

Průvodce automasáží chodidel pro začátečníky

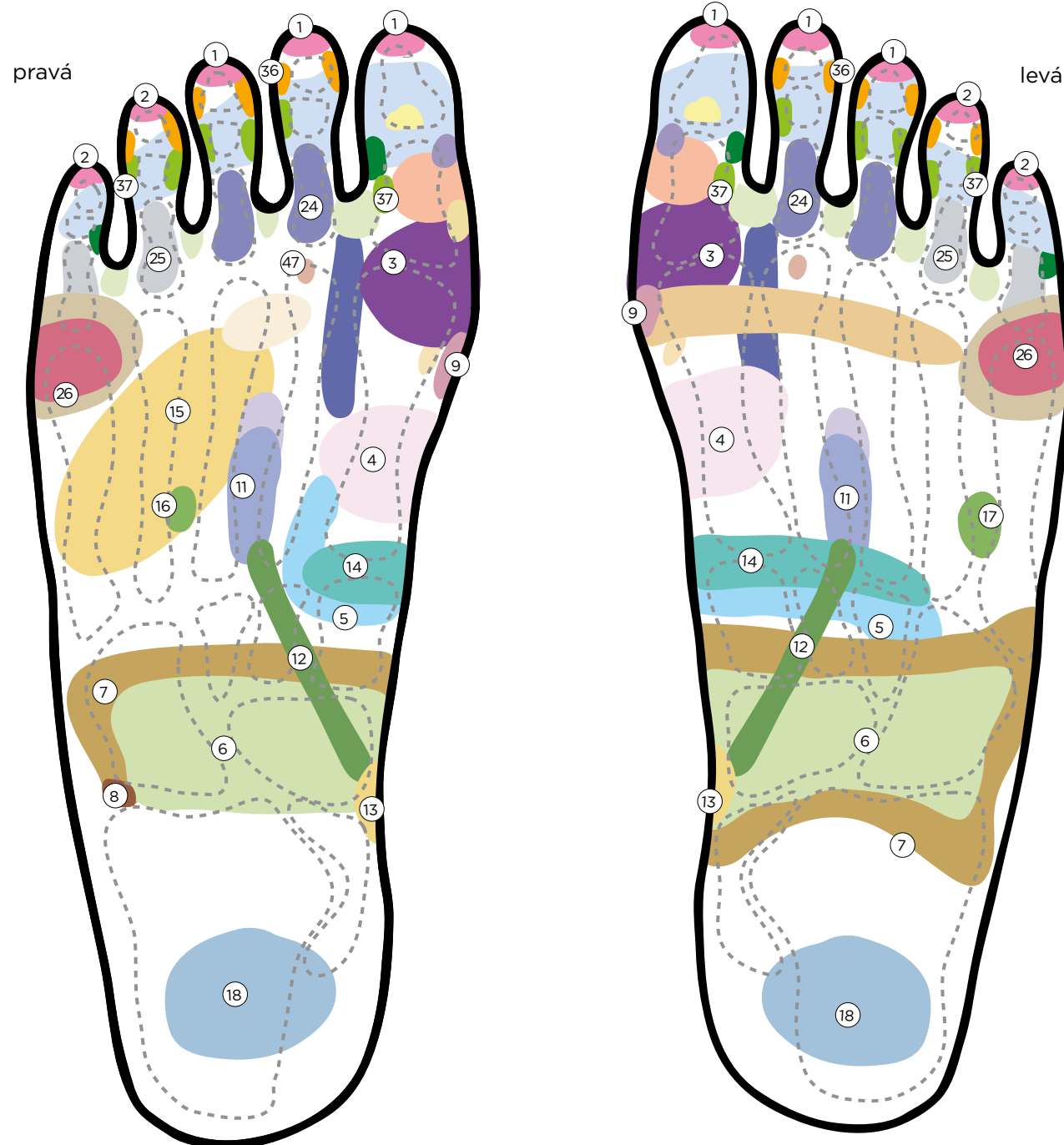
Dokážete posílit funkci nějakého orgánu a uvolnit bolestivá místa

Plosky nohou jsou „zrcadlem“ našich orgánů. Při jejich masírování můžeme ovlivnit jejich funkci a také dokážeme tímto způsobem zmírnit bolest.

Reflexní terapie vychází z poznatku, že na končetinách existují místa, která odpovídají jednotlivým orgánům a oblastem těla. Na chodidlech jsou jednotlivé orgány rozmístěny tak, jako jsou rozmístěny na těle. Orgány, jež máme uprostřed těla, jsou na obou nohách, orgány, které jsou například vlevo, jsou ovlivnitelné přes levou nohu a tak dále,“ vysvětluje členka mezinárodní asociace holistických aromaterapeutů a aromaterapeutka **Ludmila Kotalíková** z Centra Natura v pražské Italské ulici (www.aromadoteky.cz). „Když si představíme postavu a pomyslně ji překryjeme chodidly, tak získáme alespoň přibližnou představu, kde se jednotlivé reflexní plošky nacházejí,“ dodává.

