte v dlani svojej druhej ruky. Potom prepracujte chrbát ruky od nechtov k zápästiu, zápästie pretočte a potom pretáčajte a vyťahujte každý prst zvlášť, rovnako ako by ste to robili s prstami na nohe. Postupujte uhlopriečne, rovnako ako na nohe. Prepracujte v rukách jednotlivé systémy v rovnakých krokoch ako na nohách, podrobnosti sú na obrázkoch. Obrázky ukazujú špecifické reflexné body, aj širšie orgánové oblasti na pravej i ľavej ruke.

Jediné, čo nemôžete urobiť, ak pracujete na svojej vlastnej ruke, je chytiť ju do dlaní. V tomto prípade nechajte ruku spočinúť na pevnej podložke a trite ju v kruhoch druhou rukou. Reflexológia ruky má svoje miesto v núdzových situáciách, keď nie je dosť času alebo miesta pre pôsobenie na nohy. Ďalej ju môžete nenápadne použiť medzi ľuďmi, napríklad na potlačenie cestovnej nevoľnosti. U ľudí, ktorí nie sú zvyknutí na fyzikálnu liečbu alebo sa za svoje nohy hanbia, ponúka pôsobenie na ruky takmer rovnaký prínos. Samotný dotyk môže pôsobiť liečivo a reflexológia ruky poskytuje veľmi prirodzený a prijateľný spôsob, ako poskytnúť liečivý dotyk v podobe tíšiach techník pripomínajúcich masáž.

MAPA REFLEXNÝCH BODOV NA RUKOU



5. REFLEXNÉ SYSTÉMY

V reflexológii je telo rozdelené na zóny, očíslované od jednej do piatich na každej strane. Zóny prebiehajú od končekov prstov na nohách k hlave a späť ku končekom prstov na rukách. Každá zóna prepája všetky časti tela. Obe prvé zóny sa začínajú a končia na palcoch, obe zóny päť sa začínajú a končia na malíčkoch. Takže napríklad zóna tri sa začína a končí na prostrednom prste ruky a nohy. Reflexológovia vychádzajú z predstavy, že celé telo sa premieta na ruky a nohy, takže väčšia časť tela má svoj priemet na oboch rukách i nohách. Preto stojí za to venovať trochu času každej z nich. Párové orgány sa samozrejme delia, takže napríklad pravá oblička alebo pľúcny lalok sa premieta na pravú ruku alebo nohu. Ostatné orgány sa prejavujú podľa očakávania: hrot srdca na ľavej ruke či nohe, pretože je skôr naľavo od strednej čiary, alebo pečeň vpravo. Väčšia časť žalúdka sa premieta na pravú nohu, ale malá oblasť žalúdka je tiež na ľavej nohe, kde odráža jeho polohu v brušnej dutine a pokrýva vrátnik a dvanástnik. Reflexológia nie je exaktná veda a rôzne mapy nôh môžu vykazovať drobné odlišnosti v umiestnení orgánov a ich bodov. Je to preto, že osobná skúsenosť môže viesť liečiteľa k odchylným záverom, a taktiež preto, že ani dvaja ľudia nie sú rovnakí. Svoju rolu zohráva takisto práca s meridiánmi. Mapy sú preto len orientačným vodidlom - ďalší dôvod, prečo je lepšie pracovať s celou rukou alebo nohou. Uvidíte, že niektoré orgány majú dvojité zastúpenie s malým reflexným bodom vnútri rozsiahlejšej rovnomennej oblasti - tá má často podobný tvar ako príslušný orgán. Je to preto, že niektoré orgány majú špecifické reflexné body, ktoré majú výraznejší stimulačný alebo tlmiaci účinok než pôsobenie na celú orgánovú oblasť.

Pôsobenie spravidla spočíva v dôraznom tlaku alebo hlbokom tlaku v špecifickom reflexnom bode asi päť sekúnd, účinné sú taktiež prítlaky palca a prstov v celej orgánovej oblasti.

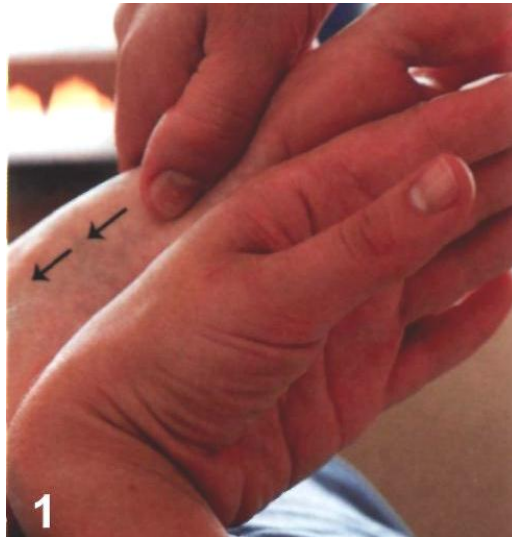
Zóny a strany

Načrtnite si na svojich nohách myslené čiary, začínajúce sa v medziprstových medzerách a smerujúcich na päty. Zóna jedna je pruh obsahujúci palec, zóna dva druhý prst a tak ďalej. Malíček je v zóne päť.

V celej knihe sa budete stretávať s pojmi „vnútorná“ a „vonkajšia“ strana chodidla. Predstavte si odtlačok svojho chodidla: na vnútornej strane je hrana od palca k päte a na vonkajšej hrana od malíčka k päte. To isté platí pri ruke: vnútorná strana je na palcovej hrane. *Pozn. prekladateľa: V anatomickom opise je to pre dolné končatiny zhodne, pre horné končatiny opačne (základný anatomický postoj je s dlaňami dopredu).* Mimochodom, majte na pamäti, že kosti prstov sa začínajú ďalej než sa zdá na pohľad; ohnite ich a nahmatajte si kĺby medzi záprstnými kosťami a článkami prstov, sú asi o šírku palca ďalej.

Postup dopredu

Postupujte vždy dopredu, to znamená smerom od seba (1). Účelom reflexológie je uľahčiť prúdenie energie a odstrániť blokády" postupovať naspäť k sebe je menej účinné, a dokonca to môže viesť k úbytku energie. Predstavte si, že odčerpávate kal hadicou - mierte vždy smerom od seba. Meňte polohu alebo natáčajte ruku či nohu vždy tak, aby ste nepostupovali smerom k sebe.



6. OBLASŤ HLAVY A KRKU

Mozog a centrálny nervový systém sú sústredené na palci. Pôsobením na všetky prsty prepracujete tieto orgány a zároveň taktiež tvár a žľazy, svaly a zmyslové orgány hlavy. Pôsobením na tento systém ovplyvníte ťažkosti ako bolesti hlavy, migréna, nespavosť, stres, ischias, pískanie v ušiach, poruchy zmyslových orgánov (oči, uši a nos), roztrúsená skleróza a epilepsia.

Začnite niekoľkými prítlakmi palca na brušku palca nohy, pokým nepokryjete celú jeho plochu. Potom rovnakým spôsobom prejdite chrbát a boky palca ukazovákom. Pamätajte, že vždy postupujete smerom od seba. Necht predstavuje vašu tvár a šticu a po stranách bruška sa premietajú veľké šijové svaly. Ak preto máte ťažkosti v tejto oblasti, starostlivo ich prepracujte prítlakmi palca a prstov. Nepôsobte na žiadnu oblasť príliš dlho - nechcete ju predsa nadmerne vybudieť. Postupujte naprieč chrbtovou stranou palca kvôli uvoľneniu šijových svalov. Pri bolesti zubov, čelustí a v krku pôsobte prítlakom ukazováka po stranách palca nohy a na chrbtovej strane nad nechtom.

Hypofýza - hlavná žľaza, ktorá riadi tvorbu hormónov všetkých ostatných žliaz - sa premieta do bodu presne uprostred bruška palca. Uchopte nohu podpornou rukou tak, aby sa palec opieral o jej prsty, a palcom pôsoiacej ruky zatlačte hlbokým tlakom na bod hypofýzy, ostatné štyri prsty sa opierajú o podpornú ruku (1). Zapamätajte si: neštípať! Po piatich sekundách zatlačte palcom druhej ruky na ďalší dôležitý endokrinný bod, na špičke palca tesne nad bodom hypofýzy (2). Ak je to obťažnejšie, skrátka pritlačte a otáčajte palcom, to pôsobí na oba body súčasne. Na chrbte nohy pri základnom článku palca je bod štítnej žľazy. Nasadte hlboký tlak ukazovákom a tlačte päť sekúnd. Potom povzbudte prištítnu teliesku - stisnite šetrne, ale pevne riasu medzi palcom a druhým prstom nohy a držte, než napočítate do piatich. Skĺznite uhlopriečne od stredu bruška palca k jeho vonkajšiemu okraju. Tu leží tylový bod, kam sa premieta kostný hrebeň v tyle lebky. Je to miesto vhodné na masáž v prípade bolesti hlavy alebo šije zo svalového napätia. Na myslenej čiare medzi bodom hypofýzy a tylovým bodom - od stredu

bruška palca k jeho okraju smerom k druhému prstu – nájdite bod uprostred, kam sa premieta epifýza. Tá riadi vaše biologické hodiny a pomáha vám spať. Pôsobte na tieto body pevným a rovnomerným tlakom palca päť sekúnd. Pre pôsobenie na oči (ľavé oko sa premieta na ľavú nohu, pravé oko na pravú nohu) zatlačte do mäsitej oblasti medzi záprstnými kĺbmi druhého a tretieho prsta za súčasného podopierania nohy druhou rukou (3).

Zatlačte a udržiavajte stály tlak tri až päť sekúnd, alebo ak je to príliš nepríjemné, zatlačte a povoľte. To isté platí pre ucho; zatlačte do mäsitej oblasti medzi záprstnými kĺbmi štvrtého a piateho prsta.

Pôsobte prítlakom palca tam a späť po chrbte a bočných plochách všetkých prstov okrem palca. To pomáha pri uvoľnení dutín a priaznivo pôsobí na uzliny v krčnej oblasti. Pretočte nohu a na jej chrbte zatlačte na bod rovnováhy nad zápästným kĺbom štvrtého prsta k hrane malíčka (4). Sedenie dokončíte plynulými ťahmi pozdĺž celej nohy.



7. OBLASŤ HRUDNÍKA

Naprieč chodidlom na rozhraní prednej a strednej tretiny sa rozkladá oblasť zahŕňajúca dýchací systém (astma, zápal priedušiek, rozdutie pľúc, senná nádcha a alergické reakcie), ako aj systém obehový (srdcové a cievne ťažkosti vrátane angíny pectoris, vysokého krvného tlaku, kŕčov žíl a studených prstov). Uchopte nohu do dlane a predstavte si myslenu čiaru od bodu medzi palcom a druhým prstom. Tá predstavuje pažerák a priedušky. Postupujte prítlakom palcov pozdĺž tejto čiary tam a späť a na záver nechajte palec podpornej ruky spočívať na tejto čiare. Druhým palcom potom postupujte vodorovne od kostného okraja chodidla až naprieč k základnému kĺbu palca (1). Tým ovplyvníte nervy, ktoré zásobujú srdce, pľúca a oblasť hrudníka.

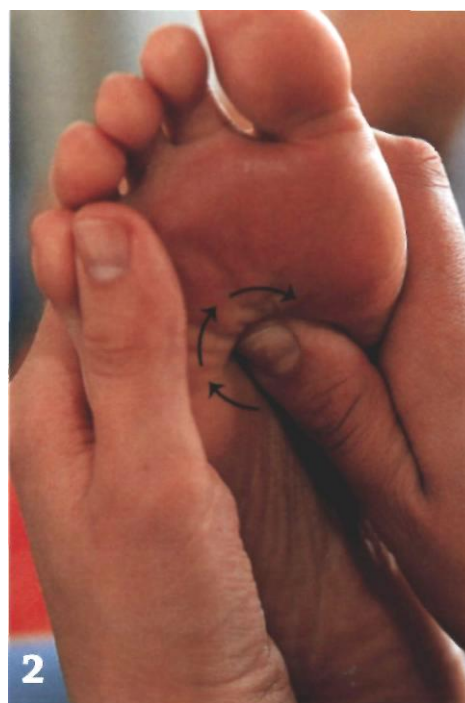
Ak je to možné, vystriedajte ruky, aby energia prúdila správnym smerom. Postupujte nad záprstnými kĺbmi naprieč celým chodidlom, aby ste uvoľnili bránicu. Znovu vystriedajte ruky a postupujte naspäť. Všimnite si, ako je línia záprstných kĺbov uprostred chodidla prehnutá, ako keby bola z dvoch dielov. Potom masírujte otáčaním palca bod uprostred (2), zodpovedajúci slnečnému pletencu. Bránica a slnečný pletenec sú dôležité oblasti, najmä pre všetky možné ťažkosti spojené so stresom. Vystriedajte ruky (aby ste stále postupovali smerom od seba)

a prítlakom palca postupujte naspäť, tentokrát priamo cez záprstné kĺby, aby ste povzbudili krvný obeh - žily na pravej nohe a tepny na ľavej.

Postupujte niekoľkokrát vodorovne naprieč chodidlom, od vonkajšej hrany (malíčkovej) k vnútornej, po celej šírke nohy. Na ovplyvnenie priedušiek (trubičiek v pľúcach, ktoré sa kŕčovito siahnu pri astmatickom záchvate) postupujte prítlakom palca pozdĺžne od záprstného kĺbu v zóne dva. Pracujte v niekoľkých pruhoch, aby ste pokryli celú oblasť, a pokračujte v zónach dve a tri na ovplyvnenie pľúc (zóna päť je pre oblasť ramena a ruky).

Na ľavej nohe postupujte prítlakom palca naprieč zónami dva až štyri kvôli povzbudeniu srdca. Nájdite bode srdca pri záprstnom kĺbe štvrtého prsta a tlačte nahor smerom k malíčku, palec ruky priložený vedľa oblasti bránice a ukazovák na chrbtovej strane nohy na účinok stisnutia (3). Udržujte pevný stisk päť sekúnd na uvoľnenie napätia, ak je bod príliš citlivý, do istej miery zmiernite silu stisku.

Týmus je žľaza, ktorá sa premieta na chodidlo uprostred čiary pažeráka. Uchopte nohu vnútornou hranou do dlane, nasadte hlboký tlak do bodu nad záprstným kĺbom palca a šetrne ohýbajte nahor (4). Držte tak päť sekúnd. Prsia sa premietajú na chrbtovú plochu nohy v oblasti asi 25 mm širokej tesne nad záprstnými kĺbmi, takmer v celej šírke nohy. Postupujte prítlakom prstov vo vodorovných pruhoch naprieč touto oblasťou. Jednotlivé pruhy sa musia prekrývať, aby ste pokryli celú oblasť podpazušia a prs.



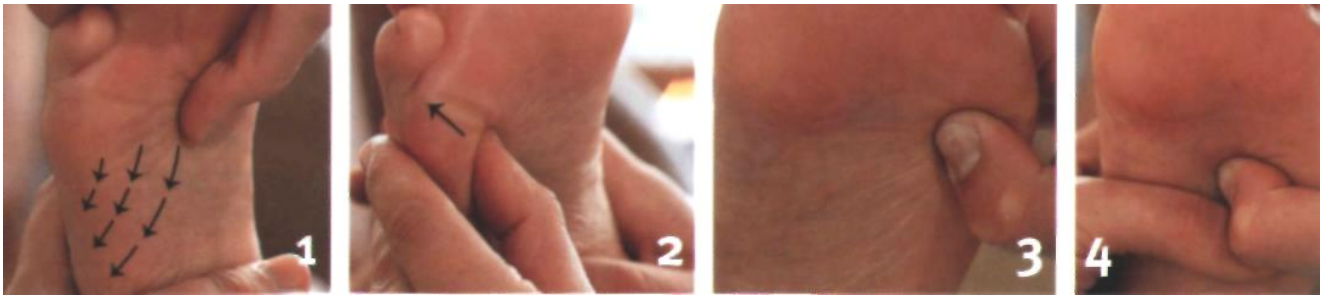


8. BRUCHO, ZAŽÍVACIE A TRÁVIACE ÚSTROJENSTVO

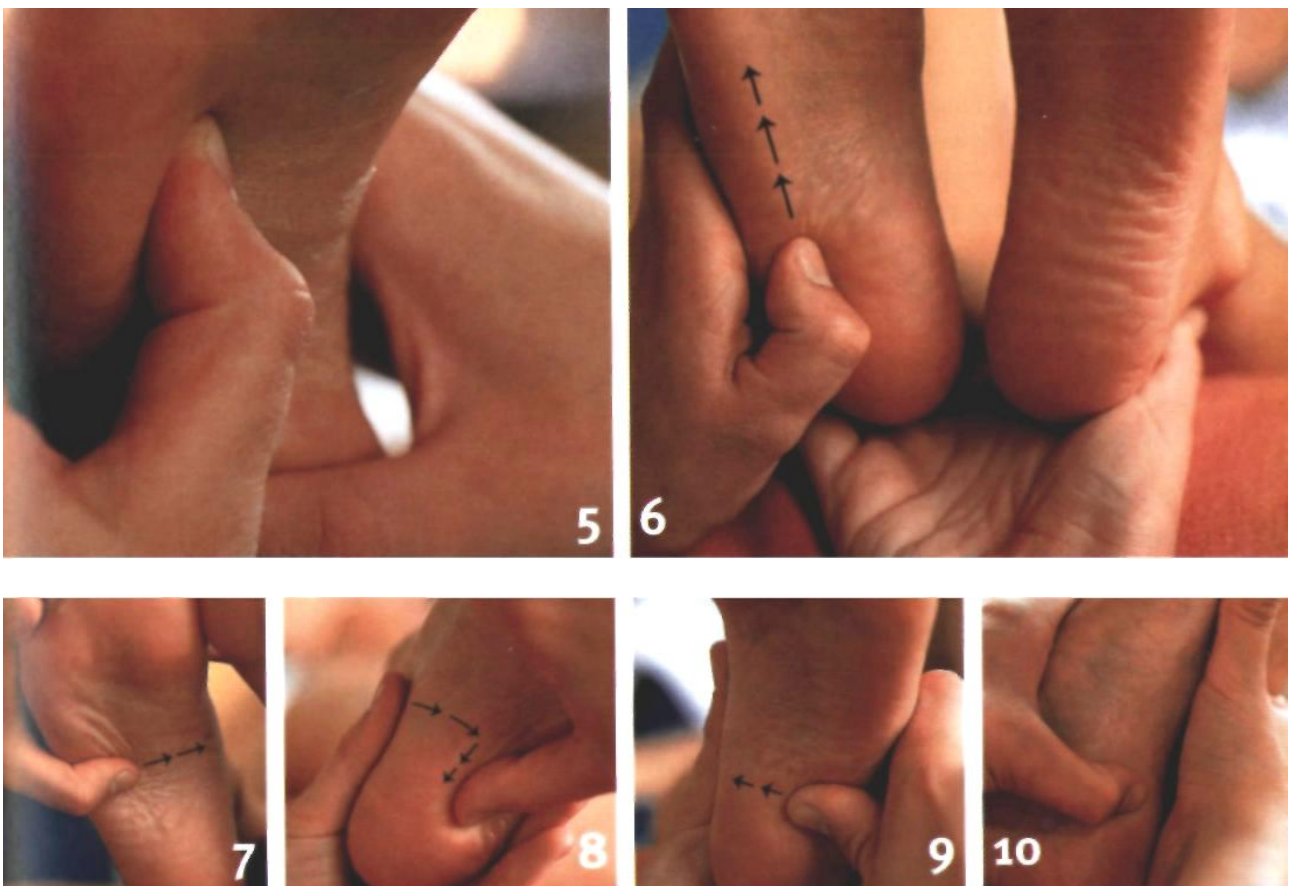
Táto oblasť zaberá celú strednú tretinu chodidla v oblasti priehlavku. Premieta sa sem rad životne dôležitých orgánov vrátane väčšej časti zažívacieho systému, takže môžeme pokryť väčšinu orgánov prostým prepracovaním oboch nôh tam a späť. Ak si rozdelíte priehlavok v jeho najvyššom bode na polovicu, dostanete približne polohu pása, ktorá vám zjednoduší nájdenie jednotlivých orgánov. Na ciele pôsobenie môžete postupovať nasledujúcim spôsobom.

Pečeň ovplyvníte uhlopriečnym pôsobením oboma smermi na pravej nohe v rozsiahlejšej trojuholníkovej oblasti od okraja bránice vedľa pažeráka smerom k nevelkému kostnému výbežku (bod lakťa) na malíčkovej hrane nohy (1). Vlastný bod pečene je pod bránicou a pôsobí sa naň hlbokým a pevným tlakom smerom k malíčku (2).

Slezina zaberá podobnú oblasť na ľavej nohe, ale iba v zónach tri, štyri a päť. Bod sleziny je takisto pod bránicou (3) a možno naň pôsobiť hlbokým tlakom smerom k malíčku. Žalúdok sa nachádza hlavne na ľavej nohe, ale čiastočne aj na pravej, spolu s dvanástnikom a vrátnikom. Ovplyvníte ho prítlakom a otočením uprostred pravého chodidla na čiare zhruba medzi zónami dva a tri. Prepracujte žalúdok vo vodorovných pruhoch na oboch nohách. Pankreas leží pod žalúdkom. Jej bod sa nachádza na ľavej nohe (4) v tretej zóne tesne pod žalúdkom, kúsok nad čiarou pása.



Žlčník má svoj vlastný bod na pravej nohe a možno ho ovplyvniť šetrným stiskom na chrbtovej strane nohy, s ukazovákom pod štvrtým prstom a palec pôsobí hlbokým tlakom pod tretím prstom kúsok nad čiarou pásu (5). Postupujte uhlopriečne tam a naspäť a nezabúdajte podľa potreby otáčať nohu (alebo meniť polohu, keď ošetrujete niekoho iného), aby váš pohyb vždy smeroval od seba. Potom veľmi starostlivo prepracujte prítlakom palca nahor, nadol a naprieč celú oblasť tenkého čreva, asi 25 mm široký pruh po celej šírke priehlavku tesne nad pätou a pod čiarou pásu na oboch chodidlách. Do tejto oblasti sa premieta niekoľko metrov čreva a musí sa teda dôkladne prepracovať.



Na ovplyvnenie hrubého čreva začnite na pravej nohe v oblasti číslo štyri tesne nad pätou. Pevne pritlačte na dobu asi piatich sekúnd na ileocekálnu chlopňu a apendix, potom postupujte prítlakom palca smerom k čiare pásu. Musíte sledovať priebeh tohto orgánu - najprv vzostupný tračník (6) až k pásu, potom naprieč pozdĺž priečneho tračníka (7) až k vnútornej hrane nohy.

V tejto chvíli si môžete vybrať, či prejdete na druhú nohu, alebo budete pokračovať na pravej nohe.

Niektor dáva prednosť pôsobeniu na celé hrubé črevo bez prerušenia. V takomto prípade musíte teraz prejsť na druhú nohu, pretože hrubé črevo prebieha naprieč celým telom. Priložte obe nohy vnútornými hranami k sebe a od zóny jedna na ľavej nohe pokračujte prítlakom palca naprieč chodidlom až do zóny päť. Keď sa dostanete na malíčkovú hranu, vystriedajte ruky, aby ste mohli pokračovať smerom k päte na zostupnom tračníku (8). Tesne pred päťou znovu zmeňte smer a postupujte pozdĺž esovitej kľúčky (9) k vnútornej hrane nohy. Nakoniec stočte palec ruky pri vnútornej hrane nohy a na záver zatlačte na bod konečníka (10) na vnútornej strane päty. Panvové dno a sedacie svaly ovplyvníte masážou naprieč päťami. Ak nechcete striedať nohy, zaradte skratka druhú polovicu hrubého čreva za úsek tenkého čreva na ľavej nohe.

Zmeny smeru

Ak nie ste mimoriadne ohybní, budete musieť v priebehu sedenia meniť polohu nôh - predovšetkým ak pracujete sami na sebe -, aby váš pohyb vždy smeroval od seba. Pri ošetrovaní inej osoby musíte podľa potreby striedať ruky, aby sa vám pracovalo pohodlne. Pamätajte si, že podporná ruka sa po celý čas aktívne podieľa na priebehu sedenia.

