

Karsten Kleman

Masaža refleksnih zona na ruci

Pomoću pravilne masaže dlana i nadlanice možete da ublažite bolove, prepoznate bolesti i uklonite ukočenost

Refleksne zone na dlanovima

- 1. Sinusi**
- 2. Oči**
- 3. Uši**
- 4. Gornji limfni putevi**
- 5. Grudna kost**
- 6. Rameni zglobovi**
- 7. Pluća i bronhiji**
- 8. Dijafragma**
- 9. Ruke**
- 10. Solarni pleksus**
- 11. Slezina**
- 12. Žučna kesa**
- 13. Jetra**
- 14. Srce**
- 15. Želudac**
- 16. Jednjak**
- 17. Gušterača**
- 18. Dvanaestopalačno crevo**
- 19. Teme**
- 20. Mozak**
- 21. Hipofiza**
- 22. Nosna šupljina i ždrelo**
- 23. Štitna žlezda**
- 24. Nadbubrežne žlezde**
- 25. Bubrezi**
- 26. Mokraćni putevi**
- 27. Bešika**
- 28. Čmar**
- 29. Vratna kičma**
- 30. Grudna kičma**
- 31. Krsna kičma**
- 32. Materica / prostata**

- 33. Poprečno debelo crevo**
- 34. Uzlazno debelo crevo**
- 35. Silazno debelo crevo**
- 36. Zadnje crevo (rektum)**
- 37. Tanko crevo**
- 38. Kolena i noge**
- 39. Zglobovi kukova**
- 40 Jajnici /semenici**

Karsten Kleman

Masaža refleksnih zona na ruci

Uz pomoć pravilne masaže dlana i nadlanice možete da ublažite bolove, prepoznate bolesti i uklonite ukočenost

Sadržaj

Masažu refleksnih zona uspešno možete da kombinujete sa metodima opuštanja.

Blagi pritisak prsta 4

Masažu refleksnih zona možete da sprovedite u svako doba, gotovo na svakom mestu i bez velikih priprema. Pomaže prilikom svesnog prepoznavanja fizičkih znakova.

Ruke kao osetljiv alat 6

U Evropi su se još u XVI veku pojavile prve vesti o lekovitoj masaži refleksnih zona. Savremena terapija refleksnih zona razvila se krajem XIX veka.

Ruke kao odraz tela 6

Iskustva iz drevnih vremena 9

Osnovi masaže refleksnih zona na ruci 10

Refleksne zone na rukama svojim rasporedom odražavanje ljudski organizam. Masaža tih zona utiče na zdravlje čitavog tela.

Leđna moždina kao komandni most 11

Telo leži na dlanu 13

Upoznavanje refleksnih zona 15

Olakšajte rad organa 18

Sposobnost imaginacije kao lek 19

Dejstvo masaže refleksnih zona na ruci 20

Masažom refleksnih zona na ruci ne mogu se izlečiti teške bolesti. Međutim, ona može uspešno da ublaži lakše smetnje i da donese fizičko i psihičko poboljšanje.

Šta znači opuštanje? 21

Uopšteno dejstvo masaže 23

Kontraindikacije 25

Slika 1: 1 - uši; 2 – gornji limfni putevi

Tehnike i saveti 26

Pre prve masaže potrebno vam je malo vežbe. Međutim, nekoliko tehnika može lako da se nauči - važno je samo kako se osećamo.

Metodi lečenja 26

„Tehnika gusenice“ 28

Zahvat koji umiruje 30

Masaža druge osobe 31

Telesne zone i njihov tretman 32

Ruke su postavljene tako da odražavaju pojedine delove tela. To vam omogućava da lakše pronađete pojedine organe i delove tela i da zatim delujete na njihov rad.

Zone glave i gornjih limfnih puteva 33

Zone kičme 38

Zone vrata, ramena, ruku i nogu 41
Zone gornjega dela tela 43
Zone stomačnih organa i organa za varenje 49
Zone bubrega i bešike 55
Zone polnih organa i donjih limfnih puteva 57

Masažom uklonite svakodnevne smetnje 62
Masaža refleksnih zona pomoći će da sami tretirate lakše smetnje i da sprečite bolesti

Alergije 62
Strahovi 63
Problemi s očima 65
Depresivna raspoloženja 67

Slika 2: 1 – vratni pršljenovi, 2 – grudni pršljenovi, 3 – krsni pršljenovi

Prehlade 68
Iscrpljenost 71
Problemi sa srcem i krvotokom 72
Glavobolja 73
Bolesti želuca i creva 75
Problemi sa leđima i zglobovima 77
Menstrualne smetnje 80
Seksualne smetanje 81
Zavisnosti 83

Vežbe za produbljivanje i dopunjavanje 86
Pri opuštanju i postizanju zdravlja pomoći će vam, između ostalog, i vežbe disanja, imaginacije i či gong.

Vežbe opuštanja 87
Vežbe prstima 89
Akupresura 90

Sadržaj 95

MARGINA - Većina prirodnih načina lečenja sačuvala se uz pomoć usmene predaje i nije im potrebna vrhunska tehnologija i hemija. Međutim, „prirodno“ ne znači i „potpuno bezopasno“. Pogrešno upotrebljeni lekovi na biljnoj bazi mogu da imaju neželjene prateće pojave, baš kao i farmaceutski.

Blagi pritisak prsta

Mnogi ljudi su prijatno iznenađeni već nakon prve masaže refleksnih zona na ruci. U početku su sumnjali u taj način samopomoći, ali su se uverili u njegovu delotvornost nakon brzog ublažavanja smetnji. Masaža refleksnih zona na ruci pomaže, iako još nije potpuno objašnjeno zašto i mada ne može poput pritiska na dugme – nezavisno od drugih procesa u telu – da učini da se osećate dobro. Ona je jedinstveno iskustvo koje se, doduše, primenjuje spolja, ali jednako deluje i na telo i na dušu.