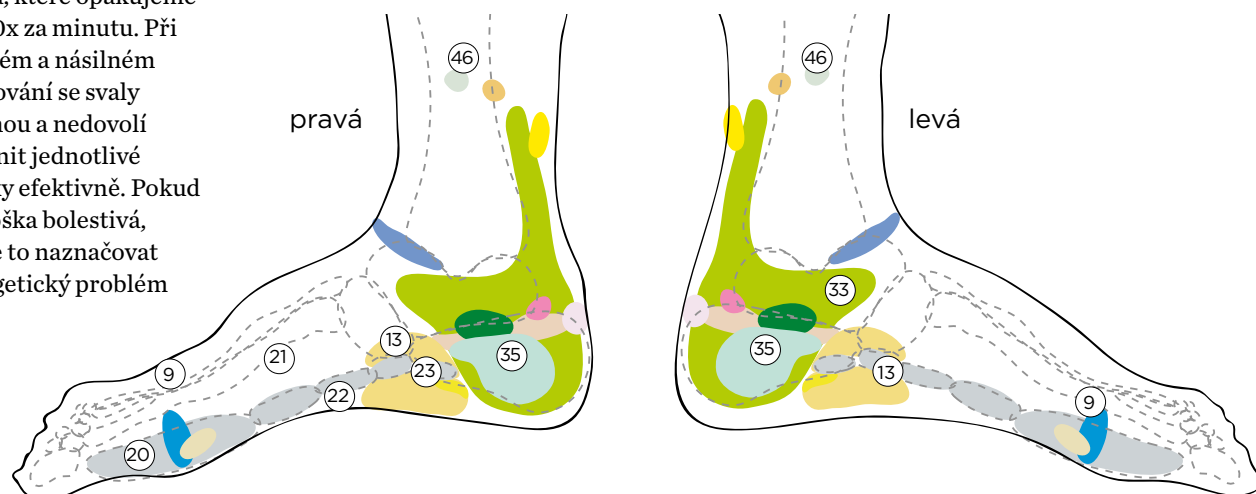
Počítá se každý dotek

Jako začátečníci se nemusíme trápit tím, že nedokážeme přesně určit konkrétní místo na chodidlech, přes které chceme působit. „Vždy je dobré myslet na to, že je lepší něco než nic. Jednotlivé plošky na chodidlech ovlivňujeme masáží palcem. Pozor, při masáži používáme vrchol prstu, nikdy nehet! A jakým tlakem masírovat? Používám výraz nestora reflexní terapie Júlia Patakyho „laskavovlezlé stlačování“. Jde o neagresivní, ale intenzivní stlačování příslušného místa, které opakujeme asi 40x za minutu. Při rychlém a násilném stlačování se svaly stáhnou a nedovolí ovlivnit jednotlivé plošky efektivně. Pokud je ploška bolestivá, může to naznačovat energetický problém