9. VYLUČOVACIE A ROZMNOŽOVACIE ÚSTROJENSTVO

Oblasť mechúra sa nájde ľahko. Je to akoby trocha navretá plôška vo veľkosti drobnej mince na vnútornej strane nohy, tesne nad päťou (1). Prepracujte oblasť mechúra niekoľkokrát prítlakom palca, postupujte pritom vejárovito, aby ste ju pokryli celú. Potom začnite od stredu oblasti mechúra a postupujte smerom k stredu chodidla (ucítite šľachu naťahovača), otočte palec proti prstom a postupujte pozdĺž močovodu (2) k obličkám. Po celý čas pevne držte nohu podpornou rukou.

Obličky sa nachádzajú v zóne dva, v úrovni pása. Nadobličky sú tesne nad nimi, na hranici zóny jedna, a sú pomerne ťažko prístupné. Zatlačte do oblasti obličiek a udržiavajte pevný prítlak, palec smeruje k prstom. Druhým palcom rýchlo zatlačte v opačnom smere do bodu nadobličiek (3) a súčasne uvoľnite tlak prvého palca na obličku. Táto oblasť býva často bolestivá, preto ešte odvedte nadbytočnú energiu pevnými ťahmi smerom k päte.

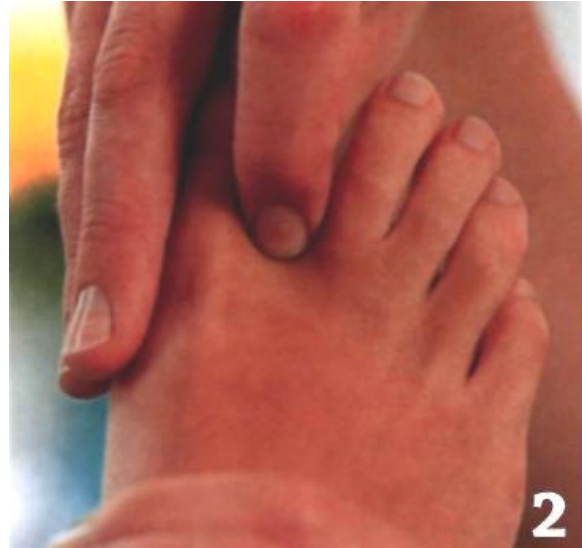
Na rozmnožovacie orgány budete pôsobiť na vnútornej ploche nohy, v oblasti medzi zadným okrajom päty a členkom. Postupujte šetrným prítlakom všetkých štyroch prstov nahor k členku cez mäkkú plôšku v celej šírke päty. Uprostred medzi okrajom päty a členkom nájdite bod maternice alebo prostaty (4). Druhou rukou držte nohu za špičku a pevne zatlačte do tohto miesta palcom. Potom môžete pomocou podpornej ruky natáčať nohu oproti tlačiacemu palcu. Takto je možné podľa potreby zvyšovať a znižovať intenzitu tlaku na tento citlivý bod. Ženské vajcovody a mužské semenovody sa premietajú do úzkeho prúžku na chrbte nohy, pripomínajúci pásik na sandáloch, a spájajú bod maternice/prostaty na vnútornej ploche nohy so zodpovedajúcim bodom vaječníka/semenníka na protiaľhlejšej vonkajšej strane. Postupujte prítlakom dvoch prstov od bodu maternice/prostaty.

Na záver masírujte bod vaječníka/semenníka palcom a úplne na koniec naň pevne zatlačte.



10. LYMFATICKÝ SYSTÉM

Lymfatický systém odvádza splodiny buniek tela cez lymfatické uzliny, rozmiestnené po celom tele do väčších zhlukov v hrudníku, slabínach a podpazuší. Fungujúci lymfatický odvod je nevyhnutný pri samočistiacich procesoch tela. Začnite od členka a postupujte pevným prítlakom cez mäkkšie plošky po oboch stranách, vyhmatávajte všetky drobné medzery medzi kosťami všetkými štyrmi prstami, zaberte aj oblasť vajcovodov a semenovodov. Tak sa vám podarí pokryť všetky uzliny oblasti slabín. Prejdite na horný okraj kostnej hrany v zóne jedna (1) a postupujte vodorovnými pruhmi prítlakom všetkých štyroch prstov s prekryvaním pruhov, aby ste pokryli celú plochu nohy. Skončite na špičke chodidla pod prstami. Tým pokryjete uzliny brucha, pŕs a podpazušia. Aj keď ste už na nich pracovali v priebehu pôsobenia na oblasť hrudníka, tento významný systém si zaslúži trochu pozornosti. Na zlepšenie lymfatického odtoku postupujte prítlakom ukazováka medzi prsty smerom k priehlavku a potom ním jemne ťahajte naspäť k prstom (2). Na záver šetrne „podojte“ lymfatické uzliny otáčaním palca a ukazováka z oboch strán nohy v úrovni záprstných kĺbov.



11. SYSTÉM ŽLIAZ S VNÚTORNOU SEKRÉCIOU: HORMÓNY

Tento systém sa používa hlavne v prípade, ak chcete ovplyvniť hormonálne ťažkosti bez úplného sedenia. Začnite pôsobením na riadiacu žľazu, hypofýzu, potom na hypotalamus, ktorý ju spája s nervovým systémom. Vezmite nohu do dlane, pôsobia hlbokým tlakom palca do bodu hypofýzy presne uprostred bruška palca a počítajte do piatich. Dbajte pritom na to, aby ste neštípali. Potom zatlačte druhým palcom do bodu hypotalamu na špičke palca, tesne nad bodom hypofýzy. Ak vám to nejde, skrátka zatlačte a otáčajte palcom nad oboma bodmi.

Štítna žľaza sa premieta na chrbte nohy v úrovni záprstného kĺbu palca (1). Nasadte hlboký tlak ukazovákom a tlačte do tohto bodu počas piatich sekúnd. Potom povzbudte prištítnu teliesku v riasie medzi palcom a druhým prstom (2) šetrným, ale pevným stiskom, kým napočítate do päť.

Týmus je významná žľaza predovšetkým v prípade infekcie s tvorbou hlienu. Najprv nájdite bod týmusu uprostred oblasti pažeráka na šľape nohy, potom uchopte nohu zvnútra a pôsobia hlbokým tlakom do tohto bodu smerom k záprstnej kosti palca. Pokračujte jemným protipohybom a pôsobia päť sekúnd.

Nadobličky sa premietajú tesne nad čiaru pása na okraji zóny jedna. Ovplyníte ich pevným trvalým tlakom v oblasti obličky (nepatrne nižšie v zóne jedna, na úrovni čiary pása), pritom druhým palcom rýchlo zatlačíte smerom k päte a súčasne uvoľníte tlak na obličky. Potom prepracujte slezinu a na záver pôsobia hlbokým tlakom smerom k piatemu prstu päť sekúnd. Na povzbudenie imunitného systému je dôležité pôsobiť súčasne na slezinu a týmus. Najväčšou žľazou v tele je pankreas, významný na udržiavanie rovnováhy krvného cukru. Oblasť pankreasu sa nachádza na oboch nohách, ale jeho reflexný bod leží na ľavej nohe, kúsok nad čiarou pása uprostred chodidla. Pôsobia na tento bod hlbokým tlakom päť sekúnd. Nájdite bod vaječníka/semenníka na vonkajšej strane nohy uprostred medzi členkom a hranou päty. Masírujte ho palcom a nakoniec pevne zatlačte a počítajte do piatich.



12. KOSTRA A SVALSTVO

Tieto techniky pomáhajú pri bolestiach v chrbte, šiji, ramenách, pri poškodení z opakovaného preťaženia (RSI), pri syndróme karpálneho tunela, artritíde, reumatizme a pri mnohých ďalších ťažkostiach.

Stisnite bod ramena (1) medzi záprstnými kĺbmi štvrtého a piateho prsta (asi na šírku prsta pod prstom). Nadvihnite a pretočte všetky prsty - predstavujú postranné svalstvo šije - a ohýbajte chodidlo v záprstných kĺboch, aby ste uvoľnili stuhnutosť rebier.

Reflexná oblasť chrbtice prebieha po celej dĺžke vnútornej hrany nohy, od šije k palcu po kostrč na hrane pätovej kosti (2). Postupujte prítlakom palca po hrane nohy od päty ku kostnému výčnelku pri záprstnom kĺbe palca, potom pokračujte po hrane palca k okraju jeho bruška na ovplyvnenie šije - je to reflexná oblasť krčnej chrbtice. Ak pracujete sami na sebe, otáčajte nohu tak, aby ste neustále postupovali dopredu a od seba (aj keď váš palec bude smerovať naspäť k telu), a potom sa vracajte zase k päte. Na záver postupujte vo vodorovných prúžkoch naprieč oblasťou šijových svalov. Všetkými štyrmi prstami prepracujte kosti na vnútornej strane nohy v celom rozsahu od päty až po záprstný kĺb palca. Skončite masážnymi ťahmi pozdĺž vnútornej hrany nohy od palca k päte, aby ste prečistili energetické pole. Pôsobenie na kostrové reflexy zakončíte šetrným, ale pevným stiskom reflexnej oblasti ramena medzi štvrtou a piatom priehlavkovou kosťou, asi na šírku prsta pod záprstnými kĺbmi.

Je to miesto, kde sú spojené priehlavkové kosti s článkami prstov - pri jeho vyhladaní zohnite prsty nahor a nadol. Potom postupujte ukazovákom pozdĺž kostí na vonkajšej strane nohy, aby ste pokryli oblasť ruky až k ramenu. Malý kostný výčnelok uprostred je bod lakťa (4).

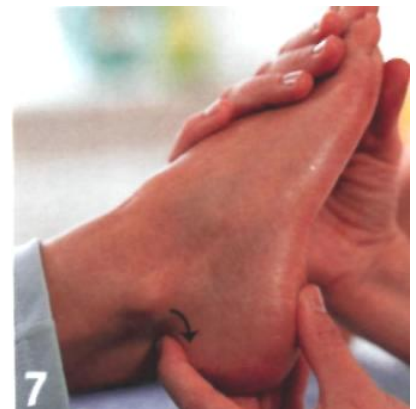


Zatlačte naň päť sekúnd a postupne uvoľnite tlak. Reflexná oblasť kolena (5) je pod oblasťou lakťa. Zatlačte špičkou palca pod bodom lakťa a pritlačte pevným ťahom smerom k malíčku, tlačte tak päť sekúnd.

Reflexné oblasti bedra (6) a stehna sú pomerne ťažšie prístupné, ak pracujete sami na sebe. Napriek tomu dbajte na dôkladné prepracovanie kostnej päty, predovšetkým jej vonkajšieho okraja. Uchopte päť do dlane jednej ruky a ukazovákom pôsobiacej ruky vyhľadajte malý kostný výčnelok asi 25 mm pod členkom. Potom ťahajte ukazovákom nahor k členku a tlačte na bod bedra, kým napočítate do päť. Bod sedacieho nervu (7) je na zadnej strane päty, tesne pod úponom Achillovej šľachy. Pôsobte naň šetrne otáčaním palca alebo ukazováka.

Noha má svoju vlastnú reflexnú oblasť uprostred päty. Takisto tu pôsobte otáčaním a tlakom palca. Bod ruky (8) je tesne pod hranicou medzi zónami tri a štyri. Pôsobte v tejto oblasti otáčaním a tlakom palca. Často tu býva značné napätie, možno preto, že v strese ako keby sme v duchu zatínali päste. Pôsobenie v tejto oblasti a v reflexnej oblasti chrbtice máva výborný účinok na uvoľnenie tlaku a napätia na prsiach. To potom uľahčí dýchanie a krvný obeh, čo pomôže ďalej zmierniť pocity napätia.

Noha má svoju vlastnú reflexnú oblasť uprostred päty. Takisto tu pôsobte otáčaním a tlakom palca. Bod ruky (8) je tesne pod hranicou medzi zónami tri a štyri. Pôsobte v tejto oblasti otáčaním a tlakom palca. Často tu býva značné napätie, možno preto, že v strese ako keby sme v duchu zatínali päste. Pôsobenie v tejto oblasti a v reflexnej oblasti chrbtice máva výborný účinok na uvoľnenie tlaku a napätia na prsiach. To potom uľahčí dýchanie a krvný obeh, čo pomôže ďalej zmierniť pocity napätia.





Rovnako ako reflexológia, aj akupresúra pôsobí v jednej oblasti tela, aby ovplyvnila oblasť inú. Napriek tomu, že postupuje podľa odlišnej mapy - drží sa staročínskych meridiánov miesto novšej teórie zón -vychádza poväčšine z podobných princípov. V priebehu storočí sa čínska mapa tela vyvinula do zložitej sústavy s niekoľkými úrovňami vrátane duchovnej. Okrem meridiánov vymenovaných v tejto knihe existuje ešte 15 „kolaterál“, prepájajúcich orgánové meridiány (podobne ako eskalátory medzi rôznymi trasami metra), a osem zvláštnych meridiánov, zhromažďujúcich energiu. Táto kniha je však určená na jednoduché domáce samoliečenie,

preto sa nezaobrá podrobnosťami, ktoré musia ovládať akupunkturisti. Z 22 meridiánov a 600 tlakových bodov použijeme len tie najprospešnejšie a taktiež tie, ktoré sa najľahšie vyhľadávajú. Podobne ako absolvent kurzu prvej pomoci nemusí ovládať to, čo absolvent lekárskej fakulty.

ČASŤ II. - AKUPRESÚRA

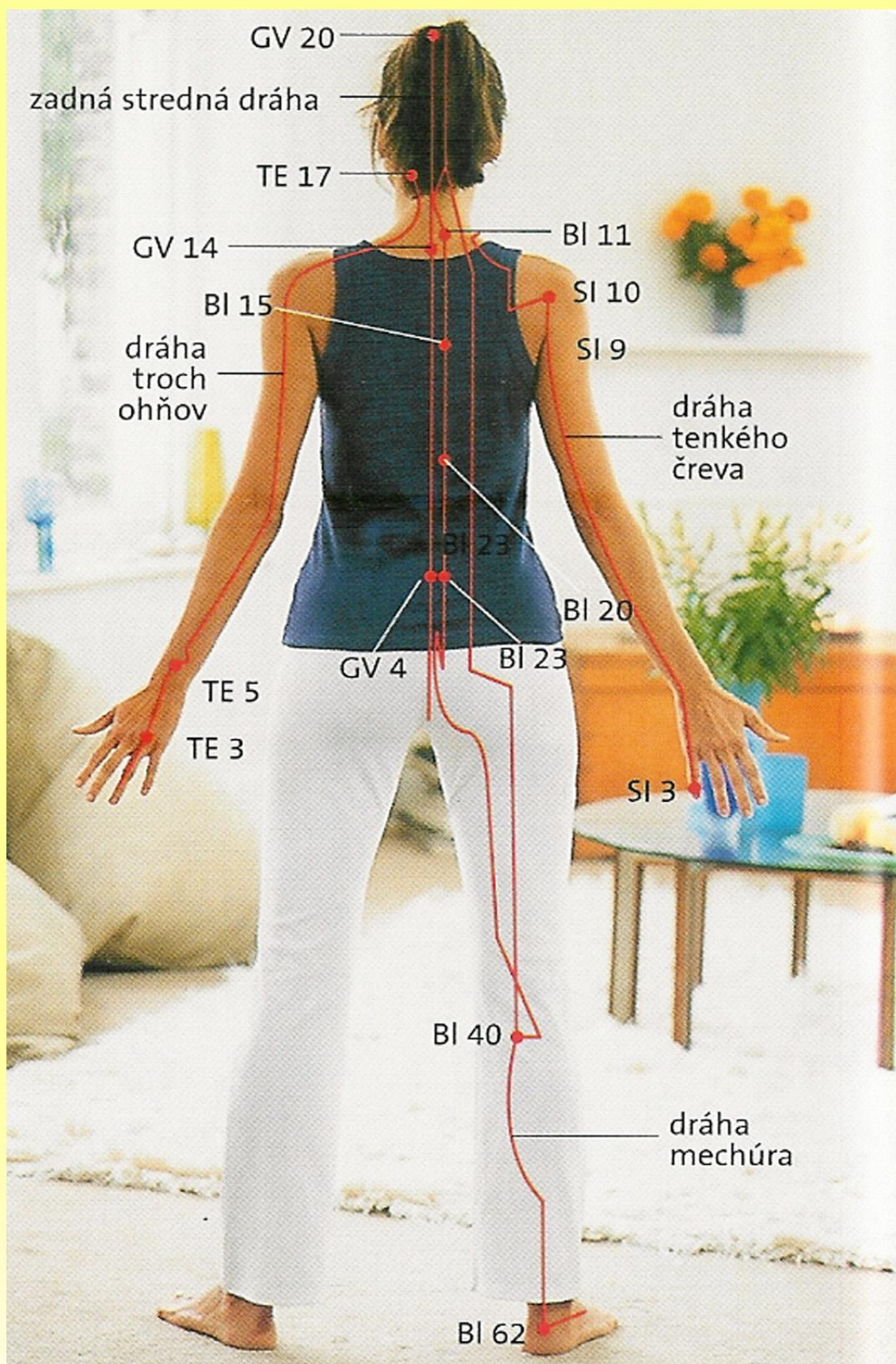
13. MERIDIÁNY

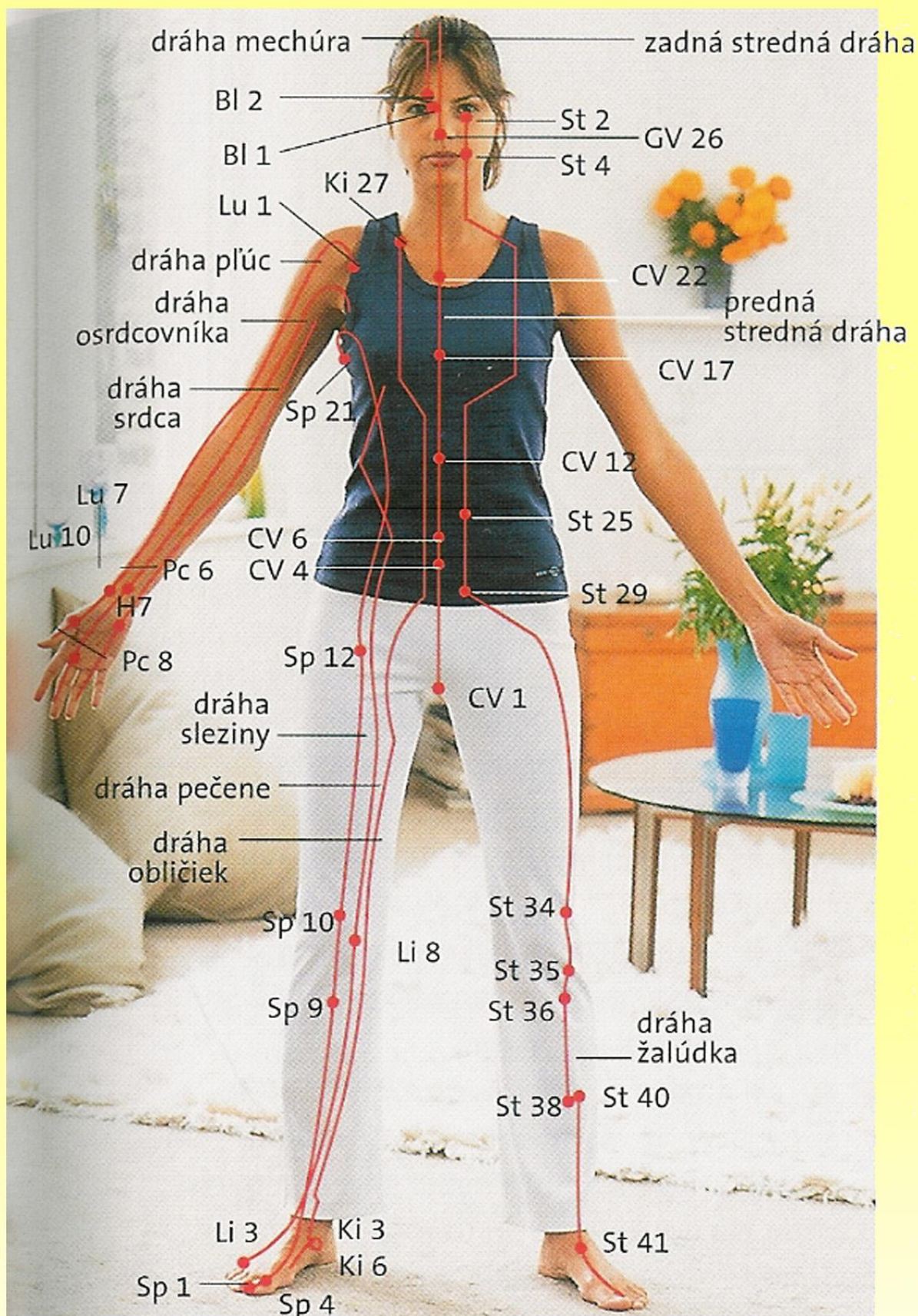
Existuje 14 hlavných meridiánov, šesť na každej polovici tela a po jednom v prednej a zadnej stredovej čiare. Dvanásť z nich je spojených vždy s jedným vnútorným orgánom a má na tento orgán väčší vplyv. Meridiány sú spojené do dvojíc: jeden jinový a jeden jangový. Jinová energia vychádza zo Zeme, preto sa jinové body začínajú od najnižšieho bodu: prvý bod dráhy sleziny je napríklad na palci nohy. Jangové dráhy sa číslujú zdola nahor, pretože dostávajú jangovú energiu zo Slnka: napríklad dráha močového mechúra sa začína vedľa oka. Ku každému orgánu sú priradené dva meridiány. Prebiehajú zhodne po ľavej a pravej polovici tela. Zostávajúce dva meridiány budeme nazývať zadná stredná dráha (tradičná dráha vládcu), prebiehajúca pozdĺž chrbtice nahor k hlave, a predná stredná dráha (tradične dráha počatia), prebiehajúca zdola nahor po prednej strane tela. Plynulé ťahy alebo masírovanie kože pozdĺž dráhy napomáhajú podľa tradície pri udržiavaní rovnováhy telesných systémov. Niektoré body v priebehu meridiánov sú obzvlášť vhodné na cielené pôsobenie. Existujú doslova stovky týchto akupresúrnych bodov; táto kniha sa zaoberá len niektorými z tých najužitočnejších a najľahšie prístupných pre neprofesionála a zmiňuje sa len o niektorých z ich vlastností. Tieto body sa dajú pomerne ľahko nájsť pri jemnom pohybe prstov po koži, napríklad v prirodzených priehlbínach.

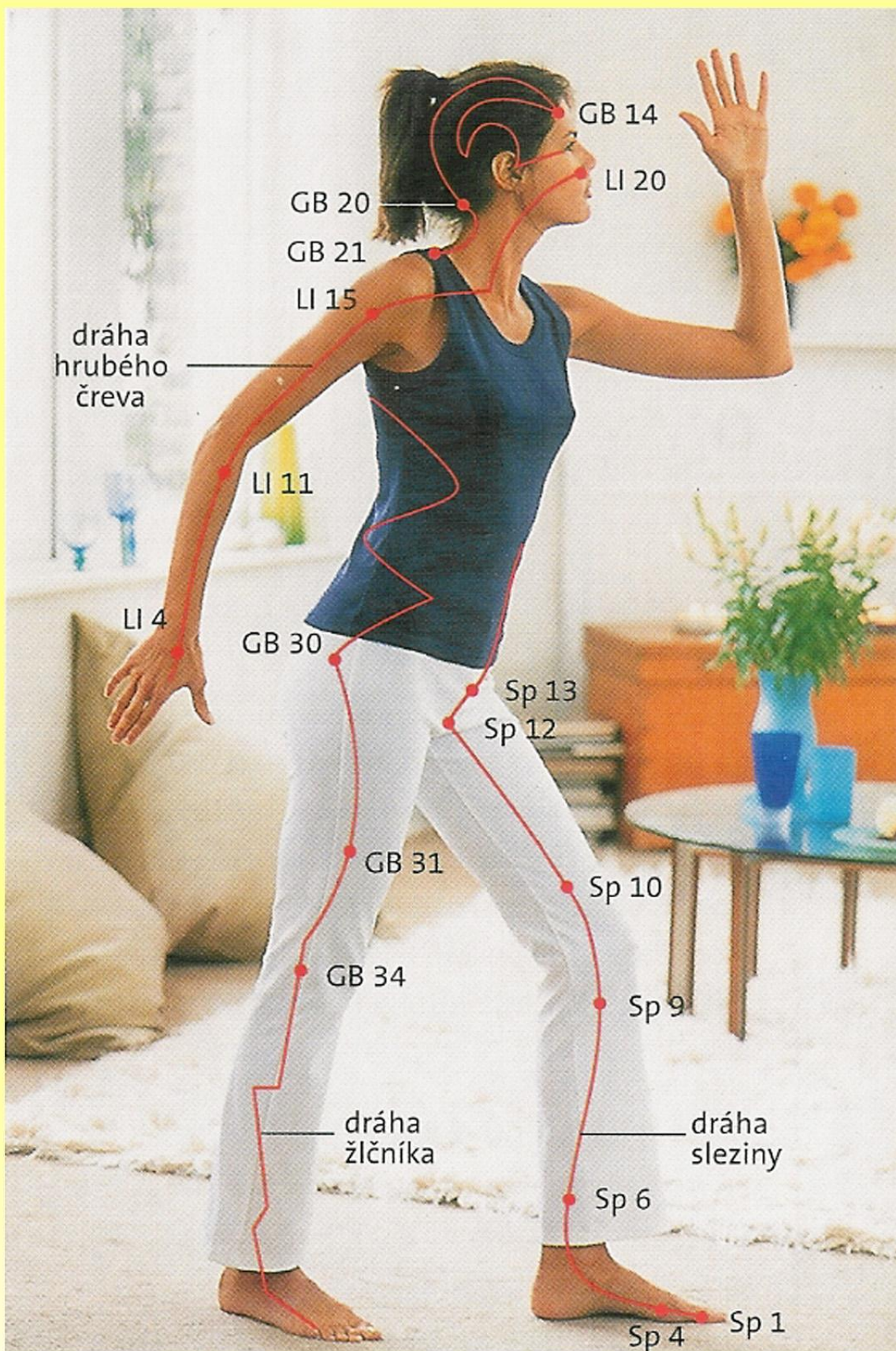
Ďalšie body

Nie všetky akupresúrne body ležia na niektorom meridiáne. Toky telesnej energie ovplyvňuje taktiež rad ďalších bodov- napríklad body na ušiach, ktoré liečia zvýšený krvný tlak -a tie nie sú očíslované.

Niečo iné sú spúšťacie body. To sú citlivé miesta, kde sa akupresúra prekrýva s anatómiou. Spúšťacie body sú plné nervových zakončení. Význam spúšťacích bodov je v spojení so zdrojom bolesti. Napríklad pri ischiase bude spúšťací bod na nohe bolestivý, ale pôsobenie naň zmierni bolesť, ktorá pochádza z miesta nervového koreňa pri jeho výstupe z chrbtice. Na predkoleniach je niekoľko spúšťacích bodov, ktoré zmierňujú svalové bolesti a kŕče.







Dráha pľúc (angl. lung, označené Lu)

Dráha pľúc prebieha od horného okraja hrudníka až k palcu. V čínskej filozofii sú jej body spojené so slzami a žiaľom. tu **1**: medzi prvým a druhým rebrom, asi na šírku dlane od hrudnej kosti; použitie pri dýchacích ochoreniach ako zápaly priedušiek a rozdutie pľúc.

Lu 7: Vsuňte riasu medzi palcom a ukazovákom jednej ruky do tej istej medzery druhej ruky a zopnite ruky tak, aby ukazovák hornej ruky ležal pozdĺž zápastia spodnej ruky. Bod Lu 7 je nad kosťou na palcovej hrane predlaktia v mieste, kam dosiahne špička ukazováka. **Lu 10**: pri koreni palca dva prsty pod zápästím, priamo na hrane záprstnej kosti palca. Body Lu 7 a 10 sa dobre hodia pri obnove prúdenia nahromadenej energie, a tým aj pri uvoľnení potláčaných emócií.

Dráha hrubého čreva (angl. large intestine, značené LI)

Prebieha zdola nahor, od ukazováka k nosnému krídlu. Zodpovedá za čistenie a detoxikáciu organizmu. **1/4**: medzi palcom a ukazovákom. Zatláčajte palcom proti ukazováku a sledujte, kde sa riasa medzi nimi vyklenie najvyššie. Položte na to miesto palec druhej ruky a potom - po povolení stisku prvej ruky- zovrite tento bod medzi palcom a ukazovákom. Nazýva sa taktiež „veľký vylučovač“ (1), je výborný pri zápchách a vôbec uvádza veci do pohybu. **UPOZORNENIE**: tento bod sa nesmie používať v tehotenstve. **LI 11**: s rukami skríženými na hrudníku zatláčajte do miesta, kde sa končí záhyb nad lakťom. Zmierňuje bolesti kĺbov, najmä v ramene. **LI 20**. zídte prstami po strane nosa a zatláčajte do uhla na dolnom okraji nosného krídla. Hodí sa pri liečbe zápalov dutín a horných dýchacích ciest.

Dráha žalúdka (angl. stomach, značené St)

Dráha žalúdka je spojená s rovnováhou a výživou celého systému. Prebieha zhora od hlavy k druhému prstu na nohe. **St 2**: uprostred dolného okraja očnice. Ovplyvňuje zrak a uvoľňuje napätie v tvári. **St 4**: ústny kútik. Uvoľňuje svaly tváre: užitočný v prípade nadmerného napätia, bolesti zubov alebo Bellovej obrny (lícneho nervu). **St 25**: dva palce vedľa pupka. Pri zápche, hnačke a zažívacích ťažkostiach. **St 29**: na šírku dlane pod pupkom a na dva palce bokom. Ženské ťažkosti, ochorenia vaječníkov a predmenštruačný syndróm. **St 34**: dva palce nad kolenom, počítané od vonkajšieho okraja jabĺčka. **St 35**: dolný okraj jabĺčka, po oboch stranách od stredu. **St 36**: nájdite výčnelok tesne pod jabíčkcom smerom k vonkajšiemu okraju. Odmerajte tri šírky prsta smerom dolu a stlačte. Tento bod sa nazýva „trojmíľový bod“ (2) alebo „morský bod“ a umožňuje najjednoduchší prístup k energii celej dráhy. Lieči taktiež zápchu, bolesti hlavy a močový systém. **St 38**: uprostred dĺžky predkolenia, na vonkajšom okraji svalu vedľa holennej kosti, pod St 36. Zmierňuje bolesti v ramene. **St 40**: asi na dva prsty smerom von od St 38, vhodný na celkové upokojenie - odvedenie nadbytočnej čchi alebo zmiernenie nepríjemných pocitov. Na upokojenie pri úzkosti a utlmenie nadmernej energie zatláčajte na tento bod a držte niekoľko sekúnd počas výdychu. **St 41**: v úrovni priehlavku, pri bolesti v tomto mieste. Ohnite nohu nahor a v ohybe na prednej strane priehlavku nájdete tento bod v prirodzenej priehlbine zhruba uprostred.



Dráha sleziny (angl. spleen, značené Sp)

Dráha sleziny prebieha zdola nahor od palca nohy do podpazušnej jamky. Je spojená s učením, sústredením a premenou energie z potravy na čchi. **Sp 1:** vnútorný okraj nechtového lôžka palca. Pri bolestiach hlavy. **Sp 4:** pri hlavičke zápustnej kosti palca pod miestom najväčšieho vykľutia na vnútornej hrane nohy. Vhodný pri bolestiach nohy, ale prospieva taktiež rozmnožovaciemu ústrojenstvu a podporuje plodnosť. **Sp 6:** na vnútornej strane predkolenia štyri prsty nad priehlavkom, merané od mäsitej plochy za členkom. Veľmi významný energetický bod, kde sa križujú tri meridiány. **UPOZORNENIE:** tento bod sa nesmie používať v tehotenstve. **Sp 9:** na vnútornej strane predkolenia, tesne pod vykľutím kosti pod kolenom. Pri ťažkostiach s nohami, zadržiavaní tekutín a kŕčových žilách. **Sp 10:** na dva palce nad kolenom, merané od vnútorného okraja jabíčka. Používa sa pri liečbe rôznych kožných chorôb a taktiež ako miestny bod pri bolesti kolena. **Sp 12:** v slabínovej ryhe medzi stehnom a trupom, tesne vedľa vulvy. **Sp 13:** v blízkosti Sp 12, kúsok vonkajším smerom. Body Sp 12 a 13 je možné využiť pri zmiernení menštruačných bolestí. **Sp 21:** päť prstov pod podpazušnou jamkou, medzi piatym a šiestym rebrom. Zmierňuje bolesti na hrudníku a pomáha pri depresii.

Dráha tenkého čreva (angl. small intestine, značené SI)

SI 3: na malíčkovej hrane ruky tesne pod kĺbom malíčka. Pri reumatizme. **SI 9:** na zadnej strane ramenného kĺbu. **SI 10:** tesne nad okrajom podpazušnej jamky. Body SI 9 a 10 sú veľmi vhodné pri zmiernení bolestí v ramene.

Dráha srdca (angl. heart, značené H]

Dráha srdca prebieha od horného konca ruky k ruke. Je spojená s myslením a dlhodobou pamäťou. Pri svojpomoci sa používa málokedy okrem masáže pozdĺž dráhy a bodu H7. **H 7:** priamo pod kostným výčnelkom na malíčkovej hrane zápästia z dľaňovej strany. Služi na upokojenie a často sa na tento účel používa v akupunktúre.

Dráha mechúra (angl. bladder, značené **Bl**)

Dráha tenkého čreva prebieha zdola nahor od malíčka cez ruku a rameno k uhlu dolnej čeľusti. Je spojená so srdcom a hodí sa na uvoľnenie blokáď všetkého druhu. Dráha mechúra prebieha zhora nadol po chrbte pár prstov od chrbtice a zodpovedá za výmenu tekutín. Masáže dlhých svalov, ležiacich pozdĺž chrbtice, pôsobí na rad bodov dráhy mechúra. **Bl 1**: v očnici pri vnútornom kútiku. Pri ťažkostiach s očami. **Bl 2**: stisnite koreň nosa tesne pod okrajom obočia. Často používaný bod pri očných ťažkostiach a na upokojenie nervov a rozbúrenej energie. **Bl 11**: nájdite vyčnievajúcu kosť na dolnom okraji šije a zatlačte pod jej vonkajším okrajom. Je to dobré na plúca. **Bl 15**: medzi lopatkami, pod piatym hrudným stavcom. Na upokojenie srdca. **Bl 23**: ruky do pásu, palce na veľké svaly vedľa chrbtice. Pôsobenie na tento bod zlepšuje krvný obeh v celom tele a prúdenie čchi k obličkám a chrbtici. **Bl 40**: vstrede podkolennej jamky. Pri ischiase.

Dráha obličiek (angl. kidney, značené **Ki**)

Dráha obličiek prebieha zdola nahor od šľapy chodidla k hornému okraju hrudníka. V tejto dráhe sa nachádza zdroj telesnej energie -čchi, s ktorou sme sa narodili; ovplyvňuje takisto rast, silu vôle a krátkodobú pamäť. **Ki 1**: stred chodidla v úrovni zápŕstných kĺbov. Tento významný bod sa nazýva „zurčiaci prameň“ a obsahuje množstvo energie. Je to taktiež čakra Zeme, ktorá udržiava rovnováhu celého tela. Na zmiernenie nepokoja a závratov. **Ki 27**. pod kľúčnou kosťou hneď vedľa hrudnej kosti - ďalší upokojujúci bod. Trenie tohto bodu pomáha pri kašli a astme, preto je dobré vtierať do tohto miesta prostriedky ako eukalyptový olej.

Dráha osrdcovníka (angl. pericardium, značené **Pc**)

Dráha osrdcovníka, nazývaná taktiež „ochranca srdca“, prebieha od hrudníka k prostredníku. Tlakom na konečný bod tejto dráhy pod nechťou prostredníka možno zmierniť úzkosť, napätie alebo šok. **Pc 6**: tri prsty nad zápästím, tretím prstom zatlačiť priamo uprostred (väčšine ľudí leží tento bod pod remienkom hodínok). Tlmí závraty a nevoľnosť z rôznych príčin, vrátane vedľajších účinkov liekov alebo po chirurgickom zákroku. **Pc 8**: uprostred dlane. Je známy ako brána telesných energií. Liečitelia vyžarujú energiu práve z tohto miesta.

Dráha troch ohňov (angl. triple energizer, značené **TE**)

Dráha troch ohňov zodpovedá za reguláciu teploty a rovnováhu telesných tekutín medzi srdcom a obličkami, čím taktiež stimuluje lymfatický systém. Táto dráha prebieha od prstenníka k obočiu. **TE 3**: na chrbte ruky uprostred medzi prstenníkom a malíčkom. **TE 5**: tri prsty nad zápästím na chrbtovej strane predlaktia (naproti Pc 6). **TE 17**: v jamke za uchom.

Dráha žlčníka (angl. gall bladder, značené **GB**)

Meridián žlčníka je dlhá dráha, prebiehajúca od hlavy ku končeku malíčka na nohe. **GB 14**: uprostred výšky čela nad stredom obočia. Pri bolestiach hlavy a únave očí. **GB 20**: dva body v zátylku, asi štyri prsty od seba, na hornom okraji šije - pokývajte hlavou a vyhmatajte oba veľké svaly, potom zatlačte smerom von od nich v úrovni línie vlasov. Tieto body sú účinné pri bolesti hlavy, prechladnutí, zápale dutín a tlaku v hlave. **GB 30**: na vonkajšom okraji sedacieho svalu. Položte

palce na bedrovú kosť, natiahnite malíčky smerom doyadu a nájdite miesto kam až dosiahnu. Pri bolesti v bedre. **GB 31**: uprostred stehna, na vonkajšej strane. Pri ischiase. **GB 34**: tesne pod kolenom. Nahmatajte priehlbinu medzi mohutnejšou holennou kosťou a lýtkovou kosťou. Bod leží tesne pod vyklenutým okrajom holennej kosti. Zmierňuje bolesti svalov.

Dráha pečene (angl. liver, značené Li)

Dráha pečene prebieha od palca nohy na hrudník a reguluje prúdenie čchi. **Li 3**: medzi palcom a druhým prstom na nohe, dva prsty nad záprstným kĺbom. Pri zvýšenom krvnom tlaku.

Zadná stredná dráha (angl. governor vessel, značené GV)

Zadná stredná dráha (niekedy taktiež meridián vládca - meridián, dráha alebo kanál je jedno a to isté) prebieha od ritného otvoru k hornej pere. Body ležia priamo na chrbtici, tesne pod trňovými výbežkami stavcov, zatiaľčo body dráhy mechúra ležia viac bokom. **GV**: v úrovni pása, medzi stavcami. Na zvýšenie vitality. **GV 14**: nad kostným výčnelkom na dolnom okraji šije. Predkloňte hlavu a vyhmatajte najvyšší bod trňového výbežku. Dobrý energetický bod pri bolesti v hornej polovici tela a reumatizme. **GV 20** (v tejto knihe sa nepoužíva) je na temene hlavy, kde sa stretávajú všetky meridiány. Je to najjangovejší bod tela. **UPOZORNENIE**: *nedotýkať sa tohto bodu v prípade pacientov s vysokým krvným tlakom, pretože ho môže ešte zvýšiť.* **GV 26**: konečný bod dráhy je tesne pod nosom, na hornej pere. Dobrý je v prípade šoku alebo pri silnej bolesti chrbta.

Predná stredná dráha (angl. conception vessel, značené CV)

Predná stredná dráha alebo meridián počatia prebieha v prednej strednej čiare tela, od ústnej spodiny. **CV 1**: počiatkom dráhy je bod na hrádzi medzi pohlavnými orgánmi a ritným otvorom. Je to najjinovejší bod celého tela. **CV 4**: 4 prsty pod pupkom. Dobrý bod na obnovenie vitality. **CV 6**: „more energie“, dva prsty pod pupkom. Na sústredenie a „usadenie“ plodnosti a pohlavnej energie. **CV 17**: bod srdca alebo „more pokoja“. Medzi prsiami, tri palce nad dolným okrajom hrudnej kosti. Významný energetický bod, zmierňuje srdcové ťažkosti. **CV 22**: medzi kľúčnymi kosťami, v medzikľúčnej jamke. Pomáha pri zahlienení, škriabaní v hrdle a tlaku na hrudi.

14. OTVÁRANIE ENERGETICKÝCH BRÁN

Touto jednoduchou každodennou masážou meridiánov môžete vyvážiť všetky systémy organizmu. Možno ich vykonať v jednom sedení v akejkoľvek dennej hodine. Pretože však meridiány a príslušné orgány sú najaktívnejšie v určitom dennom čase (riadia sa biologickými hodinami) môžete taktiež robiť dvojice cvikov čo najbližšie k ideálnej hodine - čo sa dobre zhoduje so západným odporúčaním robiť v práci prestávky.

Meridiány prebiehajú rôznymi smermi, ale nie je nevyhnutné dodržiavať smer ich prúdenia - môžete postupovať zhora nadol alebo zdola nahor. Dobre pôsobia plynulé ťahy, poklepávanie alebo miesenie vedie k intenzívnejšiemu účinku. Nezabudnite prepracovať obe polovice tela. Môžete postupovať na jednej strane zhora nadol a na druhej zdola nahor. Najjednoduchšie je ale prejsť obe strany naraz zrkadlovými pohybmi. Keď si zvyknete na jednoduchý plynulý pohyb, prejdite do svižnejšieho rytmu, ktorý prehlbuje relaxačný a vyvažujúci účinok. Zavčasu ráno sa prebudte a prejdite meridián pľúc, ktorý je najaktívnejší medzi 3. a 5. hodinou, a hrubého čreva, najaktívnejší medzi 5. a 7. hodinou rannou. V praxi to znamená pôsobiť na tieto dva meridiány krátko po prebudení.

Pľúca: začnite na okraji hrudníka tesne pod kľúčikom (1), postupujte priamo nadol po hornej ploche ruky a predlaktia (v upažení, s pohľadom do dlane) až k palcu.

Hrubé črevo: od končeka ukazováka (2) po chrbte ruky a predlaktia na ruku, cez rameno až k protiľahlému nosnému krytu. Meridián žalúdka je najaktívnejší medzi 7. a 6. hodinou a meridián sleziny medzi 9. a 11. hodinou.

Žalúdok: Začnite v tvári tesne pod okom, po prednej strane tela (3) - nie v strednej čiare - cez prsia, po prednej strane stehna a predkolenia až ku končeka druhého prsta na nohe.





Slezina: od končeku palca na nohe po hrane chodidla, po vnútornej ploche predkolenia a stehna po prednej ploche trupu šikmo nahor asi do tretiny (4) pása, okolo pŕs do podpazušnej jamky.

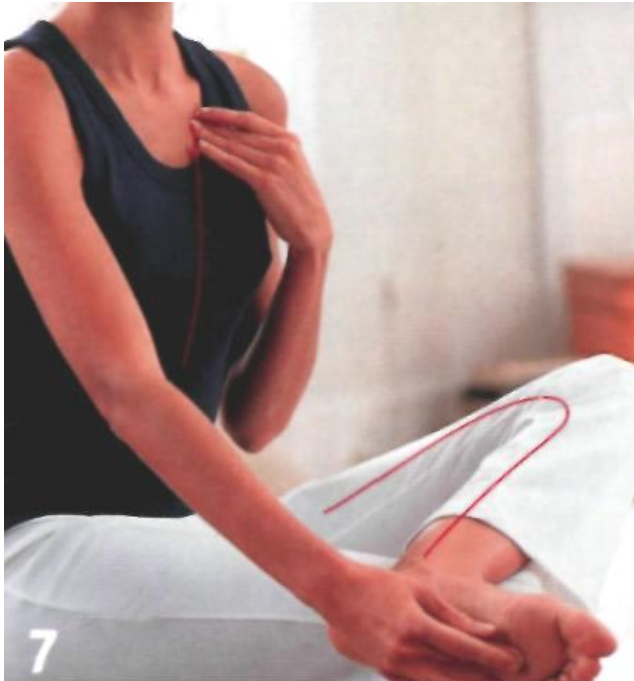
Meridián srdca je najaktívnejší medzi 11. a 13. hodinou a meridián tenkého čreva medzi 13. a 15. hodinou.

Srdce: od horného konca ruky po podpazušnou jamkou (5) nadol po vnútornej strane ruky -držte pritom ruku dlaňou k sebe - a po malíčkovej hrane predlaktia k malíčku. Potom otočte dlaň nadol.

Tenké črevo: od končeka malíčka po malíčkovej hrane predlaktia a vonkajšej strane ruky, cez rameno, kam až dosiahnete, nahor pozdĺž šije, naprieč pod ušami a skončiť v jamke vedľa čeluste (5).

Meridián mechúra je najaktívnejší medzi 15. a 17. hodinou a meridián obličiek medzi 17. a 19. hodinou. **Mechúr:** začnite pri vnútornom očnom kútiku vedľa nosa, pokračujte nahor okolo stredy čela, cez temeno hlavy (6) a nadol podľa chrbtice tak ďaleko, kam až dosiahnete. Pod pásom sa zľahka odchýlite od boku a nadol po zadnej strane stehna a lýtka -v polovici medzi strednou čiarou a vonkajším okrajom -, až dôjdete k vonkajšej hrane malíčka.

Oblička: začína sa na šľape nohy (7), pokračuje sa nahor po vnútornej strane predkolenia a stehna po prednej ploche trupu niekoľko prstov od strednej čiare, v úrovni bránice sa nepatrne odchýliť zvonka a po hrudníku ku kľúčnej kosti, tesne pri spojení s hrudnou kosťou.



Meridián osrdcovníka je najaktívnejší medzi 19. a 21. hodinou a meridián troch ohňov medzi 21. a 23. hodinou. **Osrdcovník:** začať po strane hrudníka, ďalej stredom ruky a predlaktia (držať ruku dlaňou nahor) a po dlani (8) až ku končeku prostredníka. Pred prechodom na ďalší meridián otočiť ruku dlaňou nadol.

Tri ohne: od končeka prstenníka (9) po chrbte ruky, predlaktia a ruky, cez rameno a po strane šije za ucho, potom nad uchom k vonkajšiemu okraju obočia.

Meridián žlčníka je najaktívnejší medzi 23. a 1. hodinou, meridián pečene medzi 1. a 3. hodinou.

Žlčník: masírujte spánkovú oblasť hlavy (10), potom po stranách šije na prednú plochu hrudníka a po vonkajšej ploche trupu a dolných končatín až k malíčku.

Pečeň: postupovať od končeka palca na nohe, potom medzi prvým a druhým prstom, po prednej ploche predkolení a stehien smerom dovnútra od jabíčok až k rebrám. Skončiť pod bradavkami.



15. PRÍPRAVA TECHNIKY

Vyskúšajte si tieto metódy sami na sebe ešte predtým, ako ich začnete skúšať na niekom inom. Stláčajte loptičku, skúste masírovať jemným miesením vankúš, aby ste získali predstavu o správnom pohybe; nacvičujte tlak rovnými prstami a poklepávanie ako pri hre na piano. Uvoľnite si ruky pretáňovaním a povoľovaním prstov, mávajte rukami ako pri dirigovaní a pretriasajte ich od zápästia. Nezabudnite si umyť ruky pred a po každom sedení, aj keď pracujete sami na sebe. Pracujete totiž so zablokovanou energiou, najmä v prípade bolestivých stavov: umytie rúk vám pomôže udržať energetické kanály v priechodnom stave.

Pri práci so svalmi tlačte plochou dlane. Masírujte bruškami prstov, nezarávajte prsty končekmi (1).

Na jednotlivé body tlačte ukazovákom, pri silnejšom tlaku použite palec. Tlak môžete ďalej zosilniť (2) spojením palca, prostredníka a ukazováka.

Nad kosťou používajte ľahký dotyk, tieto oblasti bývajú bolestivé.