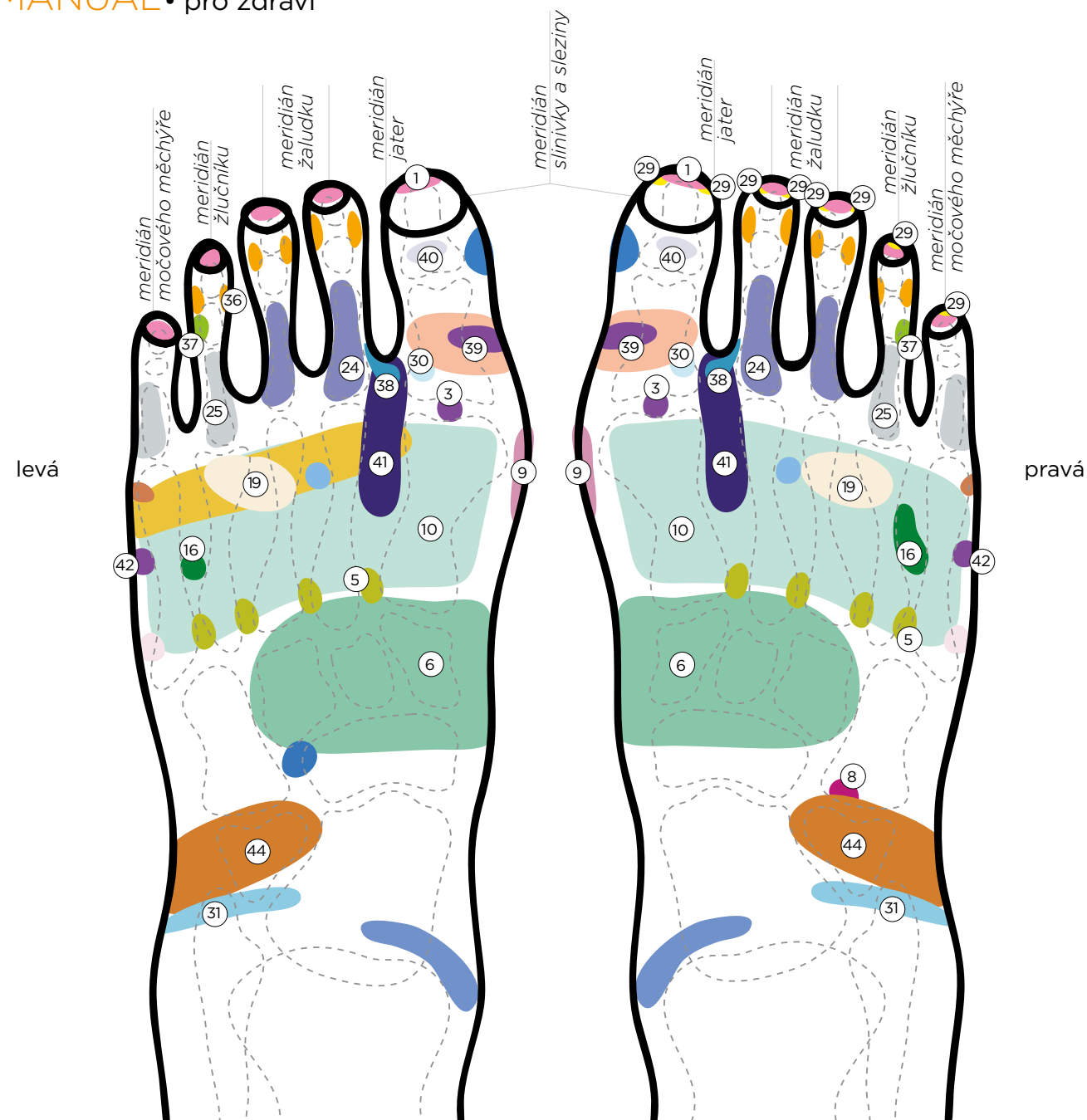


na orgánu – v takovém případě místo pouze hladíme, pokud možno směrem doleva. Případně, pokud by to bylo příjemné, plošku pomalu, ale silně zmáčkneme a držíme, dokud bolest neustoupí. To může trvat i několik minut,“ vysvětluje Ludmila Kotalíková. Při automasáži se vždy řiďte svým vlastním pocitem a zpočátku, než si vaše tělo zvykne, dobu masáže ani tlak nepřehánějte.

- | | | | |
|-----|---------------------------|-----|-------------------------------------|
| 1. | čelní dutiny | 26. | rameno |
| 2. | vedlejší dutiny lící | 27. | loket |
| 3. | štítná žláza | 28. | koleno |
| 4. | žaludek | 29. | zuby |
| 5. | dvanácterník | 30. | mandle |
| 6. | tenké střevo | 31. | vejcovody
(chámovody) |
| 7. | tlusté střevo | 32. | vaječníky (gonády) |
| 8. | slepé střevo | 33. | lymfatický systém |
| 9. | srdce | 34. | pánve |
| 10. | plice a žebra | 35. | kyčel |
| 11. | ledviny | 36. | děloha, prostata
(pochva, penis) |
| 12. | močovody | 37. | trojklanný nerv |
| 13. | močový měchýř | 38. | lící nerv |
| 14. | slinivka břišní | 39. | hlasivky |
| 15. | játra | 40. | nosohltan |
| 16. | žlučník | 41. | nosní dutina |
| 17. | slezina | 42. | průdušky |
| 18. | pánev, pohlavní
orgány | 43. | lopatka |
| 19. | prsa | 44. | vnitřní klenba, zóna
páteře |
| 20. | krční páteř | 45. | spodní část břicha |
| 21. | hrudní páteř | 46. | kyčelní nerv |
| 22. | bederní páteř | 47. | ischiatický nerv |
| 23. | kostrč | | brzlík |
| 24. | oči | | |
| 25. | uši | | |



Inzerce 303087/14



Se kterými oblastmi je doporučeno pravidelně pracovat:

Játra - jejich oslabenou funkci může signalizovat zvýšená únava, podráždění, zhoršená termoregulace, nesnášenlivost potravin.

Zlučnick - potíže se projevují bolestí kloubů, zejména kyčelních a na vnější straně kolen, na krční páteři, na kůži (alergie), ale i psychickou nerovnováhou a podrážděností.

Ledviny - bolesti kolen z vnitřní strany. Oslabení ledvin se projevuje velmi málo, je vždy vhodné se jim věnovat, protože ovlivňují všechny funkce v organismu. Jejich masáž by neměla být příliš silná a častá. Lépe je používat hladivou a sedativní masáž, kterou lze rozdělit i do několika časových úseků během dne.

Brzlík - masáží zvyšujeme imunitu organismu, upravujeme funkci žláz s vnitřní sekrecí, harmonizujeme celý organismus, tento bod je vhodné zařadit až na konec.

Hladivě promasírujte také všechny bolestivé plošky. Sledujte přitom, jak se citlivost jednotlivých plošek mění. Naučte se znát své nohy, můžete tak předejít mnoha onemocněním. 🇨🇪

Inzerce 309136/13



FOTO: ISTOCK.COM