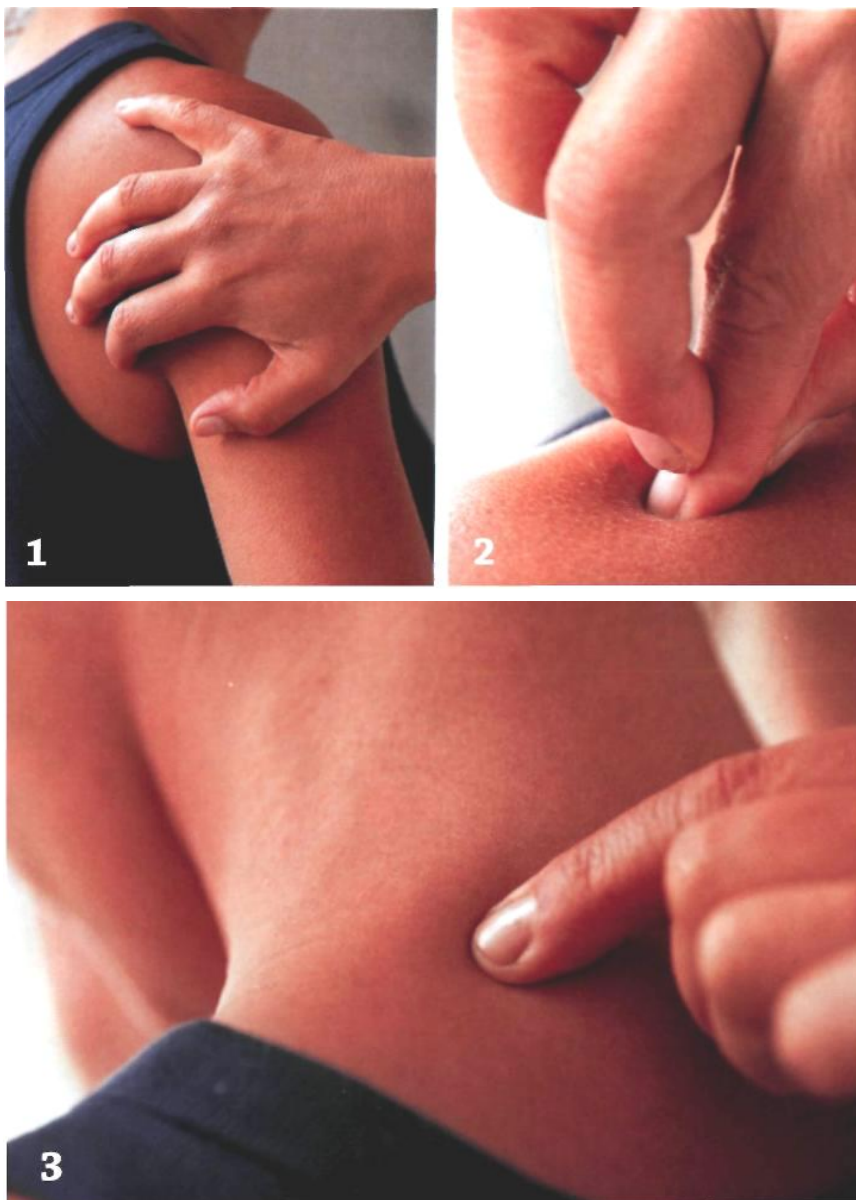
Na najcitlivejších miestach sa dotýkajte len končekmi prostredníka a ukazováka bez akéhokoľvek tlaku.

Začínajte veľmi jemným krúživým pohybom samostatného ukazováka (3) nezdvíhajte ho od kože. Nechajte prst v dotyku s bodom. Spevnite ho palcom a prostredníkom, takže všetky tri tlačia spoločne. Nemusíte záryvať prsty do hĺbky. Nemali by ste spôsobovať bolesť okrem prechodnej tlakovej bolesti, ktorá vymizne po uvoľnení tlaku.

Niekedy postačí obyčajné masírovanie alebo jemné tlaky v danej oblasti. V prípade bolesti môžete pôsobiť nad a pod bolestivým miestom na tej istej dráhe alebo na iných dráhach v rovnakej oblasti. Ak vám silná bolesť alebo opuch bráni v prístupe, môžete dokonca skúsiť zhodný meridián na opačnej strane tela. Výborný spôsob, ako pôsobiť na meridiány na chrbte, je ľahnúť si na pár mäkkých, ale pevných loptičiek, po každej strane chrbtice jednu. Posúvajte sa nahor a nadol, aby sa loptičky „odvaľovali“ pozdĺž chrbtice. Ak máte chrbticu veľmi stuhnutú alebo zablokovanú, poradte sa predtým so svojím lekárom. Keď nájdete bolestivý spúšťač bod, masírujte jemne nad ním a pod ním, potom jedným prstom päťkrát v kruhu okolo neho a až potom pokračujte jemným tlakom. Zvyšujte tlak kým sa nestane bolestivým, a masírujte stále hlbšie. Potom pokračujte pevnými ťahmi nadol a ďaleko od seba, aby ste uvoľnili odchod nadbytočnej energie z postihnutej oblasti.

Reflexológia a akupresúra sú ideálnymi liečebnými postupmi pri dlhodobých problémoch aj pri prvej pomoci, ale taktiež ako podporné metódy ortodoxnej liečby. Kvôli dôkladnejšej starostlivosti asi skôr vyhľadáte profesionálnu liečbu kvalifikovaným reflexológom alebo liečiteľom praktikujúcim akupresúru či šiacu, ktorý často používa taktiež akupunktúru alebo iné druhy masáží. Všetky tieto metódy však nemajú za cieľ odstrániť ortodoxnú lekársku starostlivosť. Mnoho závažných infekcií si vyžaduje nasadenie liekov a niektoré choroby možno úspešne liečiť jedine chirurgicky. Zdravotné ťažkosti sa pokúšajte ovplyvniť jedine vtedy, keď viete kde je chyba, buď preto, lebo je zjavná na prvý pohľad, alebo ak ju

diagnostikoval lekár. Ak príznaky nevymiznú, poraďte sa s lekárom, aj keď to nevyzerá vážne.



ČASŤ III. - LIEČEBNÉ POSTUPY

16. KONTRAINDIKÁCIE

Existujú niektoré ťažkosti, keď sa nehodia ani jemné techniky, akými sú reflexológia a akupresúra - napríklad rakovina prsníka či lymfatických uzlín. V takomto prípade by akákoľvek masáž alebo energetická liečba mohli prispieť k rozširovaniu metastáz, možno ich však použiť pri tíšeni bolestí v konečnom štádiu ochorenia. Prvých 16 týždňov tehotenstva je rizikových, najmä ak ide o prvé tehotenstvo alebo ak žena už predtým potratila. Vaša liečba môže byť síce neškodná, ale ak dôjde k potratu, nebudete si istí, či ste ho nezapríčinili práve vy. Neskúšajte teda ovplyvniť infekčné choroby, horúčkovité stavy alebo prípady vyžadujúce operáciu. Samozrejme by ste nemali pôsobiť tam, kde sú pomliaždeniny, zápal, opuch, porušená koža, kŕčové žily alebo zlomenina. Ak je postihnutá jedna strana tela, môžete pôsobiť na zodpovedajúcom mieste na opačnej strane.

Vyškolený a kvalifikovaný reflexológ vždy odporučí poradu s lekárom, ak pacient užíva nejaké lieky, a nikdy nepôsobí na žiadnu oblasť nadmerne. Pravidlom je nepôsobiť v žiadnej oblasti dlhšie než niekoľko minút denne, s výnimkou prvej pomoci, keď možno viackrát opakovať krátkodobé pôsobenie.

Niektorí reflexológovia radia nepoužívať tieto techniky pri srdcových ťažkostiach. A rozhodne je nevhodné používať reflexológiu pri ochoreniach nôh alebo keď hrozí prenos infekcie; v takomto prípade skúste pôsobiť na ruky. Diabetici mávajú často poruchy krvného obehu, ktoré poškodzujú ruky a predovšetkým nohy. Pracujte veľmi jemne, aby ste nevyvolali bolesť. Akupresúra je nevhodná v prípade flebitídy -zápalu žíl, sprevádzaného často tvorbou nebezpečných krvných zrazenín. Nepoužívajte body LI 4 alebo Sp 6 v tehotenstve, pretože je tu riziko vyvolania potratu, a pri masáži dráhy obličiek dajte pozor, aby ste netlačili na mieste, kde míňa bod Sp 6. Dávajte pozor pri masáži hlavy, pretože na temene je bod, ktorý môže zvýšiť krvný tlak.

Ak máte nejaký závažný zdravotný problém, poradte sa so svojim lekárom a so skúseným reflexológom alebo akupresuristom a pokračujte len vtedy, ak to obaja považujú za bezpečné.

Pamätajte si tiež, že podkladom týchto liečebných metód je holistická filozofia. Keď vás bolia ramená, pretože v práci nerobíte prestávky, nie sú definitívnym riešením masáže na chodidlách ani usilovné pôsobenie na body SI 9 a SI 10. Tým síce zmiernite bolesť, ale nepremení vás to na nezničiteľného robota ani vás to neochráni pred poškodením z opakovaného preťažovania. Ako vám poradí každý praktik, musíte odstrániť príčinu svojich zdravotných ťažkostí.

17. PRVÁ POMOC

Reflexológia a akupresúra môžu pomôcť pri prvotnom ošetrení ďalej uvedených zdravotných ťažkostí. Nezabudnite, že pri poskytovaní prvej pomoci je potrebné dodržiavať určité postupy. Ak nie ste v prvej pomoci vyškolení, majte po ruke doma i v aute príručku prvej pomoci. V prípade náhlej poruchy zdravia volajte lekársku pomoc. Po vykonaní úkonov prvej pomoci sa snažte pacienta upokojiť a dbajte na to, aby dýchal, a to najlepšie brušným dýchaním. Pri šoku a úraze sa do tela vyplavuje adrenalín, a ak nie je spotrebovaný pri boji alebo úteku, vyvoláva napätie a zhoršuje bolesť.

ASTMA A ALERGIA

Ak sa u niekoho rozvinie astmatický záchvat alebo alergická reakcia, presvedčte sa, či pri sebe nemá zodpovedajúce lieky. Zostaňte pokojní, ale buďte pripravení zaistiť rýchlu lekársku pomoc. Ak máte záchvat vy sami, skúste použiť dychové cvičenia rovnaké ako pri tlmení bolesti. Nacvičujte ich medzi záchvatmi, aby ste si zvykli úplne vydychovať a nelapať po vzduchu.



Reflexológia: V priebehu astmatického záchvatu pôsobte na endokrinný systém, zvláštnu pozornosť venujte nadobličkám (1) a hypofýze. Potom prepracujte slnečný pletenec, bránicu, pľúca a priedušky, aby ste uvoľnili kŕčovité sťahy, a nakoniec riadiacu žľazu, ktorou je hypofýza normalizujúca endokrinný systém. Ak je postihnutý silne zahlienený, pôsobte na ileocekálnu chlopňu (1) na normalizáciu tvorby hlienu. Alergie vyžadujú podobný postup, hlavne ak je záchvat sprevádzaný kŕčmi a silnou nádchou. Prepracujte taktiež všetky oblasti postihnuté alergiou, a k tomu hypotalamus. Pretože pri alergii ide o nadmernú reakciu, prepracujte navyše ešte nadobličky, aby sa odpoveď organizmu normalizovala.

Akupresúra: Použite upokojujúci tlak ma hornú časť bedier -dobré to zaberá najmä u detí. Pomôže tiež GV 14 a zvláštny bod pre astmu sa nachádza po oboch stranách tylovej kosti v mieste, ktoré vystúpi pri predklone hlavy. **UPOZORNENIE:**

neskúšajte liečiť astmu ani iné akútne poruchy dýchania bez lekárskeho vyšetrenia.

ŠTIKÚTAVKA

Štikútavka môže byť nepríjemná, ale zvyčajne neohrozuje zdravie. Reflexológia aj akupresúra môžu pomôcť.



Reflexológia: Možno sa vám podarí zastaviť záchvat štikútavky pôsobením na zažívací systém, potom na hrtan, pažerák, slnečný pletenec (1), bránicu, oblasť hrudníka, pľúc a srdca.

Akupresúra: Zatlačte na bod TE 17, umiestnený v priehlbine za uchom, a držte ho asi minútu. Pritom sedte a snažte sa zhlboka dýchať. Potom šetrne tlačte zhruba ďalšiu minútu na CV 17 a CV 22.

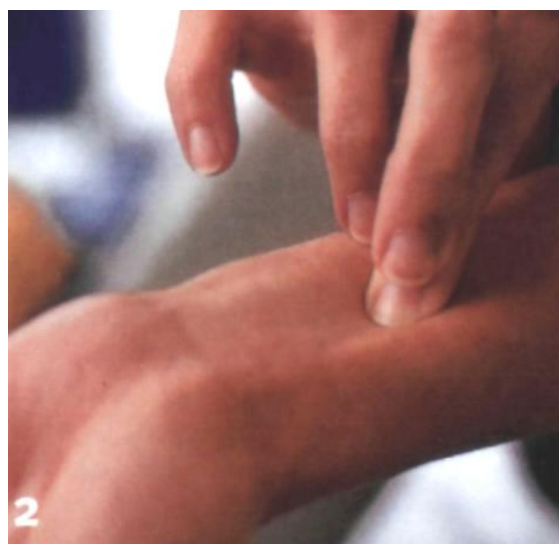
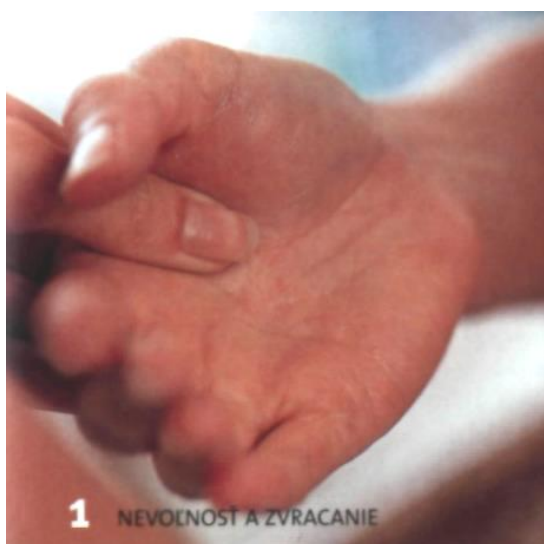
NEVOĽNOSŤ A ZVRACANIE

Ak ste zjedli niečo, čo vyvolalo nevoľnosť, je zvracanie prirodzenou a zdraviu prospešnou odpoveďou, pretože telo sa toho pokúša zbaviť. V takomto prípade sa nepokúšajte zvracaniu brániť, ale dohliadnite, aby postihnutá osoba vypila množstvo vody kvôli doplneniu stratených tekutín. Prekvapivo účinný proti nevoľnosti všetkého druhu je zázvor v akejkoľvek podobe podľa chuti: na cestách je obzvlášť vhodný kryštalickej zázvor.

Reflexológia: Reflexológia v týchto prípadoch pomáha obnovou rovnováhy zažívacieho traktu. Postupujte prítlakom prstov pozdĺž oblasti pažeráka, jemne zatlačte a otáčajte v oblasti žalúdka a prepracujte črevá oboma smermi. Skončite pri hrubom čreve a konečníku. Ak išlo o masívne zvracanie sprevádzané kŕčmi, prepracujte ešte oblasť chrbtice a brušné orgány, a taktiež oblasť bránice. Medzi pôsobením na špecifické oblasti nešetrte upokojujúcimi masážnymi ťahmi. Na zmiernenie cestovnej nevoľnosti začnite pôsobením na celý zažívací systém (1), ako je uvedené vyššie. Ak pracujete sami na sebe, použite reflexnú oblasť ruky, aby ste si pri ohýbaní k nohám nestláčali žalúdok. Vráťte sa k bodom slnečného

pletenca a hypofýzy a pôsobte na ne otáčaním palca. Postupujte prítlakom palca a na oblasť bránice, stredného a horného úseku chrbtice. Ak sa prejaví závrat, vykonajte niekoľko ťahov pozdĺž celej oblasti chrbtice od mozgu ku kostrči. Na cielené pôsobenie na oblasť žalúdka postupujte od stredu pravého chodidla cez hlavné reflexné oblasti dvanástnika a vrátnika. To všetko je väčšinou jednoduchšie na rukách.

Akupresúra: Najspoľahlivejším energetickým pomocníkom pri nevoľnosti všetkého druhu je bod Pc 6 (2). Je taký účinný a osvedčený, že sa používa dokonca aj v nemocniciach. Pre prípad cestovnej nevoľnosti si môžete kúpiť náramky, ktoré pôsobia na tento bod. Inak skrátka jednoducho zatlačte na bod na palcovej strane predlaktia, tri prsty na zápästím. Ďalším veľmi účinným bodom na zmiernenie nevoľnosti je CV 12 (3).



PORANENIA

Prvá pomoc je hlavným prostriedkom pri drobných poraneniach: ľad na ochladenie popáleniny, tlakový obväz pri krvácaní, pokoj, ľad, elastický obväz a nadvihnutie končatiny pri podvrtnutí alebo športových úrazov. Po zvládnutí situácie môžu niektoré reflexologické alebo akupresúrne techniky zmierniť bolesti a pomôcť telu pri procese uzdravovania.

UPOZORNENIE: *nepoužívajte svojpomocné techniky u nikoho so závažným poranením alebo podozrením na také poranenia, ako sú zlomeniny alebo vnútorné krvácanie. V takomto prípade len zavolajte záchranku, pomôžte zranenému zostať v pokoji a nesnažte sa s ním hýbať. Ak je v bezvedomí, neustále sledujte či dýcha.*

Reflexológia: Začnite pôsobením na endokrinný systém, potom sa sústreďte na slnečný pletenec a bránicu na zmiernenie stresu spôsobeného zranením.

Pri krvácaní z nosa (1) pevne zatlačte medzi nechtom a medzičlánkovým kĺbom palca -reflex nosa- zatiaľčo postihnutý sedí s predklonenou hlavou a tisne si koreň nosa. Prepracujte celé chodidlo od prstov k päte, aby ste odvedli energiu zhora nadol a uvoľnili pretlak v hlave. Pri svojpomoci môžete použiť rovnakú techniku na ruke, ktorou si stískate nos.

Akupresúra: Zľahka sa dotknite najbližšej dráhy nad alebo pod poraneným miestom (2, príklad pri bolesti v ramene) a držte tak dlho, kým je to príjemné.



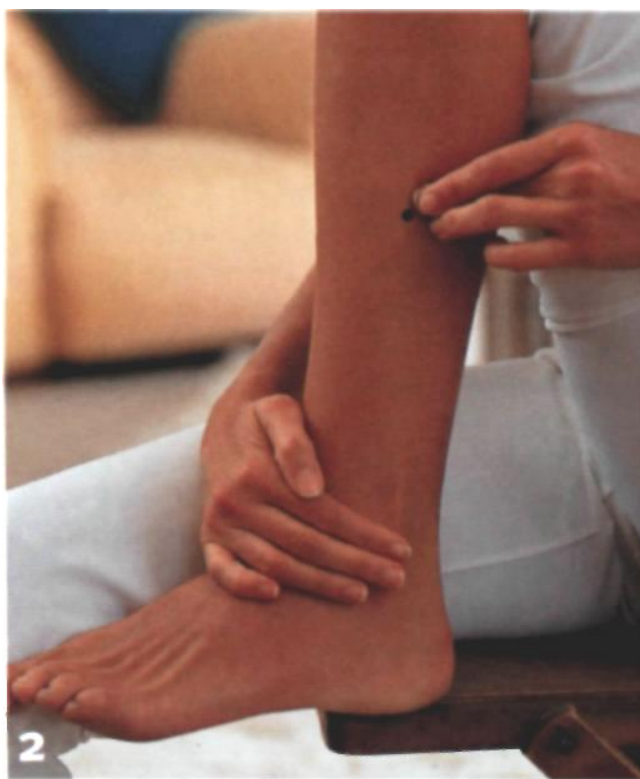
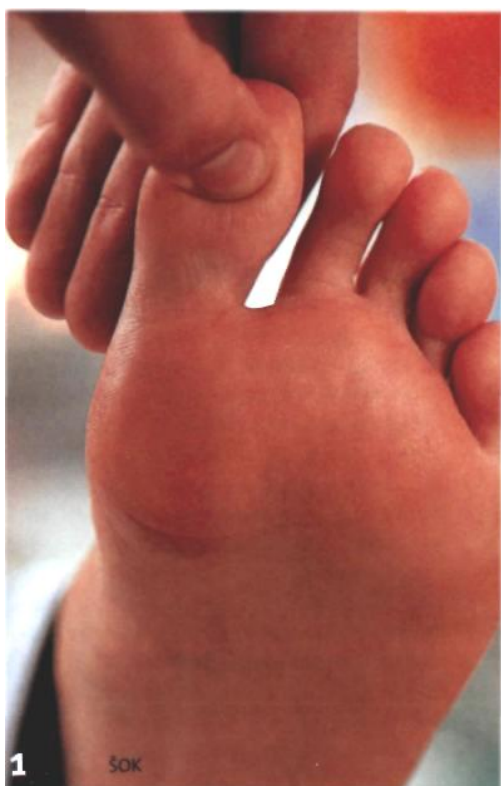
ŠOK

Ak niekto vyzerá otrasený po nehode, presvedčte sa či nieje zranený vážnejšie než sa zdá. Ak vyzerá zmätene, zaistite okamžite lekársku pomoc. Udržiavajte postihnutého v teple; ak ste si istí, že nemá telesné poranenie, môžete mu podať

vodu alebo sladený čaj. Počas čakania na lekársku pomoc použite nižšie uvedené techniky: pracujte šetrne a dbajte, aby ste nepodráždili prípadné poranené miesto.

Reflexológia: Prepracujte endokrinný systém, zvláštnu pozornosť venujte reflexom nadobličiek. Pomôžte postihnutému „uzemniť sa" pomocou reflexov chrbtice a ťahmi cez celú nohu od prstov k priehlavku, čo podporí spätný tok energie do celého tela. Niekedy pomôže na vyrovnanie toku energie v chrbtici pevne pridržať jednou rukou pätu a palcom druhej ruky zatlačiť bod hypofýzy (1). Na prehĺbenie účinku si predstavte, ako pozdĺž chrbtice zhora nadol prúdi energia alebo biele svetlo.

Akupresúra: Na upokojenie pacienta v šoku po nehode možno použiť ktorýkoľvek upokojujúci bod. Veľmi účinný je St 40 (2). Zatlačte naň a držte niekoľko sekúnd za súčasného čo najpomalšieho výdychu. Zatlačte svojím nechtom pod nechtami prstov na rukách či nohách, najlepšie na prostredníku, kde sa končí dráha osrdcovníka. Môže to pomôcť i vtedy, ak pacient v šoku nemôže hovoriť. Obzvlášť účinné pri šoku sú body Ki 1 („uzemňujúci" bod, ktorý spája človeka so Zemou) a GV 26. Ki 1 má výborné účinky aj v prípade závratov: niekedy pomôže už len oprieť chodidlá celou plochou na podlahu, alebo keď druhá osoba priloží prostredníky do miesta uprostred chodidla tesne pod záprstnými kĺbmi.



18. TLMIENIE BOLESTI

Tlmenie bolesti bolo ešte pred objavom telesných zón prvým spôsobom použitia súčasnej reflexológie. Dr. Fitzgerald zistil, že tlakom na ušné laloky alebo pery možno vyvolať znecitlivenie. Reflexológovia dokážu drobnými pohybmi podporiť

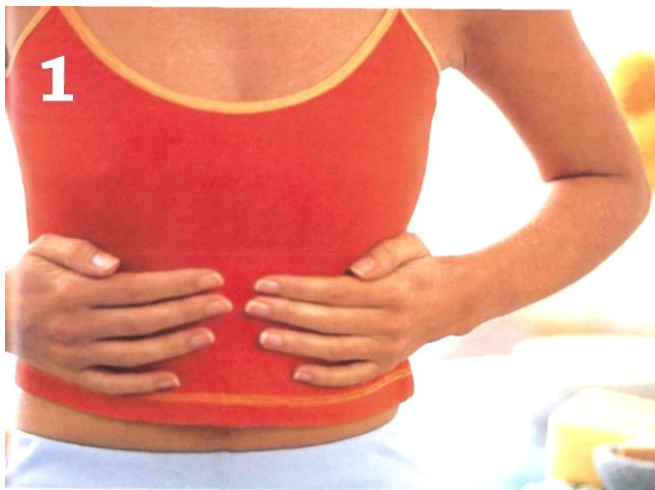
uvolnenie napätia vo vzdialených oblastiach príslušnej zóny tela. Reflexológovia a akupresuristi sa vždy snažia nájsť príčinu bolesti a tú potom liečiť, pretože cieľom holistickej terapie je vyriešiť prvotný problém, nie iba zmierniť príznaky. Tak napríklad úporné bolesti hlavy môžu byť rovnako dobre spôsobené zažívacími ťažkosťami, úzkosťou, nespavosťou, nezistenou chorobou alebo chybným držaním tela - a každá z týchto príčin môže byť sama dôsledkom mnohých rôznych vplyvov, ktoré všetky treba vziať na zreteľ. Mnohí z nás považujú bolesť - napr. pri ochoreniach ako je artritída - za nevyhnutný prejav starnutia a snažia sa tmiť príznaky namiesto toho, aby sa usilovali o vyliečenie príčiny tejto bolesti. Vždy je lepšie vyhľadať lekára a zistiť, či s tým niečo nechce robiť. A aj tam, kde ortodoxná medicína nepomôže, je šanca na úspech doplnkových liečebných metód. Tak napríklad artritída často priaznivo reaguje na doplnky stravy ako glukozamínsulfát, zažívacie ťažkosti na úpravu stravy a bolesti v chrbte reagujú na zásah kvalifikovaného chiropraktika. Používajte súčasne úplné reflexologické a akupresúrne postupy, aby ste sa dostali k hlavnej príčine, a tiež ciele techniky proti bolesti, uvedené v tomto oddiele. Pri zmiernení bolesti hlavy majú veľký význam relaxačné techniky; každá bolesť nás núti k zvýšenému napätiu svalov, napriek tomu, že sa potom často cítime ešte horšie. Preto použite aj techniky uvedené pri strese. Je síce ťažké uvoľniť sa, keď človeka niečo bolí, ale je to najlepší spôsob ako si pri bolesti uľaviť. Je lepšie pred ňou ustúpiť než s ňou zbytočne zápliť a zvyšovať svalové napätie.

Uvoľnenie nielen vylúči tú zložku bolesti, ktorá je spôsobená samotným napätím svalov, ale zmierňuje aj silný psychologický sprievod bolesti. Na začiatok je dobré jednoducho sa posadiť a v pokoji si predstaviť, ako napríklad z celého tela odteká voda.

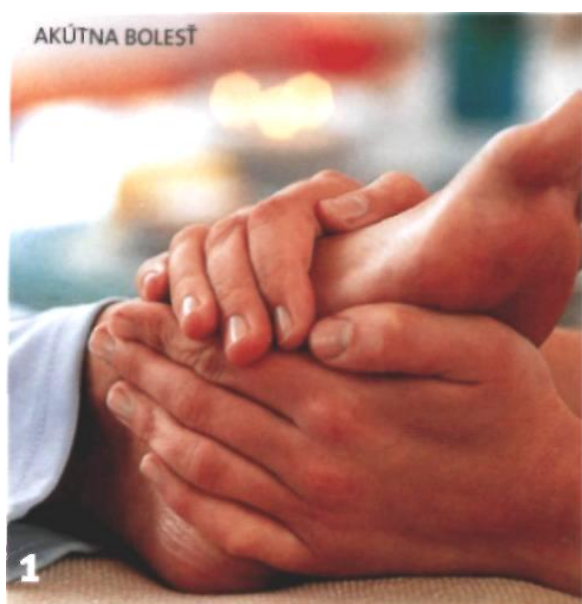
DÝCHANIE

Dychové cvičenia tiež pomáhajú ovládnuť bolesť. Samotný nácvik pomalého dýchania s úplným výdychom dokáže znížiť hladinu adrenalínu (hormón na boj alebo útek, vyplavovaný pri fyzickom i psychologickom strese), ktorý zhoršuje prežívanie bolesti. Začnite tým, že budete pomaly, prirodzene dýchať. Potom si priložte obe ruky na brucho, špičkami prstov proti sebe nad pupkom (1). Nadýchnite sa nosom na počítanie do štyroch a ucítite, ako vzduch tlačí vaše ruky od seba (2). Vydýchnite ústami na počítanie aspoň do šiestich, tak aby sa pľúca vyprázdnila. Ak ste sami, vydajte pri výdychu dlhý povzdych. Ak vám to nieje nepríjemné, nechajte pľúca pred ďalším nádychom niekoľko sekúnd prázdne.

UPOZORNENIE: *Pred akýmkoľvek dychovým cvičením sa poraďte so svojím lekárom, ak máte epilepsiu alebo vysoký krvný tlak. Prerušujte cvičenie, keď pocítite závrat - v takomto prípade ste dýchali príliš zhlboka.* Každú bolesť neznámeho pôvodu je potrebné vyšetriť. Dokonca aj keď vymizne, mohla by znamenať prítomnosť choroby, vyžadujúcej lekársku starostlivosť.



AKÚTNA BOLEŠŤ



Mysel' má pri znášaní bolesti rovnako významný podiel ako telo. Depilácia nôh voskom býva mimoriadne bolestivá, ale táto bolesť sa zväčša nepociťuje tak nepríjemne ako preväz rany. Podobne injekcia u zubára je omnoho horšia ako prepichnutie uší. Veci, ktoré robíme pre svoju krásu môžu v skutočnosti vyvolávať silnejšie telesné pocity, ale pretože nie sú spojené s pocitom ohrozenia, spravidla nám táto bolesť neprekáža. Prirodzené pocity úľaku a zmätku pri nečakanej bolesti sťažujú jej znášanie, preto je dôležité odstrániť ich. Významným pomocníkom sú v týchto prípadoch dychové cvičenia. Akútna bolesť je spravidla spôsobená nejakou nehodou, na prvom mieste je preto

nutnosť zaistiť postihnutému bezpečie a poskytnúť mu prvú pomoc. Ak nepoznáme príčinu bolesti, musíme vyhľadať lekársku pomoc. Snažme sa primäť postihnutého, aby zostal v pokoji a zhlboka dýchal bruchom. Šok a poranenia vedú k vyplaveniu stresových hormónov, a ak sa nespotrebnujú, vedú k zvýšenému napätiu a zhoršujú bolesť.

Reflexológia: Upokojujúca masáž (1) na úvod zmierni bolesť ešte predtým, ako sa dostanete k niektorému špecifickému bodu. Bolesť vyvoláva svalové kŕče, preto pomôžte uvoľniť telo pôsobením na body slnečného pletenca a bránice - zároveň požiadajte pacienta, aby sa niekoľkokrát zhlboka a pomaly nadýchol. Potom prepracujte endokrinný systém, zvláštnu pozornosť venujte bodu hypofýzy pre normalizáciu činnosti endokrinných žliaz. Masážou bodu hypotalamu na palci znormalizujete odpoveď sympatického nervového systému, najmä ak prepracujete aj oblasť chrčtice zhora nadol - od palca k pätena upokojenie nervov prenášajúcich bolestivé podnety. Pôsobenie na oblasť nadobličiek povzbudí tvorbu upokojujúceho hormónu hydrokortizónu, ktorý tiež utlmí prípadnú zápalovú alebo alergickú reakciu. V ďalšej fáze pôsobia na špecifické body postihnutej oblasti tak, aby ste normalizovali krvný obeh.

Akupresúra: Zatlačte dlho na bod LI 4. Pôsobte aj na spúšťacie body: nájdite bolestivé miesto a najprv šetrne trite nad a pod ním, aby ste uvoľnili nahromadenú energiu. Potom sa vráťte na bolestivé miesto a trite ho krúživým pohybom tri až štyrikrát - ale nie tak silno, aby ste zhoršili bolesť a pokračujte ťahmi smerom nadol od zdroja bolesti. Tento postup niekoľkokrát opakujte.

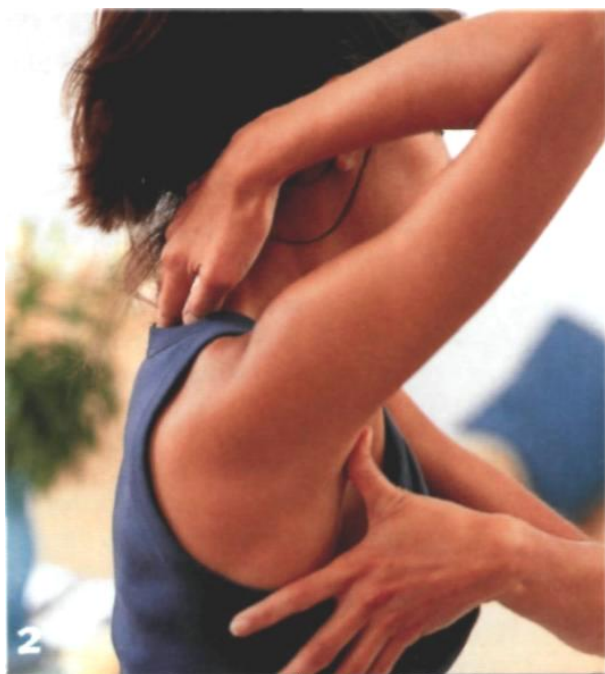
Ide o veľmi šetrný a upokojujúci spôsob zmiernenia bolesti u detí.

CHRONICKÁ BOLEŠŤ

Ak sa bolesť stane súčasťou nášho života, často si vytvárame vzorce svalového napätia, ktoré sa len veľmi ťažko odstraňujú, najmä ak si ich vlastne ani neuvedomujeme. Šetrná masáž od priateľa alebo rodinného príslušníka dokáže do značnej miery zmierniť oslabujúce a vyčerpávajúce pôsobenie chronickej bolesti. Mnoho ľudí, ktorí by nepodstúpili masáž celého tela, môže využiť uvoľňujúce účinky masáže rúk, nôh alebo hlavy a ramien. Pomáhajú taktiež dychové cvičenia.

Reflexológia: Pri použití reflexológie prepracujte celú nohu drobnými pohybmi, ktoré uvoľnia napätie v tkanivách. Prejdite kostné hrany oboch chodidiel prítlakom palca a prstov na uvoľnenie napätia svalov pozdĺž chrbtice. Pokračujte naprieč chrbtom nohy a venujte zvláštnu pozornosť šetrnému pôsobeniu na miesta so zvýšenou citlivosťou. Dôležitá je oblasť bránice, pretože obnovuje normálne dýchanie - pri bolesti máme sklon dýchať povrchno.

Pôsobenie na body slnečného pletenca a bránice (1) podporuje uvoľnenie a odvádza nadbytočnú energiu z bolestivej oblasti. Po celkovom pôsobení nasledujú špecifické body slnečného pletenca a bránice na uvoľnenie svalových kŕčov, hypotalamu a upokojenie nervov prenášajúcich bolesť a nadobličiek na zmiernenie prípadného zápalu. Pôsobte na reflexné oblasti bolestivých orgánov a na oblasť chrbtice od prstov k pätám.



Akupresúra: Priložte ruku nad stred bolestivej oblasti na upokojenie, potom plynulým ťahom podporte odvedenie nadbytočnej energie z tohto miesta. Požiadajte postihnutého, aby sa súčasne snažil bolesť vypudíť hlbokým dýchaním. Použite bod LI 4, „veľký vylučovač“, pri každej bolesti v hornej polovici tela. Bod Sp 21 (2) je dobrý na povzbudenie imunitného systému proti oslabujúcemu účinku chronickej bolesti. Vložte si palec do podpazušia, roziahnite prsty po strane hrudníka a zatlačte na bod pri špičke prostredníka.

BOLESTI HLAVY

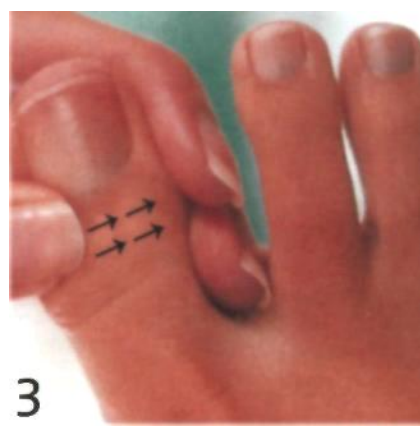
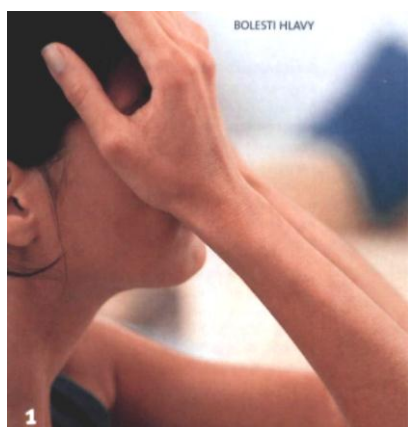
Ak vás rozbolí hlava z práce, vyvetrajte si; ak mávate bolesti hlavy častejšie, skúste to urobiť zavčasu, aby ste im predišli. Skontrolujte si držanie tela; ak máte zhrbené ramená alebo príliš namáhate zrak, bolestiam hlavy sa nevyhnete. Skúste si v priebehu nižšie opísaných techník predstaviť, ako vydychujete bolesť z hlavy von. Po každom pôsobení v okolí očí si priložte ruky dlaňami na oči a ponechajte ich tak asi minútu.

Reflexológia: Premädlite palcom alebo ukazovákom celé bruško palca na nohe - to by malo súčasne povzbudiť mozog. Ak bolesť hlavy vychádza z dutín, stisnite postupne všetky prsty zo strán a chrbtovej plochy (2). Bolesti v čele možno zmierniť tlakom na lôžko nechta na palci.

body, jemne masírujte kožu krúživými pohybmi a potom odvádzajte energiu plynulými ťahmi nadol. Nájdite bod „tretieho oka“ uprostred čela medzi obočím.

Bolesti hlavy sa zmiernia pôsobením na ruky a nohy. Na rukách začnite od zápästí na malíčkovej hrane a postupujte ukazovákom druhej ruky po stranách všetkých prstov, ako keby ste obkresľovali obraz ruky, až k základnému článku palca. Vytiahnite každý prst až k palcu. Postupujte tlakom nechta okolo nechtov všetkých prstov. To otvára meridiány. Masáž nôh prospieva k odvedeniu nadbytočnej energie z hlavy a zmierni tak bolesť. Pri únave očí trite nahor a nadol medzi bodmi BI 1 a BI 2 od vnútorného kútika oka k obočiu a bod GB 14 nad stredom každého obočia, uprostred medzi obočím a líniou vlasov. Poklepávajúce alebo masírujte horný okraj očné pod obočím.

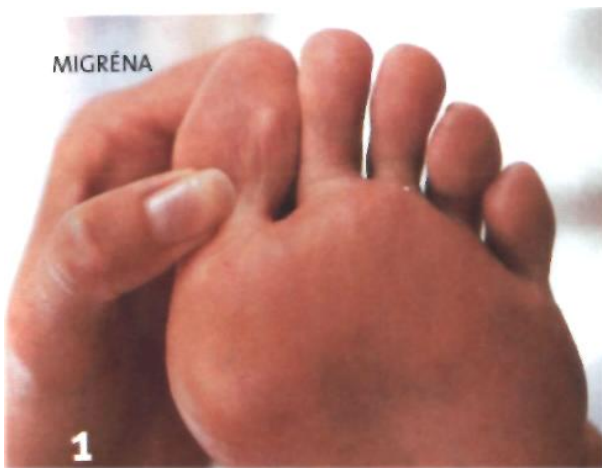
Akupresúra: Rôzne časti hlavy majú vzťah k rôznym dráham a miestam blokády energie. Všetky dráhy prechádzajú na šiju. preto masáž šije často zmierni ťažkosti s pôvodom kdekoľvek. Sústreďte sa na líniu vlasov v zátylku. Pôsobte aj na spúšťacie



MIGRÉNA

Skúste zistiť, čo vám vyvoláva migrénu, aby ste sa jej mohli vyhnúť alebo ju zmierniť. Niekedy zaberie správne zvolená strava a vylúčením niektorej zložky. Vyhľadajte kvalifikovanú pomoc špecialistu, akupunkturistu či fyzioterapeuta. Migrénu často sprevádzajú ďalšie príznaky, takže možno budete musieť pôsobiť na body pre únavu očí, závrat alebo nevoľnosť.

Reflexológia: Masírujte oblasť mozgu a centrálnej nervovej sústavy na palci, potom sa sústreďte na reflexy hlavy, šije a ramien. Šijové svaly (1) sú na bočnej ploche palca oproti druhému prstu; stavce (2) sú na druhej strane, kde oblasť chrbtice pokračuje po vnútornej hrane chodidla. Migrénu často spúšťa jedlo, preto najprv prepracujte zažívací systém. Potom sa presuňte do oblasti hlavy vrátane hypotalamu a hypofýzy; nezabudnite ani na chrbticu - častý zdroj napätia, ktorý vyvoláva bolesti hlavy.



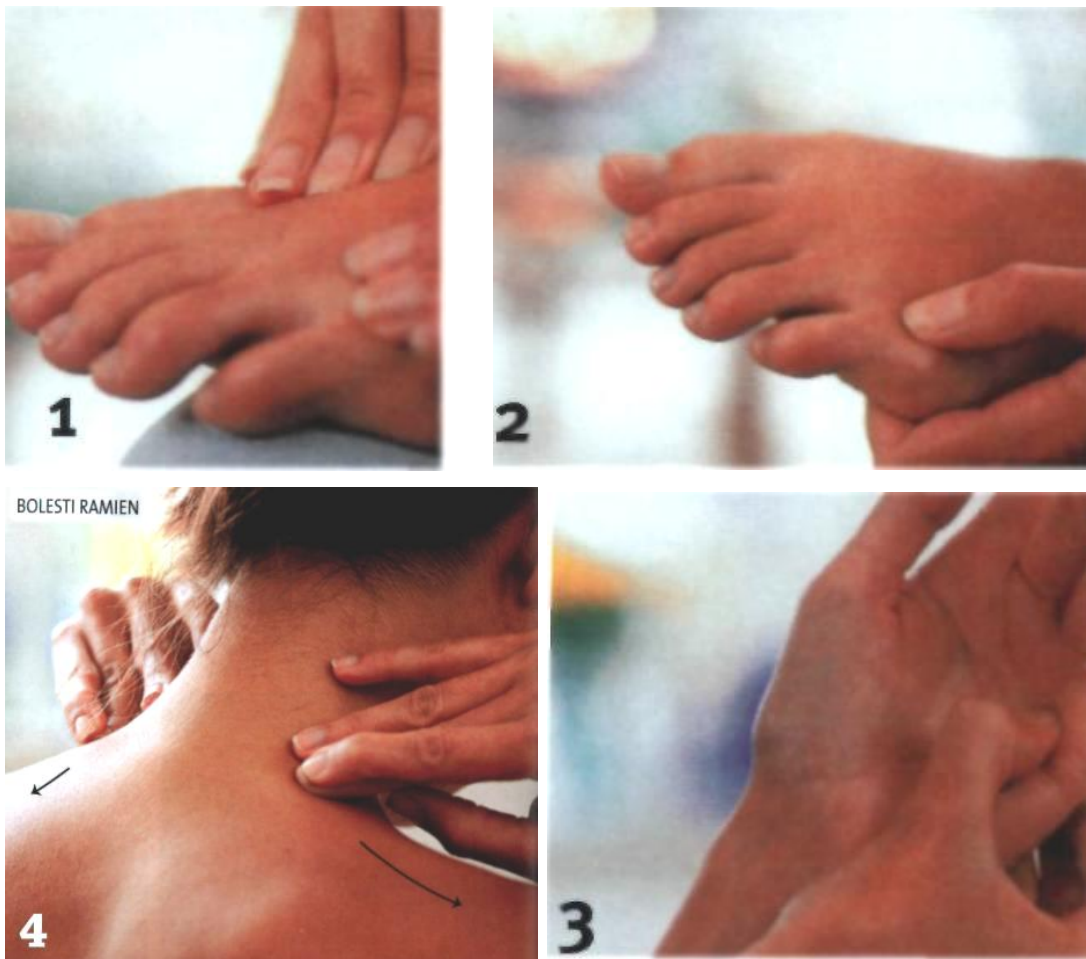
Akupresúra: Nájdite body bolesti na chrbte ruky - medzi druhou a treťou a medzi štvrtou a piatou záprstnou kosťou. Pôsobte miernym tlakom a ťahom prstov smerom od hlavy. Prepracujte šiju a bod GB 20 (3) v zátylku: niekoľkokrát pokývajte hlavou a vyhmatajte bod zvonku od úponu šijových svalov. Masírujte chrbát pozdĺž chrbtice nad pásom miernym tlakom smerom zvonku a nadol, potom pôsobte na bod dráhy mechúra BI 20 (4). Pôsobte taktiež na body St 40, Sp 6, Pc 6 a GB 14, na čele uprostred nad stredom každého obočia. Päťkrát krúživým pohybom a tlakom.



BOLESTI RAMIEN

Bolesti ramien sú takpovediac vždy spôsobené svalovým napätím a vo väčšine prípadov ich možno zmierniť správnym držaním tela. Skúste Alexandrovu alebo Feldenkraisovu metódu.

Reflexológia: Začnite hnetením (1) a masírovaním chrbta aj šľapy asi 25 mm pod palcom. Stisnite bod ramena na nohe (2) medzi záprstnými kĺbmi štvrtého a piateho prsta alebo na ruke (3) medzi záprstnými kĺbmi štvrtého a piateho prsta, a držte, kým napočítate do päť.



Akupresúra: Na uvoľnenie stuhnutých ramien šetrne zatlačte do bodu GB 21 (4) nad ramenom, v polovici vzdialenosti medzi ramenom a šijou. Pacient pritom vydychuje a predstavuje si, ako bolesť odteká z postihnutého miesta. Pomôžu aj body LI 11, LI 4, St 38, SI 9 a SI 10.

BOLESTI V CHRBTĚ

Rovnako ako bolesti ramien sa ich často podarí zmierniť správnym držaním tela. Vysoké podpätky, preležaný matrac a nesprávna výška nábytku prispievajú k preťažovaniu našich chrbtov. Ak však bolesti v chrbte trvajú dlhší čas alebo nemajú žiadnu zjavnú príčinu, navštívte svojho lekára. Ak vyšetrenie vylúči závažnejšiu poruchu zdravotného stavu, pomôže spravidla fyzioterapeut alebo chiropraktik.

Reflexológia: Oblasť chrbtice na ruke prebieha po hrane palca až tesne nad zápästie. Pri ovplyvnení chrbtice postupujte prítlakom palca alebo prstov po celej dĺžke kostného okraja ruky (1). Pri uvoľnení unavených chrbtových svalov použite štyri prsty a postupujte miesením alebo prítlakom naprieč (2), pritom vyhľadávajte citlivé miesta. Sedenie ukončite upokojujúcimi masážnymi ťahmi zhora nadol pozdĺž reflexnej oblasti chrbtice. Na nohách prebieha oblasť chrbtice pozdĺž celej vnútornej hrany chodidla.



Akupresúra: Pôsobte na spúšťacie body (tam, kde to bolí) a k tomu GB 30 a 31. Pri ischiase použite bod BI 40 za kolenom. Masírujte dráhy mechúra a žlčníka - ak pracujete na sebe, ľahnite si na loptičky.

POŠKODENIE Z PREŤAŽOVANIA

Poškodenie z opakovaného preťažovania (RSI) vzniká hlavne pri práci vyžadujúcej si neustále opakovanie drobných pohybov. Pretože však ťažkosti vznikajú málokedy napríklad v dôsledku mnohohodinového pletenia, hrá tu zrejme svoju úlohu aj napätie. Na pracovisku sa nikdy nemožno uvoľniť tak ako doma v pohodlnom kresle a stresujúce podmienky (ostré svetlo, hluk, neschopné vedenie a zbytočný tlak) rozhodne vedú k zvýšenému napätiu.

Vhodný nábytok v kancelárii umožní správnu polohu rúk a nôh a ich uvoľnené držanie. Ešte dôležitejšia je pestrosť pohybov: v priebehu práce ohýbajte a natahujte prsty, preťahujte ruky a robte krúživé pohyby ramenami. Pravidelne prerušujte prácu, pretiahnite sa, urobte pár krokov a straste napätie z ramien. Pretiahnite si prsty. Tlačte ruky dlaňami proti sebe ako indické tanečnice, s laktami od seba.

Reflexológia: Poruchy horných končatín sa môžu prejaviť na rukách alebo ramenách, ale vo všetkých prípadoch prospeje šetrné preťahovanie. V týchto prípadoch je vhodná reflexológia ruky, ale nech už použijete ruky alebo nohy, začnite pôsobením na svalovo-kostrový systém. Potom sa sústreďte na reflexné oblasti šije, ramenného pletenca (1), ruky a ruky. Nakoniec prepracujte oblasti bedra a nohy na podporu prúdenia energií zhora nadol. Pri poškodení z preťažovania dbajte na prerušenie pohybových vzorcov, vyvolávajúcich napätie pôsobením na medzičlánkové kĺby prstov aj prstov šetrným otáčaním a preťahovaním.

Akupresúra: Technika pôsobenia na ruky pri bolesti hlavy dobre zaberá pri rôznych prejavoch poškodenia z preťaženia. Postupujte ukazovákom pozdĺž bočných strán prstov, vytiahnite každý prst (3) vrátane palca a potom zľahka stlačte nechťom okolo nechťových lôžok. Otočte ruku dlaňou nahor a dvanásťkrát silno poklepte na predlaktie zhora nadol, potom dvanásťkrát poklepte na vnútornú stranu lakťa. Pretočte ruku chrbtom nahor a poklepte na lakeť z druhej strany. Šetrne masírujte naprieč laktbovej jamky od bodu srdca na vnútornom okraji kožného záhybu pri ohnutom lakti smerom do stredu. Tieto body uvoľňujú nahromadenú energiu.

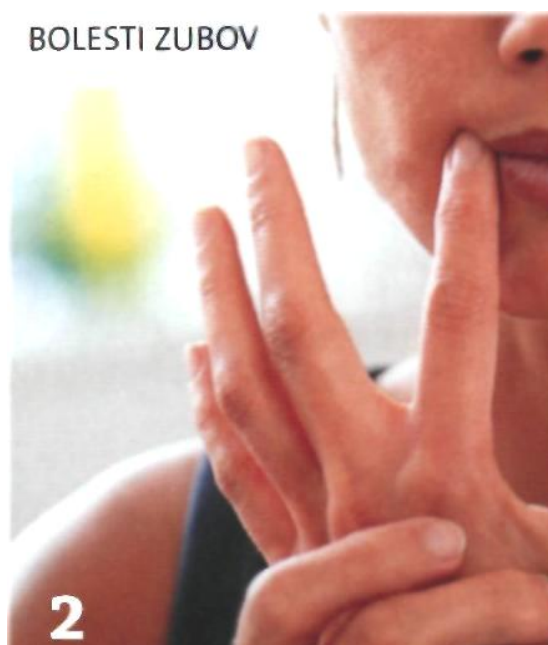


BOLESTI ZUBOV

Klinčekový olej alebo alkohol dočasne utíši bolesť, kým sa dostanete k zubárovi.

Reflexológia: Bolesť zubov zmierni prítlak palca alebo tlak a otáčanie nad bodmi dolnej čeľuste pri medzičlánkovom kĺbe palca nohy. Pohodnejšie je pôsobiť na ruky, najprv prítlakom alebo otáčaním palca a prstov, potom cieľovým pôsobením prítlakom alebo otáčaním palca nad medzičlánkovým kĺbom palca (1).

Akupresúra: Skúste body LI 4 a St 4 (2). Na rukách sa nachádza niekoľko bodov účinných pri bolesti zubov, takže masáž rúk býva taktiež účinná.



BOLESTI KLBOV

Tieto bolestivé stavy znepríjemňujú život mnohých ľudí v pokročilejšom veku, takže reflexologické alebo akupresúrne ošetrenie sa môže stať vítaným darčekom staršiemu priateľovi alebo príbuznému. Kým začnete, uistite sa, že pacient je v pohodlnej polohe a uvoľnený -vhodné je začať sedenie dlhými a jemnými masážnymi ťahmi.

Reflexológia: Začnite zostavou proti bolesti, potom prepracujte celý svalový a kostrový systém a centrálny nervový systém na palci. Venujte zvláštnu pozornosť bodom bedier (1), kolien (2) a ďalších bolestivých oblastí, ale nezdržujte sa na nich príliš dlho - chcete predsa len napomôcť prúdeniu energie a riskovali by ste zhoršenie bolesti. Prepracujte oblasť štítnej žľazy, prištítných teliesok, nadobličiek a hypofýzy a taktiež žalúdka, tenkého čreva a obličiek. Bolestivé môžu byť tiež kĺby rúk a nôh, preto pracujte tam, kde to najmenej bolí. Pri pôsobení na bolestivú ruku alebo nohu musíte pracovať veľmi šetrne a vyhýbať sa akýmkoľvek krúživým a otáčavým pohybom, pretože tie by mohli uškodiť. Prítlak palca a a prstov by mal byť znášaný dobre, ľahký tlak možno zvyšovať, kým nevyvolá bolesť.

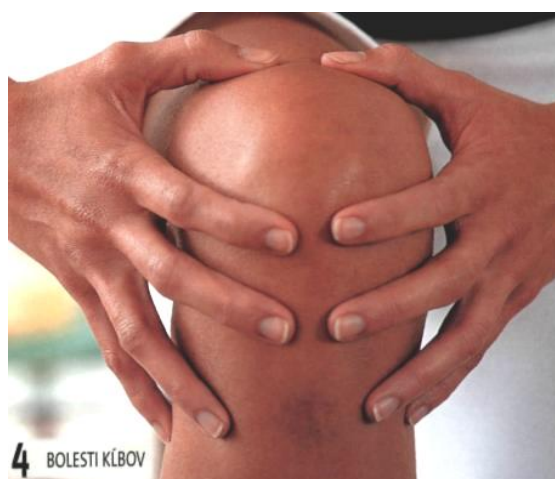
Pri bolesti v chrbte spôsobenej artrózou použite úplnú zostavu na chronickú bolesť a potom sa sústreďte na chrbticu. Masírujte hranu nohy a postupujte prítlakom prstov cez body stavcov, aby ste uvoľnili prípadné priškripané nervy a uvoľnili svalový kŕč, ktorý tieto stavy často sprevádza.

Ischias má svoj vlastný bod: vedte myslenú čiaru uhlopriečne od členka k hrane päty a zastavte sa asi v troch štvrtinách, v mieste kde sa začína päťová kosť. Reflexná oblasť je po oboch stranách päty, na hornej hrane päťovej kosti na zadnej ploche päty. Stisnite ich súčasne palcom a ukazovákom (3). Pracujte v týchto miestach opatrne, pretože sedací nerv prebieha za vnútorným členkom a stáča

sa pod pätu. Ak máte ischias, pôsobte najprv na centrálny nervový systém a chrbticu, potom prepracujte oblasť bedra a kolena, pretože sedací nerv prebieha okolo týchto kĺbov.

Akupresúra: Pri reumatizme pôsobte na body GV 14 a SI 3. Masírujte okolie bolestivých kĺbov. (Pri bolestiach v chrbte masírujte body dráhy mechúra pozdĺž chrbtice, to uvoľňuje svalové napätie. Účinným bodom pri bolestiach ramena a ruky je LI 11 v lakti.)

Pri bolestiach kolena rozťahnite prsty a priložte prostredník na stred hrany jabĺčka, pôsobte na body St 34 nad kolenom, St 36 na vonkajšej strane a Sp 9 na vnútornej strane kolena ä4). Takisto trenie tejto oblasti stimuluje tie správne body - St 34 - 35 a 36. masírujte vonkajšiu plochu kĺbu. Postupujte rovnako pri všetkých bolestivých kĺboch.



19. ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI

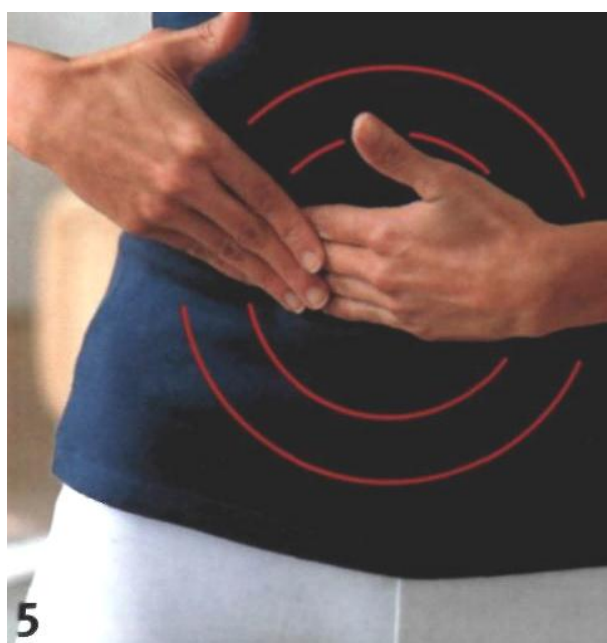
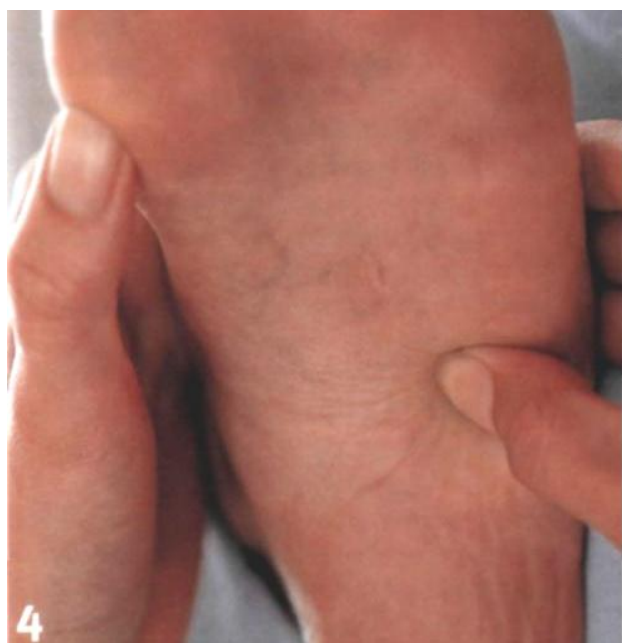
Svojpomoc dokáže zlepšiť celkový zdravotný stav, zvýšiť odolnosť proti chorobám a často zmierniť aj nepríjemné príznaky. Okrem toho taktiež potláča pocit bezmocnosti, ktorý niekedy sprevádza poruchy zdravia, obzvlášť pri dlhodobých ťažkostiach.

ZAŽÍVACIE ŤAŽKOSTI

Ak zvyknete trpieť poruchami zažívania, určite vám prospeje vyhýbať sa rýchlemu občerstveniu bohatému na tuky, odpustiť si pri jedle drink a vynechať ťažké jedlá neskoro večer. Delená strava-jesť striedavo jedlá s vysokým obsahom bielkovín a cukrov a nekombinovať ich navzájom - robí v prípade mnohých ľudí trpiacich zažívacími ťažkosťami ozajstné zázraky. Bezbolestným spôsobom prevencie je pitie mäťového čaju po jedle. A nezabudnite, že rozbúrený žalúdok býva často dôsledkom starostí alebo úzkosti, preto skúste obmedziť stres.

Reflexológia: Na zažívacie ťažkosti zaberá rovnaký postup ako pri závratoch. Navyše prepracujte oblasť pečene technikou hlbokého tlaku so spätným pohybom a štipnite do reflexnej oblasti žlčníka. Nezabudnite prejsť tam aj naspäť oblasť pažeráka. Pridajte k tomu ešte oblasť úst a čeluste, pretože zažívacie ťažkosti bývajú často spojené s poruchou tvorby slín. Všeobecne pri zažívacích ťažkostiach prepracujte celý zažívací systém od úst až po konečník. K významným bodom, na ktoré sa musíte sústrediť, patrí pečeň (1) a žlčník. Ak máte kŕčovité bolesti, pôsobe taktiež na reflexnú oblasť štítnej žľazy (2) a prištítnych teliesok (3), ďalej na bránicu a slnečný pletenec. Ak trpíte potravinovou alergiou, pridajte nadobličky. Pri ťažkostiach s metabolizmom cukrov, ako je znížená hladina krvného cukru alebo cukrovka, pôsobe na pankreas (4).





Na zmiernenie zápchy a hemoroidov pôsobte na oblasť hrubého čreva a takisto na plôšku na zadnej strane priehlavku a päty nad Achillovou šľachou, známou ako „chronický pomáhač“. Pri cukrovke dbajte na to, aby ste neprehnali pôsobenie na pankreas, a overte si, či nie je potrebné upraviť liečbu, pretože reflexológia dokáže povzbudiť pankreas k vyššej tvorbe inzulínu. Niektorí reflexológovia varujú, že nadmerné pôsobenie na pankreas by mohlo vyvolať až inzulínovú kómu.

Akupresúra: Slezina a žalúdok môžu byť pod vplyvom škodlivín zvonka, ako sú chemické prísady alebo príliš korenené jedlo.

Pri pálení záhy pôsobte na body CV 12 a LI 4. Bolesť žalúdka a zápcha sa zmiernia pôsobením na St 36 a LI 4, „veľký vylučovač“. Pomáha taktiež masáž žalúdka: po smere hodinových ručičiek od bodu CV 6 malými krúživými pohybmi pri zápche (5) a proti smeru hodinových ručičiek na spomalenie hnačky. (Postupujte drobnými krúživými pohybmi prstov na jednom mieste, potom preneste prsty do ďalšieho bodu, ležiaceho na veľkom kruhu cez celé brucho až nad pupok.)

Najvhodnejším časom na masáž brucha je včasné ráno, pretože dráha žalúdka je najaktívnejšia medzi 7. a 9. hodinou. Ak však trpíte zápchou, pomôže masáž

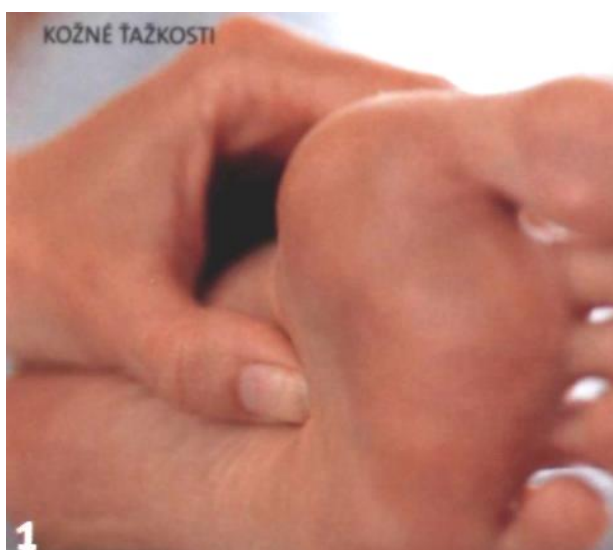
žalúdka priamo na záchode; stojí taktiež za to masírovať žalúdok večer pred uložením sa, aby sa účinok cez noc mohol rozvinúť.

KOŽNÉ ŤAŽKOSTI

Koža slúži okrem ochrany taktiež ako vylučovací orgán - potenie je jedným z procesov, ktorými sa telo zbavuje nežiaducich toxínov. Tomu napomáha pitie veľkého množstva vody. Nasýtené tuky môžu narušiť hormonálnu rovnováhu, preto pri vyrážke obmedzte červené mäso a spracované potraviny. Mastné ryby ako makrela a dostatok čerstvého ovocia a zeleniny zaistia potrebné živiny na udržanie kože v zdravom stave. Dobrým zdrojom vitamínov radu B sú kvasnice.

Reflexológia: Pri kožných ťažkostiach prepracujte najprv vylučovací a zažívací systém na podporu vylučovacích procesov. Potom venujte pozornosť oblasti pečene, čriev (1) a obličiek (2). Pretože niektoré kožné ťažkosti závisia od hormonálnych zmien, prepracujte aj endokrinný systém. U niektorých ľudí sú spojené s nadmernou tvorbou hlienu, preto môže pomôcť pôsobenie na oblasť ileocekalnej chlopne. A tlakom pod lôžkom nechtu palca nohy pôsobte taktiež na tvár.

Akupresúra: Kožné ťažkosti často súvisia s hormonálnymi, zažívacími alebo dokonca emocionálnymi problémami, ktoré sa musia riešiť prednostne. V ostatných prípadoch (alebo súčasne) skúste Sp 10 a LI 4 na zlepšenie krvného obehu a LI 11 na podporu vylučovania. Často pomôže pri vymiznutí vyrážky masáž brucha, ktorá podporí zažívanie.





CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDRÓM

Chronický únavový syndróm (CFS) je viac než len únava. (Predtým sa mu hovorilo „myalgická encefalomyelitída“.) Trvalý pocit vyčerpania je iba jedným z mnohých príznakov, kam patria taktiež poruchy sústredenia a pamäti, potenie nôh a precitlivosť na svetlo. Jedna z teórií predpokladá poruchu imunitného systému, ktorá umožňuje opakované infekcie, pretože sa často rozvíja po vírusovej infekcii alebo dlhodobom preťažovaní. Iná teória uvažuje o nadmernej aktivite imunitného systému, ktorý napáda vlastné tkanivá. Ďalšia teória ho dáva do súvislosti s chronickou mykotickou infekciou. V skutočnosti má zrejme rad rôznych príčin.

Liečebné postupy obnovujúce rovnováhu, ako sú reflexológia a akupresúra, môžu byť prínosom pri podobných ťažkostiach, na ktoré doteraz ortodoxná medicína nenašla odpoveď. Použite úplné reflexologické sedenie alebo masáže všetkých meridiánov, pretože vaším cieľom je pôsobiť na celý systém. Ak nájdete príčinu ochorenia alebo príčinu ich opakovaných prepuknutí, môžete ich skúsiť ovplyvniť cielene. Napríklad pôsobenie na dráhu žľzníka pomáha telu vyrovnať sa so znečistením životného prostredia.

Reflexológia: Najlepšie výsledky pri CFS sa dosahujú desaťminútovým pôsobením na ruku i nohu na rovnakej strane tela, potom na druhú ruku a druhú nohu. Ak nie je dost' času na všetky systémy, použite techniky pre únavu a potom pre jednotlivé príznaky.

Na posilnenie imunitného systému pôsobia na endokrinný a lymfatický systém, centrálny nervový systém a vylučovací systém so zvláštnym dôrazom na pečeň a slezinu (1).



Akupresúra: Uvádzané povzbudzujúce techniky možno používať každodenne, rovnako ako špecifické techniky na jednotlivé príznaky. Pocit vyčerpania, závratu a psychické poruchy zmierni pôsobenie na bod „tretieho oka“ (uprostred medzi obočím) a CV 6 pod pupkom - „more energie“. Masáž chrbta v úrovni pása smerom od chrbtice do strán (ako to robíme pudovo pri bolesti v chrbte) pôsobí na body vrátane BI 23 a má podobný účinok. Bod Pc 6 mierni nevoľnosť a búšenie srdca. Dva dobré body pri slabosti a bolestiach svalov sú hneď pod kolenom, GB 34 a St 36 - ak si nie ste istí, kde presne sa nachádzajú, trite celú túto oblasť.

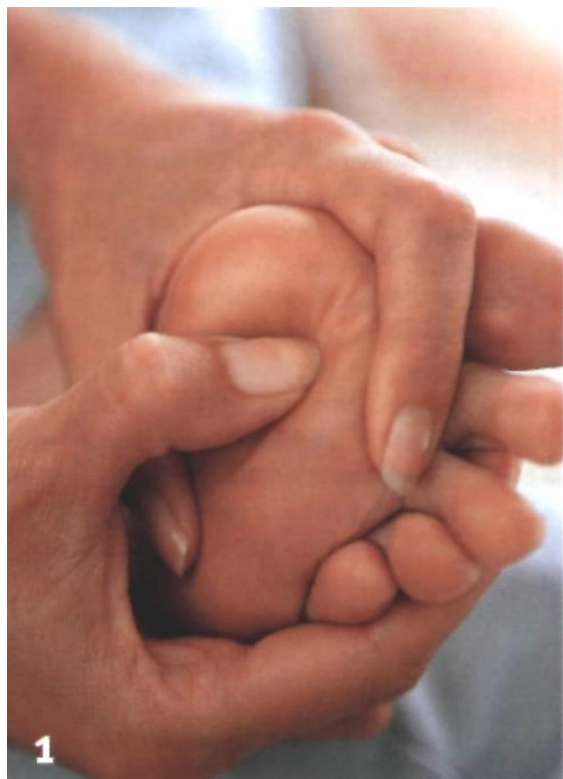
VYČERPANIE

Únava je prirodzeným dôsledkom celodennej námahy, ale ak sa neustále cítite uťahaní, mali by ste pátrať po príčine. Ak ste skutočne iba unavení a skleslí, skúste obmedziť pracovné zaťaženie, zdravo jesť a nájsť si čas na nejakú príjemnú formu odpočinku. Ak je prepracovanie už stálou súčasťou vášho života, potrebujete urobiť krok späť a prehodnotiť svoj rebríček hodnôt. Samozrejme sa to ľahšie povie ako urobí - ale nikomu neprospejete, ak sa prepracujete na smrť.

Syndróm „neustálej únavy“ je nepríjemný stav, keď sa cítite neschopní pohybu, napriek tomu, že ste sa príliš nenamáhali. Môže ho spôsobiť depresia, porucha funkcie štítnej žľazy alebo rad iných ochorení, preto v takomto prípade navštívte svojho lekára. Podobný stav sa môže taktiež plazivo rozvinúť, keď sa cítite znudení alebo nešťastní, prípadne máte pocit bezvýchodiskovosti. Rovnako v tomto prípade odporúčané liečebné postupy len zmiernia príznaky, ale samotné príčiny problémov budete musieť riešiť zvlášť.

Reflexológia: Pri obnove prúdenia energie pôsobte počas jedného sedenia striedavo na ruky aj na nohy. Možno zistíte, že unavený človek má veľmi slabé reflexy. Svalové tkanivo môže byť na ohmat ochabnuté, ruky a nohy studené a v

niektorých oblastiach chodidla môžete mať pocit prázdnoty či chýbajúcej energie. Takisto ak je dotýčaný unavený a zároveň v napätí, bývajú odpovede veľmi nepresvedčivé a súčasne býva zvýšená citlivosť. Ak ošetrujete druhú osobu, stojí za to nájsť si čas na úplné sedenie, pretože je potrebné povzbudiť celý systém. Venujte nejaký čas navyše pôsobeniu na precitlivené oblasti. V záujme rýchlejšieho omladenia prepracujte endokrinný systém, potom nadobličky (ktoré bývajú vyčerpané), pečeň, týmus (1) a hypofýzu. Keď skončíte s nohami, skúste poklepať na hrudnú kosť, tesne pod kľúčnymi, na povzbudenie týmusu (2).



Akupresúra: Pôsobte na bod Ki 1 na šľape chodidla, „zurčiaci prameň“. Výborný energetický bod je St 36 tesne pod kolenom a užitočný je aj bod Sp 21. Na obnovenie vitality a pocitu rovnováhy pri vyčerpaní sa posadte s nohami naplocho na zemi, pritlačte jednu ruku dlaňou na krížoch a druhú pod pupok nad CV 4. Predstavte si, že s každým výdychom odchádza únava a s každým nádychom prúdi do vášho tela zlaté svetlo, ktoré prináša energiu.

NESPAVOSŤ

Energetická liečba pôsobí najlepšie spolu so zmenou životného štýlu. Skúste pred uložením sa do postele vyprázdniť svoju myseľ od starostí. Pustite si relaxačnú nahrávku alebo upokojujúcu hudbu. Zavedte si pravidelnú upokojujúcu procedúru na každý večer, napríklad teplý kúpeľ s voňavým olejom, šálku rumančekového čaju, prípravu oblečenia na ďalší deň alebo relaxačné cvičenie. Ak nemôžete zaspáť, vstaňte z postele a čítajte si v inej izbe, kým nepocítite ospalosť. Nečítajte však nič rozrušujúceho.

Reflexológia: Najprv prepracujte oblasť mozgu a centrálného nervového systému, potom celú chrbticu na uvoľnenie napätia, ktoré často narúša pokojný spánok. Potom pôsobte na oblasť epifýzy (1), ktorá riadi telesné rytmy, najmä v prípade

posunu časových pásiem. Na vyrovnanie hormonálnych hladín skúste pôsobiť na oblasť hypofýzy a na nadobličky, na zmiernenie stresu na slnečný pletenec a bránicu.

Akupresúra: Voľba postupov závisí od príčiny nespavosti. Ak ide o stav, ktorý tradičná čínska medicína hodnotí ako nadmernú aktivitu niektorého orgánu alebo hromadenie čchi, bude vhodné otvoriť kanál masážou meridiánu. V prípade nepokoja to môže byť žlčník alebo pečeň po príliš mastnom jedle. Pri nervozite pôsobte na dráhu srdca, bod H1 (2, pravá ruka). Všeobecne spánok uľahčuje masáž bodu „tretieho oka“ (2, ľavá ruka) alebo trenie vnútorných aj vonkajších plôch piat na ovplyvnenie bodu Ki 6, „zatvárača očí“ a BI 62, „pokojného spánku“ (3). Prekvapujúco môže mať bod Ki 6 (na opačnej strane päty naproti BI 62) taktiež opačný účinok a pomôže vám zostať hore, aj keď ste unavení.



KAŠEĽ, NÁDCHA A PRECHLADNUTIE

Predchádzajte infekcii častým umývaním rúk, aby ste obmedzili množstvo choroboplodných zárodkov, ktoré sa vám dostanú na tvár a potom i do pľúc. Zhruba gram vitamínu C denne pomôže pri prechladnutí, ak ho užijete hneď pri prvých príznakoch - veľké množstvo však môže zapríčiniť hnačku. Ak máte nádchu alebo kašeľ, mali by ste po reflexologickom sedení vypiť veľa vody.

Reflexológia: Pomaly a dôkladne prepracujte celú oblasť pľúc, všímajte si pritom prípadné chrupčanie. Pri škriabaní v krku pôsobte tlakom prsta na predné a bočné plochy palca pod nechtom - to je oblasť hrdla (1). Nádchu pomôže potlačiť reflexná oblasť týmusu. Na ovplyvnenie krčných miechových uzlín masírujte krúživým pohybom oblasť pod prstami a medzi nimi. Šetrné trenie bočných plôch prstov (2) napomáha vyprázdniť vedľajšie nosné dutiny. Potom jemne ťahajte ukazovákom od záprstného kĺbu každého prsta do oblasti hrudníka. Ak pracujete na ruke, „podojte“ oblasť pod prstami na uľahčenie odtoku z lymfatických uzlín (3). Ťažkosti dolných dýchacích ciest bývajú dôsledkom nedostatočného vylučovania toxínov z tela, preto pôsobte na oblasť brucha a vylučovacieho systému. Zamerajte sa na oblasť sleziny na ľavej nohe pre povzbudenie imunitného systému a na reflexnú oblasť ileocekalnej chlopne pre normalizáciu tvorby hlienu.

Akupresúra: Pri kašli a nádche pôsobte na bod Ki 27 (4). Masírujte s olejom pozdĺž chrbtice od bodu BI 11 po BI 13. Pri zápale priedušiek a rozdutia pľúc použite stimulačnú masáž bodu Lu 1 v hornej časti hrudníka.



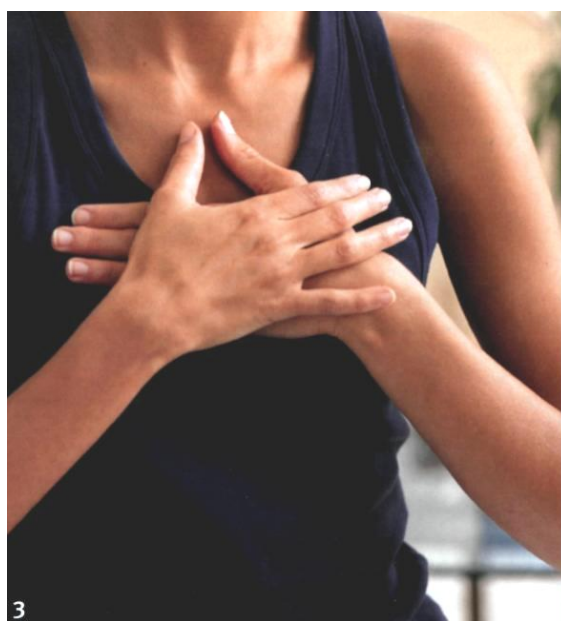
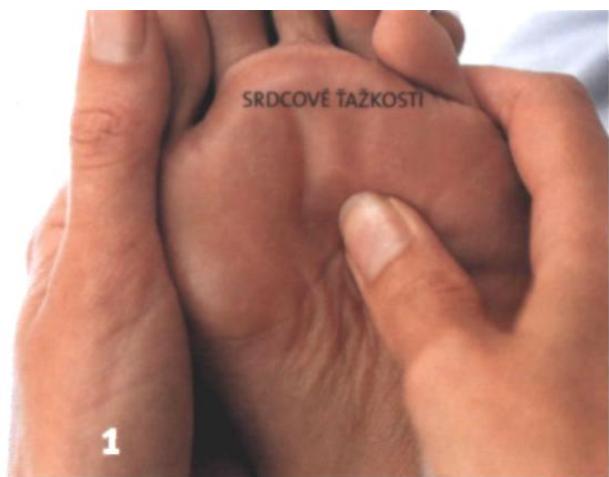
SRDCOVÉ ŤAŽKOSTI

Najlepšie, čo môžete pre svoje srdce urobiť, je prestať fajčiť. Nájdite si niečo príjemnejšieho, za čo utratíte ušetrené peniaze. Ukázalo sa, že nečakane silný účinok na srdce majú doplnky stravy: hlavné z nich sú 1 - 2 gramy vitamínu C, 100 - 400 mg prírodného vitamínu E (D-tokoferol) a denný prísun vitamínov B-komplexu; vyberte si preparát, ktorý obsahuje okolo 400 g kyseliny listovej. Stres je pre srdce takmer rovnako škodlivý ako fajčenie, preto si ako hlavný cieľ stanovte jeho obmedzenie. Pomôže aj meditácia a cvičenie.

Reflexológia: Na posilnenie srdca je najlepšie vykonať úplné reflexologické sedenie, pretože potrebujete odvieť energiu z povrchu a podporiť srdce. Menej času zaberie pôsobenie na dýchací a obehový systém (1, 2) na zlepšenie prenosu kyslíka.

UPOZORNENIE: ak je prítomné riziko trombózy, nevykonávajte reflexológiu. Povzbudzuje totiž krvný obeh a mohla by viesť k uvoľneniu krvnej zrazeniny. Poradte sa so svojím lekárom, pretože v niektorých prípadoch možno bezpečne použiť veľmi šetrné techniky -, vopred si však zistite, že váš lekár pozná účinky reflexológie.

Akupresúra: Na upokojenie srdca trite pomaly a šetrne dlaňou stred hrude okolo bodu srdca CV 17 (3) pri súčasnom výdychu a uvoľnení mysle a ramien. Srdcové ťažkosti možno zmierniť aj pôsobením na dráhy srdca a tenkého čreva.



KRČOVÉ ŽILY

Dlhodobé státie vedie k zhlukovaniu krvi v dolných končatinách, takže keď musíte zostať na nohách, snažte sa čo najviac prechádzať. Keď musíte dlho sedieť,

nemajte skrížené nohy. Krvný obeh povzbudíte krúžením nohou v priehlavkových kĺboch a ťahovaním prstov.

Reflexológia: Prepracujte vylučovací systém, pretože tieto ťažkosti sa často zhoršujú zápchou. Doplňte oblasť srdca (pretože ide o obehový problém), nadobličiek, bránice a slnečného pletenca a pôsobia aj na ruky a ramená na vyvolanie skrížených reflexov. A dôležitá je samozrejme aj oblasť lýtka - na vonkajšej strane nohy od bodu kolena pod kostným výčnelkom smerom k päte.

Akupresúra: Zatlačte na bod Sp 9 na druhej nohe. Ak sú kŕčové žily na oboch predkoleniach, pôsobia na Sp 9 čo najmenším tlakom. Snažte sa pôsobiť na body, ktoré pomáhajú srdcu, na posilnenie obehového systému.

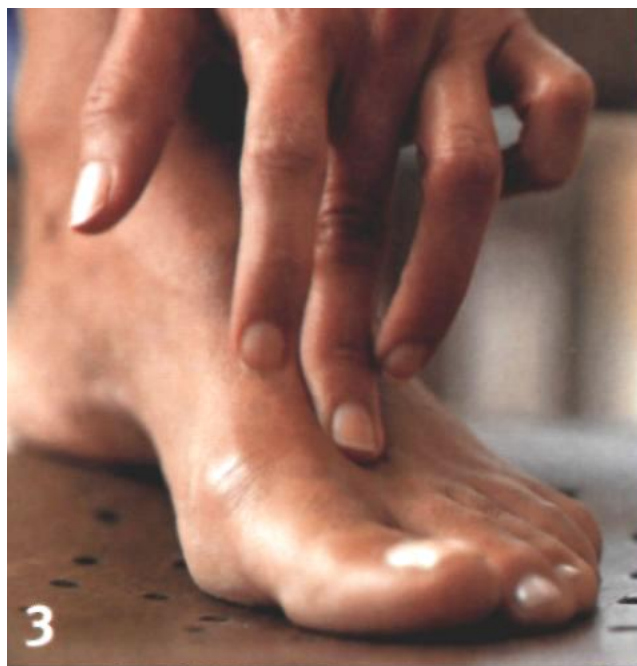
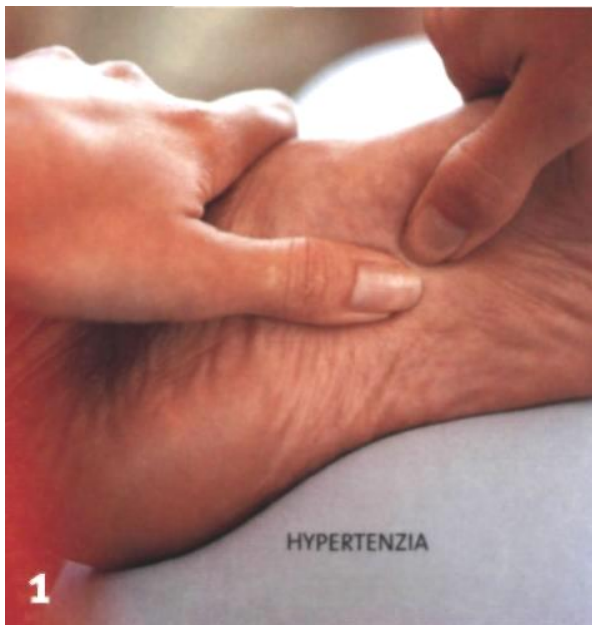


HYPERTENZIA (VYSOKÝ KRVNÝ TLAK)

Meditácia má taký dobrý účinok na krvný tlak, že niektorí lekári odporúčajú meditačné kurzy. Obmedzenie spotreby soli je tiež veľmi účinné -väčšina soli je totiž ukrytá v spracovaných potravinách, takže keď budete jesť viac čerstvého ovocia a zeleniny, spotreba soli sa zníži prirodzeným spôsobom.

Reflexológia: Prepracujte oblasť bránice, krčných stavcov, nadobličiek (1), žalúdka a žlčníka. Obzvlášť prospešné je úplné sedenie.

Akupresúra: Stláčajte postupne celý okraj ušného laloka a potom zatlačte na lalok zozadu a tlačte do miesta, kde sa stýka s hlavou (2). Nájdite bod Li 3 - medzi prvým a druhým prstom na chrbte nohy, dva prsty pod záprstným kĺbom palca -a zatlačte naň kvôli zníženiu krvného tlaku. Netlačte príliš silno, krvný tlak by mohol poklesnúť pod žiaducu hodnotu.



ŤAŽKOSTI STREDNÉHO A NESKORÉHO VEKU

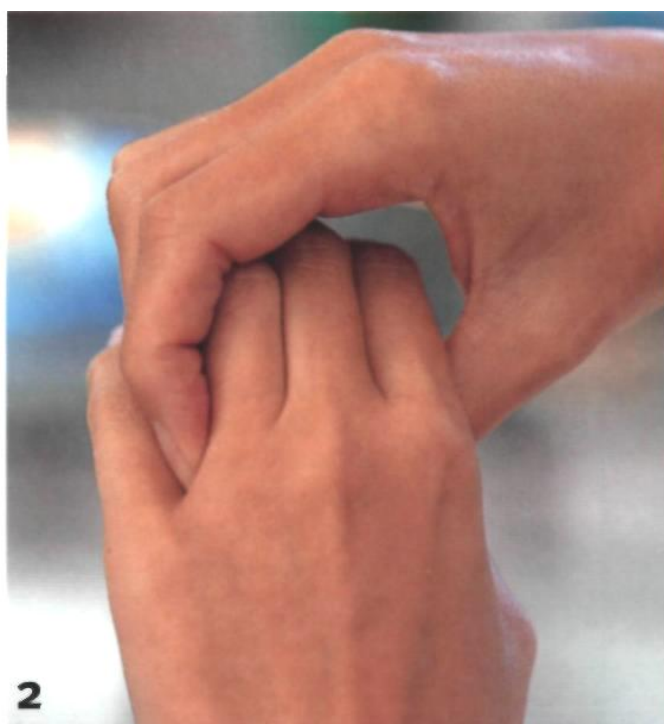
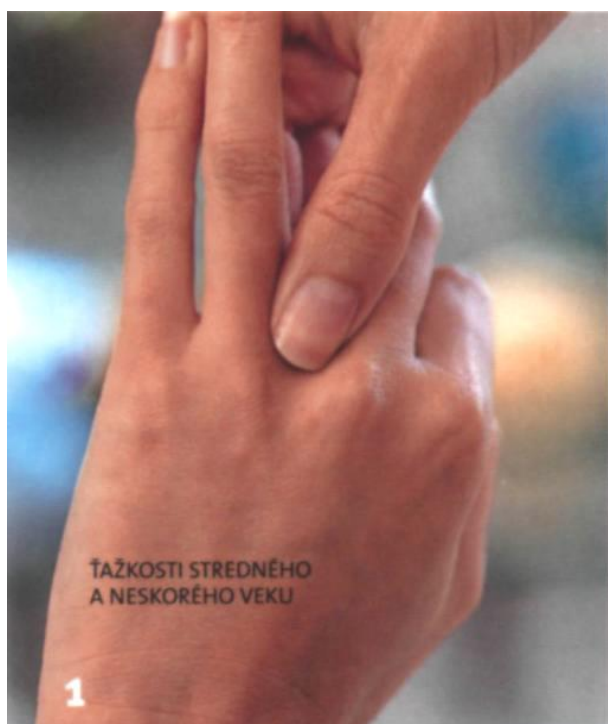
Kľúčom k zdravému starnutiu je neprerušená telesná aktivita, dobrá strava a široké záujmy. Lieky môžu zachrániť život v prípade vážnych chorôb, ale používaním reflexológie a akupresúry pri menej závažných ochoreniach sa vyhnete nadužívaniu zbytočných liekov s ich vedľajšími a prípadne aj nežiaducimi účinkami. Pamätajte, že starnúca koža a kĺby si vyžadujú šetrné zaobchádzanie.

Reflexológia: Prepracujte oblasť hlavy a krku na udržanie zraku a sluchu, ako aj duševnej sviežosti. Ak začnete pozorovať prvé príznaky problémov, ako zápcha či únik moču, pridajte celý zažívací a vylučovací systém. Ak nemáte dost času na úplné sedenie, môžete ho trochu ušetriť tým, že zakaždým prejdete jeden systém, takže v priebehu pár týždňov pokryjete celé telo. Ak sa u vás objaví

zvonenie v ušiach — tinnitus — stisnite bod Eustachovej trubice v riase medzi tretím a štvrtým prstom (1) alebo na nohe.

Na zlepšenie rovnováhy a v prípade závratov pôsobte na bod rovnováhy pri záprstnom kĺbe štvrtého prsta (2) ruky alebo nohy na strane k malíčku, a to použitím techniky hlbokého tlaku so spätným pohybom.

Akupresúra: Dlhé prechádzky udržiavajú pevné kosti a stimuláciou bodov Ki 1 dodávajú energiu. Na zlepšenie pamäte pomôže tlak alebo masáže niekoľkých akupresúrnych bodov: GV 26, GB 20, bod srdca CV 17 a „tretie oko“. Masáž veľkého jangového bodu na spánkoch, v priehlbine hneď vedľa vonkajšieho očného kútika, zlepšuje koncentráciu a prirodzeným spôsobom zmierňuje bolesti hlavy. Vykonávajte každý deň masáže dráh, aby ste udržiavali všetky telesné systémy v silnom a vyváženom stave.



20. VNÚTORNÉ JA

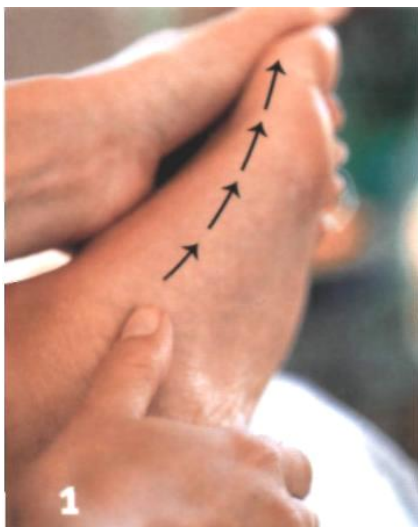
Reflexológia a akupresúra sú rovnako prospešné pre myseľ i pre telo. V našom uponáhľanom živote myseľ často prehliadame, napriek tomu, že stres patrí k hlavným hrozbám nášmu zdraviu. Takže stojí za to venovať trochu času relaxačnému alebo osviežujúcemu pôsobeniu, ktoré prispeje k hladkému toku energií.

POSILŇOVANIE ENERGIE

So zvyšovaním energetickej hladiny nemusíte čakať až na úplné vyčerpanie. S jedlom nakoniec taktiež nečakáte, kým nezačnete omdlievať od hladu, a o svoje zdravie sa takisto väčšinou staráte skôr než ochoriete. Energetická liečba, ako

reflexológia alebo akupresúra má za cieľ uviesť vaše ja do stavu rovnováhy, tak prečo ho nevyužiť na posilnenie zdravia ?

Reflexológia: Venujte dostatok času relaxačným a prípravným technikám. Pokračujte pôsobením na oblasť mozgu a centrálného nervového systému vrátane chrbtice (1), endokrinného systému, ľadvín, pankreasu a taktiež bránice a slnečného pletenca.



Akupresúra: Na povzbudenie imunitného systému a posilnenie vitality pôsobte na bod Sp 21 -avšak šetrne, pretože táto oblasť býva citlivá. Robte to pomerne často, na dosiahnutie najlepšieho účinku trikrát alebo štyrikrát denne. Okrem toho pôsobte na body TE 5 a LI 11, „veľký zdroj energie" (2).

Pri únave trite dlane oboch rúk o seba na aktiváciu bodu Pc 8 a pritisknite ich potom na bod Ki 1 uprostred chodidla.

DEPRESIA

Dôležité je nepripustiť, aby sa z depresie stal zvyk. Keď nedokážete striasť chmúrnú náladu, snažte sa odhaliť a vyriešiť problémy, ktoré vás zrážajú k zemi. Pretože to môže trvať dlhší čas, stretávajte sa medzitým s priateľmi, robte veci ktoré vás tešia a - zo všetkého najdôležitejšie -najmenej trikrát týždenne vykonávajte intenzívne cvičenie. Pomôcť môže i návšteva poradne a pri miernejšej depresii sa z bylinných prostriedkov osvedčil ľubovník. V prípade potreby vám váš lekár taktiež môže predpísať krátku kúru antidepresívami (na rozdiel od trankvilizérov nie sú návykové), ktorá preruší depresívny vzorec prežívania dostatočne dlho na to, aby ste sa zase postavili na nohy. Neváhajte s návštevou lekára, keď sa dostaví pocit beznádeje.

Reflexológia: Začnite oblasťou mozgu a centrálného nervového systému, potom prepracujte obličky (považované za sídlo potlačovaných slz), nadobličky (1) kvôli sprievodnému pocitu vyčerpanosti, šiju na uvoľnenie napätia a slnečný pletenec na doplnenie energie. Pôsobte na oblasť vrátnika a ileocekálnu chlopňu na povzbudenie zažívacieho systému, ktorý sa v depresii často dostáva do útlmu.

Akupresúra: Celkové napätie a nesprávne držanie tela môžu prispievať k depresii. Pôsobte na dráhu sleziny, aby ste sa „uzemnili". Čínska filozofia dáva depresiu

do súvislosti s prílišným premýšľaním, takže si dajte prestávku. Trite mäsité plochy predkolenia medzi kolenom a členkom nahor a nadol po vonkajšej aj vnútornej strane, aby ste stimulovali body Sp 4 - 10 a St 10 (2). Na uvoľnenie blokáď a obnovenie toku nahromadenej energie sú vhodné body Lu 7 a Lu 10. Body pľúc ovplyvňujú smútok a uvoľňujú potláčané emócie.



ÚZKOSŤ A STRES

Dychová technika opísaná v úvode oddielu Tlmenie bolesti (strana 86) pomáha tiež zmierniť úzkosť. Ak vás obťažuje často, nájdite si nejakú znižujúcu mieru stresu a tá potom bude pracovať za vás. K najúčinnnejším patria prechádzky, meditácia, intenzívne telesné cvičenie, relaxačné nahrávky, rozhovor s priateľmi a praktické kroky na odstránenie príčin stresu.

Reflexológia: Najprv prepracujte oblasť hrudníka a brucha, potom sa kvôli ľahšiemu uvoľneniu venujte oblasti slnečného pletenca a bránice a oblasti nadobličiek na zmiernenie stresu. Prínosnou technikou na zmiernenie stresu je stisnúť prst, ak neucítite tep. Druhou rukou držte pevne palec na zmiernenie starostí (1), ukazovák pri strachu, prostredník pri zlosti, prstenník pri smútku a malíček pri prepracovaní.

Akupresúra: Pôsobte na body Li 3, LI 4 a H 7. Uvedomte si svoje držanie tela v strese: svalové napätie a zhrbené držanie vyvolávajú bolesť a vnútorné ťažkosti. Narovnajte a pretiahnite si chrbticu. Vykonajte niekoľko dychových cvikov a dotýkajte sa pritom „mora energie“ - bodu CV 6 (2, pravá ruka) dva prsty pod pupkom na odvedenie prebytočnej energie alebo šetrne masírujte bod srdca CV 17 (ľavá ruka). Keď máte starosti, trite oblasť žalúdka v smere aj proti smeru hodinových ručičiek alebo si nechajte masírovať vnútornú hranu lopatky (3).



21. ŽENSKÉ ŤAŽKOSTI

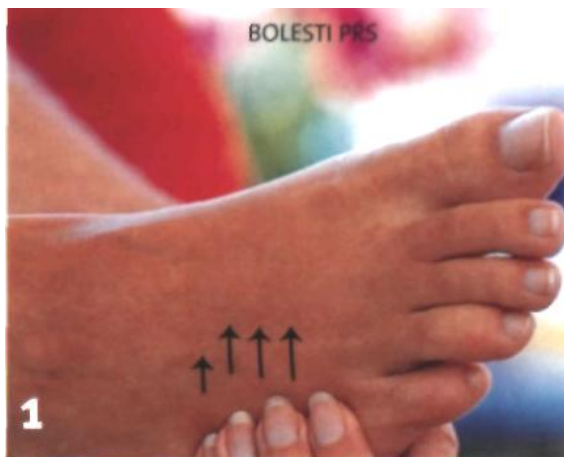
Ťažkosti, ktorými ženy zvyknú trpieť, mnohokrát na ortodoxnú liečbu nereagujú. Pomerne často sa vyskytujúce príznaky spojené s menštruáciou, pôrodom a prechodom však možno nezriedka zmierniť práve použitím reflexológie a akupresúry.

BOLESTI A HRČKY V PRSNÍKOKH

Okolo 20 % žien pociťuje pred menštruáciou bolesti a zdurenia v prsníkoch (ak si nahmatáte hrčku ktorá nemizne, choďte čo najskôr k svojmu lekárovi!). Tieto ťažkosti sa často zmiernia po obmedzení kofeínu. Mnohým ženám pomáha dokonca olej z pupalky dvojročnej - zvyčajne sa odporúča dávka šiestich až ôsmich 500 mg tobieliek denne. Musíte však vydržať; účinok sa niekedy prejaví až po troch mesiacoch. Osvedčil sa taktiež vitamín B6 v dávke až 100 mg denne (súčasná odporúčaná dávka EÚ predstavuje 2 mg denne). **UPOZORNENIE:** *neužívajte olej z pupalky dvojročnej v prípade, že trpíte epilepsiou.*

Reflexológia: Prepracujte celý lymfatický systém, zvláštnu pozornosť venujte reflexným oblastiam uzlín v podpazuší (1), predovšetkým tej vľavo, ktorá sa na jeho činnosti podieľa najviac. Šetrne trite tam a späť oblasť prstov na chrbte nohy (2), pár centimetrov pod záprstnými kĺbmi. Druhou možnosťou je masírovať oblasť prstov na ruke, ktorá sa nachádza medzi palcom a ukazovákom (3).

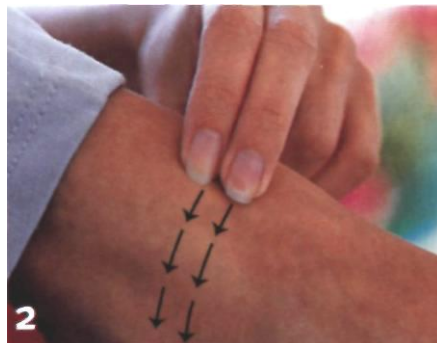
Akupresúra: Pri ťažkostiach, ako zápaly mliečnej žľazy, napuchnuté prsia alebo hromadenie tekutiny masírujte dráhu troch ohňov zhora nadol (na jej otvorenie), poklepávajte po celej jej dĺžke od hlavy k prstenníku, pretože táto dráha vyrovnáva hladinu tekutín medzi obličkami a srdcom (alebo v terminológii ortodoxnej medicíny povzbudzuje lymfatický systém).



PREDMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM

Potrava pôsobí omnoho viac hormonálnych problémov, než sa predtým myslelo. Na zmiernenie výkyvov nálad a napätia skúste viac potravín bohatých na vitamín B6, ako sú ryby, pečeň, slanina, kvasnice - napríklad v podobe kvasnicových výťažkov, rajčinový pretlak a banány, a taktiež na horčík, ktorý sa nachádza v müsli, ovsených vločkách, sušenom ovocí a sušenom odstredenom mlieku. Celozrnný chlieb, sójová múka, indické bôby a orechy jedno aj druhé obsahujú v nadbytku. Pred menštruáciou jedzte častejšie a v menšom množstve a obmedzte mastné jedlá, aby hladiny hormónov kolísali čo najmenej.

Reflexológia: Začnite celým lymfatickým (1) a rozmnožovacím systémom vrátane vajcovodov (2), pokračujte endokrinným systémom na zabezpečenie normálnej hormonálnej činnosti. Zvlášť pôsobia hlbokým tlakom na bod hypofýzy (3) uprostred bruška palca na nohe alebo na ruke. Potom prepracujte vylučovací systém, zvláštnu pozornosť venujte obličkám kvôli potlačeniu nežiaduceho zadržiavania tekutín a tiež hrubého čreva, ak máte sklon k zápche.



Ak vám PMS pôsobí bolesti hlavy, pridajte hlavu a mozog. Pri uvoľnení pomôže pôsobenie na slnečný pletenec. Pri PMS je veľmi cenná možnosť svojpomoci; pôsobenie na ruky upokojuje a je dostupné v ktoromkoľvek dennom čase. Pôsobte na maternicu pod palcom tesne nad kostným výbežkom, a na vajcovody na chrbte ruky.

Akupresúra: Masírujte dráhu sleziny a St 29.

SILNÁ ALEBO BOLESTIVÁ MENŠTRUÁCIA

Ak mávate silné krvácanie, uistite sa, že máte v strave dostatok železa na náhradu strát krvi. Neužívajte však doplnky so železom, ak vám ich nepredpíše váš lekár. Pite pri jedle pomarančovú šťavu na lepšie vstrebávanie železa z potravy a niekoľko hodín po jedle nepite mlieko, pretože vápnik a železo sa navzájom vytesňujú. K ďalším potravinám bohatým na železo patria pečeň a obličky, sušené marhule, kakao, sardinky a obohatené obilninové výrobky.

Reflexológia: Najlepším prostriedkom proti silnému a bolestivému krvácaniu je úplné reflexologické sedenie, pretože rozmnožovací systém je v telesnom rebríčku hospodárenia s energiou veľmi nízko a prospeje mu celkové povzbudenie. Druhou možnosťou - alebo po dokončení celkového pôsobenia - je prepracovať celý endokrinný a rozmnožovací systém a potom venovať zvláštnu pozornosť maternici (1), vaječníkom, hypofýze a chrbtici vrátane bedrovej a krížovej oblasti (2). Pôsobte taktiež na obličky a močovody, aby bolo odstránené prípadné hromadenie energie v okolitých orgánoch.

Akupresúra: Pôsobte na body v bedrovej a krížovej oblasti, ako BI 23 až 29 (3): položte si ruky do pása, zatlačte palcami na dlhé svaly pozdĺž chrbtice, začnite v úrovni pása a postupujte dolu na sedacie svaly. Účinok môžete zosilniť vytočením bedier. Potom položte ruky chrbtami dlaní na kríž, aby nastalo prepojenie dráhy mechúra s bodom LI 4, čo upokojí a uvoľní obeh energie v tejto oblasti. Proti bolestiam pomáha aj teplo na kríž: ak vám to robí dobre, môžete použiť ohrievaciu fľašu. Pri silnom krvácaní pomáha trenie prs odviešť energiu nahor a stimuluje produkciu hormónu prolaktínu. Pri bolestiach v krížoch je pravým požehnaním masáž chrbta poležiaci na loptičkách.



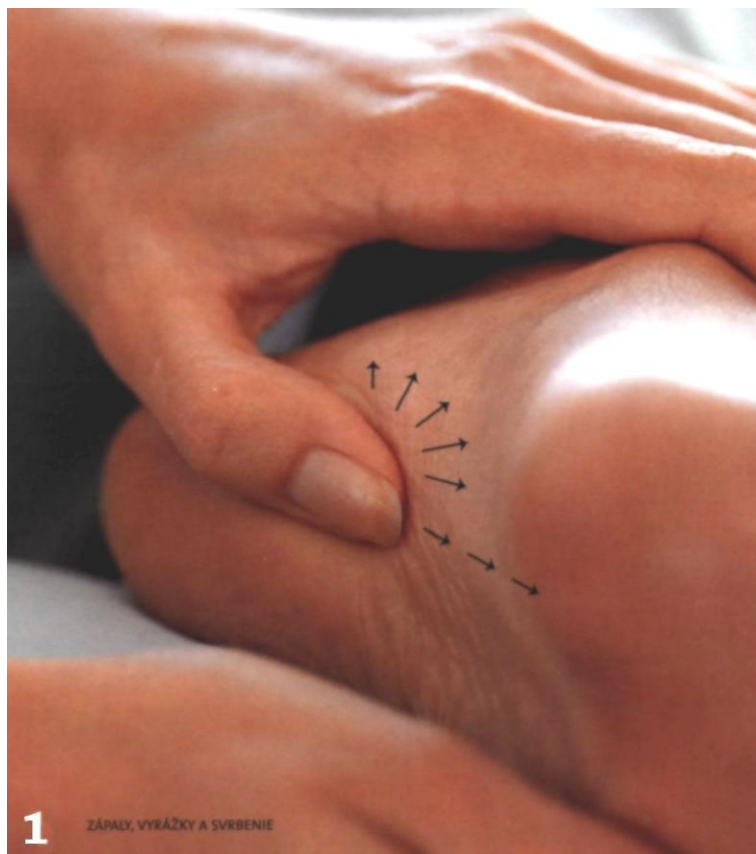
Trenie bodov Sp 12 a Sp 13 v slabinovej ryhe na hornom okraji stehna taktiež mierni menštruačné bolesti. A bod CV 6 pod pupkom prispieva k pravidelnej menštruácii a zmierňuje kŕče.

ZÁPALY, VYRÁŽKY A SVRBenIE

Vyrážky a bolesti pri močení, spôsobené zápalom močových ciest, sú častým problémom a sprevádzajú každé podráždenie vonkajšieho pohlavného ústrojenstva a pošvy. Ak mávate podobné ťažkosti, omývajte sa vlažnou vodou, nepoužívajte hrubé mydlá a kúpeľové peny, predovšetkým však žiadne pošvové výplachy a dezodoranty, ktoré dokážu rozrušiť aj ten najzdravší systém. Vyhýbajte sa horúčave a vlhku spôsobenému horúcim kúpeľom, nylonovou spodnou bielizňou alebo tesnými nohavicami. Ak už trpíte zápalom močových ciest, pite množstvo nesladenej brusnicovej šťavy, alebo, ak sa k nemu dostanete, tak čaj z čerešňového lístia; v každom prípade potom veľa vody k jednoduchému nariedeniu moču. Ak ťažkosti trvajú dlhšie ako tri dni, vyhľadajte svojho lekára, pretože hrozí vážne ochorenie obličiek.

Reflexológia: Prepracujte celý močový systém, potom sa sústreďte na obličky, mechúr, močovod (1), pošvu a močovú trubicu. Pôsobte taktiež na nadobličky, oblasť brucha a bedier a na dolný úsek lymfatického systému na potlačenie infekcie.

Akupresúra: Pôsobte na bod St 29. Všeobecný bod na všetky ženské ťažkosti je Sp 6. **UPOZORNENIE:** bod Sp 6 nepoužívajte v tehotenstve.



PLODNOSŤ A LIBIDO

Náš sexuálny apetít celkom prirodzene kolíše a všetci niekedy prechádzame obdobím, keď nás viac zaujímajú iné veci. Takisto stres, vyčerpanie, depresie a konflikt sú bežnými príčinami straty libida.

Reflexológia: Prepracujte *celý rozmnožovací a endokrinný systém*, potom sa sústreďte na reflexy pohlavných orgánov: vaječníky (1), maternicu a vajcovody.

Akupresúra: Pôsobte na Ki 3 (2). Stimulujte oblasť chrbta a nadobličiek v bode BI 23, BI 27 až 33 (3). Masírujte CV 6 tesne pod pupkom na zvýšenie plodnosti. Masírujte si chrbát poležiačky na dvojici loptičiek, položených po oboch stranách chrbtice.



TEHOTENSTVO

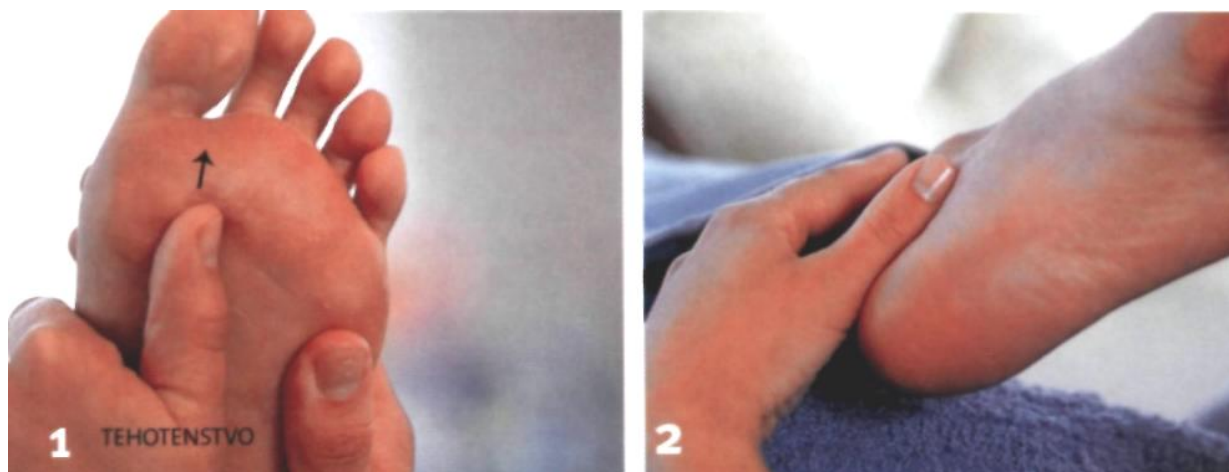
Nasledujúce jednoduché postupy sa môžu ľahko naučiť obaja partneri a pomôcť potom žene v priebehu tehotenstva a pri pôrode. **UPOZORNENIE:** *nepoužívajte*

reflexológiu v prvých 16. týždňoch tehotenstva, zmeny v prúdeňí energií by mohli spustiť potrat najmä v prípade prvého tehotenstva alebo ak žena už predtým potratila.

Reflexológia: Ak nehrozí zvýšené riziko potratu, môžete zľahka pôsobiť aj v skorom štádiu tehotenstva. Rannú nevoľnosť môže ovplyvniť rovnako ako ostatné druhy nevoľnosti: začnite pôsobením na celý zažívací systém, sústredte sa na pažerák na zmiernenie nutkania na zvracanie (1). Ak pracujete sama na sebe, použite reflexy na ruky, aby ste si pri pôsobení na nohy nemusela stláčať žalúdok. Vráťte sa k bodom slnečného pletenca a hypofýzy, pôsobia na ne otáčaním palca. Prejdite prítlakom palca oblasť bránice, hrudnej a krčnej chrbtice a v niekoľkých pruhoch oblasť žalúdka. Pretože príčinou rannej nevoľnosti sú hormonálne zmeny, pripojte endokrinný systém na obnovu hormonálnej rovnováhy.

V neskoršom štádiu tehotenstva je reflexológia priam požehnaním na zmiernenie bolestí nôh a chrbta (2): pracujte na rozmnožovacom a svalovo-kostrovom systéme. Šetrná masáž nôh je veľmi účinná a vhodná aj v neskorom štádiu tehotenstva.

Akupresúra: Bod Pc 6 je spoľahlivým pomocníkom proti rannej nevoľnosti. Trenie pozdĺž prednej strednej dráhy pod pupkom nahor a nadol pomáha udržať tehotenstvo po ťažkom počatí. **UPOZORNENIE:** nepôsobte na maternicu a hypofýzu skôr než v posledných dňoch tehotenstva. Nepoužívajte v tehotenstve bod Sp 6.



PÔROD

Snažte sa naplánovať postup pri pôrode vopred pre prípad, že dieťaťko príde o niečo skôr. Skúste si taktiež vopred zaistiť ústretovosť ošetrojúceho personálu - napríklad ak sa chcete vyhnúť niektorým rutinným výkonom.

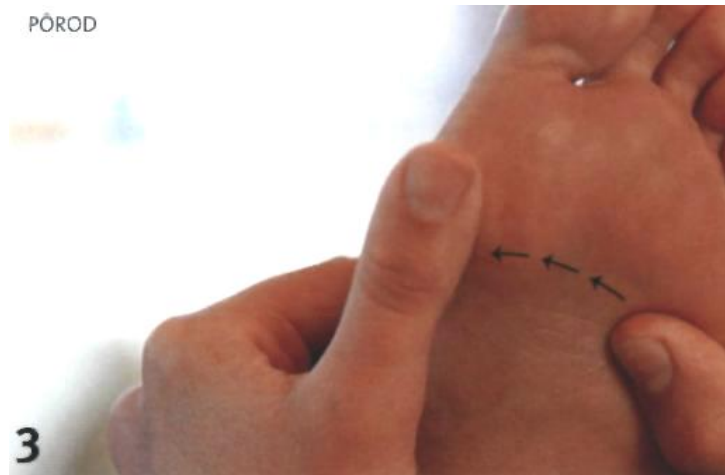
Reflexológia: Výskumné štúdie dokázali, že ženy, ktorým bola v tehotenstve poskytovaná reflexologická starostlivosť, mali kratšie a slabšie pôrodné bolesti. Tieto bolesti možno ovplyvniť reflexmi strednej a dolnej časti chrbta (1), sústreďte sa na upokojujúcu masáž nôh radom dlhých, plynulých a šetrných ťahov.

Reflexológia je úspešná najmä v priebehu prípravy na pôrod. V posledných dvoch týždňoch tehotenstva pracujte na celom rozmnožovacom systéme a zvláštnu pozornosť venujte prsiam a nadobličkám. Ak dôjde k prekročeniu plánovaného termínu, pracujte na maternici, „chronickom pomáhači“ (2) na zadnej ploche Achillovej šľachy a na hypofýze, aby ste uľahčili začiatok pôrodu.

Po pôrode pracujte na endokrinnom a rozmnožovacom systéme spolu s nadobličkami. Pokračujte radom sedení na normalizáciu hormonálnych hladín a obnovu správneho napätia svalov. Pôsobenie na endokrinný systém podporí dojčenie.

Reflexológia pomôže taktiež pri zotavení sa po cisárskom reze.

Snažte sa vykonávať úplné sedenia. Okrem liečivých účinkov reflexológie prispieva navyše akákoľvek starostlivosť a pozornosť venovaná čerstvej matke pri predchádzaní popôrodnej depresii a pomáha jej vytvoriť si vzťah k dieťaťu. Na potlačenie popôrodnej depresie je vhodné pôsobiť na endokrinný a rozmnožovací systém, nadobličky a na hlbšie uvoľnenie aj na bránicu (3) a slnečný pletenec.



Akupresúra: Prevenciou predčasného pôrodu je pôsobenie na Ki 3 súčasne so stiahnutím svalov panvového dna. V priebehu pôrodu masírujte BI 27 vedľa krížovej kosti a medzi sťahmi Sp 6 a Sp 9 (4) na vnútornej strane kolien. Sp 6 môže urýchliť nástup pôrodu a skrátiť pôrodné bolesti. Pri tlení pôrodných bolestí sa osvedčila elektronická akupresúra (TENS). Na tvorbu mlieka masírujte St 29, celú dráhu troch ohňov a bod srdca CV 17.

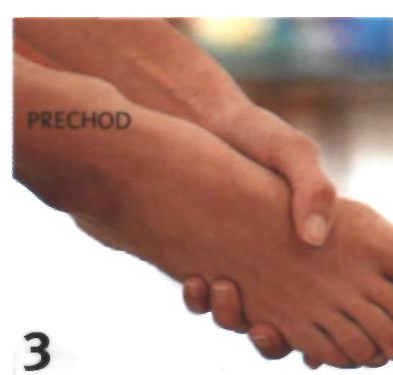
PRECHOD

Môže znamenať aj obdobie istého oslobodenia a radostných zmien. Niektoré ženy dokonca zisťujú, že návaly - „výrony energie“ - im rozjasňujú hlavu. Konzumácia sójových výrobkov od spoločností pre zdravú výživu, ktoré nepoužívajú geneticky modifikovanú sóju, môže napomôcť udržať hormonálnu rovnováhu, a tým aj zmierniť prípadné nežiaduce príznaky.

Reflexológia: Toto je ďalší prípad, keď úplné sedenie robí vyslovene zázraky, jednak priaznivým vplyvom na všetky telesné systémy, jednak relaxačným vplyvom úplnej masáže nôh, keď si na seba urobíte čas. Pracujte na rozmnožovacom a endokrinnom systéme vrátane štítnej žľazy (1); to môže vám alebo vašej priateľke pomôcť prekonať obdobie prechodu. Potom venujte pozornosť maternici (2), „chronickému pomáhačovi“, vaječníkom, pečeni a vylučovacím úsekom zažívacieho a močového systému - predídete tým zápche.

Akupresúra: Pri návaloch pôsobte na Sp 6, Li 3 a Pc 6. Ak to nepomôže, mohla by zabrať akupunktúra. Nezabúdajte na cvičenie; vynikajúci je tanec -podupávanie nohami pomáha posilňovať kosti a tým sa znižuje riziko osteoporózy. Ak máte drevený rebrovaný valček, masírujte si s ním chodidlá. Pôsobte na Sp 6, štyri prsty nad priehlavkovým kĺbom na vnútornej strane predkolenia, začnite mäsitou plochou za členkom.

Vytočte nohu v členku a pôsobte na Ki 1 (3). Chôdza stimuluje Ki 1 a súčasne je to vynikajúce cvičenie, takže každodenná chôdza je v tejto životnej etape veľmi prospešná. Vytáčanie nohy pri súčasnom zovretí Ki 1 v dlani povzbudzuje celé telo.



22. MUŽSKÉ ŤAŽKOSTI

Plodnosť mužov i žien sa v niekoľkých posledných desaťročiach varovným spôsobom znižuje. Pravdepodobnými príčinami sú stres, prepracovanie, fajčenie a chemické znečistenie životného prostredia, i zhoršenie celkového zdravotného stavu obyvateľstva.

PLODNOSŤ A LIBIDO

Za mnohými problémami v tejto oblasti stojí napätie a úzkosť, a tak si urobte čas na relaxáciu a zábavu. Telesné cvičenie a zdravá strava s množstvom čerstvej zeleniny a ovocia vám pomôžu využiť telo na plný výkon. Okrem toho takisto odbúravajú prípadnú nadváhu. Spermiami sa dobre darí v chladnom prostredí, takže sa vyhýbajte tesným nohaviciam a horúcim kúpeľom.

Reflexológia: Rovnako ako ženy prepracujte celý rozmnožovací a endokrinný systém, potom sa sústreďte na reflexy pohlavných orgánov: semenníkov (1), prostaty a semenovodov. Pridajte bránicu (2) a slnečný pletenec na zníženie kontraproduktívneho napätia.

Akupresúra: Pôsobte na Ki 3. Stimulujte oblasť chrbta a nadobličiek BI 13 (3), BI 27 až 29 a 31 až 33. Na masáž bedier na bodoch zvyšujúcich sexuálnu energiu použite loptičky vrátane BI 23.

Pôsobte na Li 8 na vnútornej strane kolien. Libido môže zlepšiť Sp 6. Dlhodobejší tlak na bod „more energie“ CV 6, umiestnený pod pupkom, pomáha pri impotencii aj pri zníženej plodnosti.



STAROSTLIVOSŤ O PROSTATU

Ťažkosti s prostatou sú u mužov s pribúdajúcim vekom bežné, častejšie však predstavujú skôr nepríjemnosť ako vážne zdravotné ohrozenie. Často pomáha obmedzovanie na tuky bohatých jedál a pitie väčšieho množstva vody v priebehu dňa; tým sa taktiež zníži pravdepodobnosť zápchy, ktorá znižuje ťažkosti s prostatou.

Reflexológia: Pôsobte na endokrinný, močový a pohlavný systém (1), potom na oblasť dolnej chrbtice a „chronický pomáhač“ na Achillovej päte.

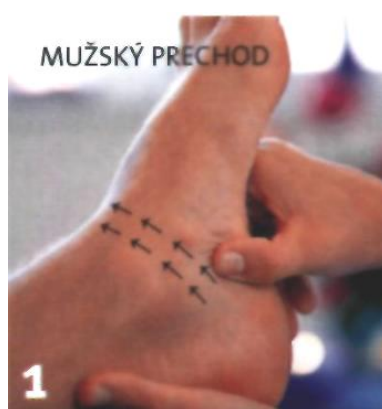
Akupresúra: Masírovanie pozdĺž chrbtice od pása nadol pomáha pri mnohých mužských problémoch, najmä v staršom veku.

MUŽSKÝ PRECHOD

Problémy v tomto životnom období mávajú často psychologický podklad, predovšetkým ak sa muž podceňuje alebo si pripadá menejcenný a podobne. Existujú však dôkazy, že v tom hrajú úlohu i hormonálne zmeny rovnako ako u žien.

Reflexológia: Prepracujte endokrinný a pohlavný systém vrátane vajcovodov (1) na vyváženie hormonálnych hladín a taktiež oblasť chrbtice. Pridajte bránicu a slnečný pletenec na zmiernenie stresu, vylučovacie orgány a močový systém vrátane mechúra (2), pečeň a „chronický pomáhač“.

Akupresúra: Keď muž cíti, že mu klesá libido a vitalita, je cenným energetickým bodom Sp 6. Pôsobte na Li 8 trením vnútornej plochy kolena. Na zmiernenie obáv z úbytku testosterónu pôsobte na St 36 - dobrý bod pre rovnováhu a zvýšenie energie. Na spomalenie straty vlasov stimulujte kožu hlavy jemnou ručnou masážou bez ťahania za koreňky a pôsobte na meridián obličiek. Často spôsobujú ťažkosti kolená: pri bolesti kolien použite akupresúru na uvoľnenie energie viaznucej v tejto oblasti. Trenie vnútornej plochy kolena, širšej jinovej oblasti okolo Li 8, povzbudí prúdenie upokojujúcej jinovej energie, ktorá vyváži nadbytok jangovej energie u agresívnych a stresovaných mužov.



OBSAH

(1)	MAPA REFLEXNÝCH BODU NA NOHOU	1
(2)	TECHNIKY REFLEXNÝCH MASÁŽÍ NA NOHOU	7
(3)	PRÍPRAVA REFLEXNÝCH MASÁŽÍ NOHOU	9
(4)	MAPA REFLEXNÝCH BODOV NA RUKOU	13
(5)	REFLEXNÉ SYSTÉMY	15
(6)	OBLASŤ HLAVY A KRKU	16
(7)	OBLASŤ HRUDNÍKA	17
(8)	BRUCHO, ZAŽÍVACIE A TRÁVIACE ÚSTROJENSTVO	19
(9)	VYLUČOVACIE A ROZMNOŽOVACIE ÚSTROJENSTVO	21
(10)	LYMFATICKÝ SYSTÉM	22
(11)	SYSTÉM ŽLIAZ S VNÚTORNOU SEKRÉCIOU: HORMÓNY	23
(12)	KOSTRA A SVALSTVO	24
(13)	MERIDIÁNY	27
(14)	OTVÁRANIE ENERGETICKÝCH BRÁN	35
(15)	PRÍPRAVA TECHNIKY	39
(16)	KONTRAINDIKÁCIE	41
(17)	PRVÁ POMOC	42
(18)	TLMENIE BOLESTI	47
(19)	ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI	57
(20)	VNÚTORNÉ JA	68
(21)	ŽENSKÉ ŤAŽKOSTI	71
(22)	MUŽSKÉ ŤAŽKOSTI	80

pratele-nebe.cz