Prvi korak jeste da tačno zapazite šta se dešava u vama

Refleksoterapija nije sredstvo za lečenje teških bolesti, iako njena primena može da ubrza lečenje. Ona u stvari ne zamenjuje medicinske preglede i klasičnu medicinu. Prilikom izraženih psihičkih ili fizičkih smetnji neophodno je da se obratite lekaru ili terapeutu. Međutim, to ne menja činjenicu da ste ponajviše sami odgovorni za sopstveno zdravlje, a ta odgovornost počinje već svesnom odlukom o određenim životnim navikama, ciljevima, načinu mišljenja i učestvovanja.

Važna prednost prirodnoga lečenja, pa tako i masaže refleksnih zona, jeste to što možete bolje da zapazite šta se dešava u vama i da brinete za sopstveno zdravlje i pravovremeno preduzmete preventivne mere. Ono pomaže prilikom otklanjanja slabosti i lakših smetnji, kad još nije potreban odlazak lekaru. Ukoliko pravilno primenjujete masažu refleksnih zona, možete značajno da poboljšate svoje psihičko i fizičko stanje, da utičete na zdravlje i da ublažite mnoge smetnje.

MARGINA - Osnov refleksoterapije jeste „terapija područja“ koju je obradio dr. Vilijam Ficdžerald (William Fitzgerald). On ljudsko telo deli na deset uzdužnih područja. Primetio je da pritisak na

određene zone na dlanovima i stopalima može da podstakne rad organa koji im pripadaju.

Lečenje koje možete da primenjujete u svakom trenutku

Mnogi načini prirodnog lečenja ne koriste se samo kod slabih ili jačih smetnji, već se pomoću njih održava svakodnevna vitalnost. Čovek koji odlazi kod lekara najčešće je već bolestan. Osoba koja redovno masira refleksne zone na ruci, sprečiće bolesti na duže vreme. Dakle, postoji više razloga za primenu masaža refleksnih zona na ruci.

► **Masažu refleksnih zona na ruci možete da obavljate u svakom trenutku i na svakom mestu. Nisu vam potrebna pomoćna sredstva, niti pripreme. Dlanove možete masirati neupadljivo; ako vas tokom neke diskusije zaboli glava, ako osetite iscrpljenost ili postanete nervozni tokom vožnje na sastanak. U takvim situacijama nema ništa lakše od primene masaže dlanova.**

► **Ruke su najjednostavnije sredstvo za uspostavljanje veze sa sopstvenim telom. Ukoliko se nekoliko minuta bavite svojim dlanovima, doprinećete sopstvenom zdravlju i omogućiti sebi malu pauzu za opuštanje.**

Na narednim stranicama upoznaćete praktičnu primenu masaže refleksnih zona na ruci i pronaći nekoliko preporuka za lečenje različitih bolesti i smetnji. Masaža koju obavljate sami mora da se razlikuje od profesionalnog lečenja; dobri terapeuti svojim velikim iskustvom i ličnim mogućnostima mogu da postignu jače dejstvo nego laici.

Dopunske tehnike

Budući da tehnike opuštanja i mentalne vežbe podstiču uspeh masaže, u ovoj knjizi ćete naći i različite predloge za njih. Osim toga, saznaćete šta još možete da uradite kad su vam ruke slobodne; to su vežbe prstima i akupresura - kineska tehnika pritiskanja prstima. Ona je vrlo slična masaži refleksnih zona i već se milenijumima cenila kao sredstvo za sprečavanje i ublažavanje bolesti.

Ruke kao osetljive alatke

MARGINA - Važnost ruku pokazuje se i u svakodnevnom govoru. Poslovi se, na primer, zaključuju stiskom ruke, čovek krši ruke kad je očajan ili kaže: „Ruku na srce“ ukoliko se radi o poštenju.

Slika 3: Ruke prenose informacije između spoljašnjeg i unutarnjeg sveta.

Masaža refleksnih zona na ruci pozitivno utiče na celo telo. Ta tvrdnja na prvi pogled zvuči pogrešno: zašto bi organi mogli da se leče na dlanovima kad su oni zapravo vrlo udaljeni? Međutim, ukoliko pažljivije pogledate sopstvene dlanove i ulogu koju imaju u svakodnevnom životu, „terapija dlanovima“ biće razumljivija.

Ruka kao odraz tela

Na ruci se nalazi pet prstiju koji se razlikuju po obliku i dužini. Dva prsta nemaju samo običan anatomske naziv, već je on povezan i sa njihovom praktičnom upotrebom; to su kažiprst i prstenjak. Palac je naročito snažan i pokretljiv, pa se masaža najčešće obavlja njime. On se ne nalazi u istom redu sa drugim prstima i može, kao takozvani protivnik, da izvrši najbolji zahvat i protivpritisak. Za razliku od ostalih prstiju, ima svestran donji zglob i samo dva umesto tri članka. Jastučići, neravnine i poprečne linije izgledaju kao pejsaž i drukčiji su kod svakoga čoveka. Nadlanica je glatka, njeni krvni sudovi i kosti su nezaštićeni. Zato masažu tog dela šake morate da sprovodite veoma oprezno.

Svestrano upotrebljive

Od ruku se zahteva mnogo. Ukoliko želite nešto da ispitajte, popravite ili da rešite probleme, ne smete dugo da oklevate. Pružate ruke da biste se snašli u životu. Oset opipa šalje mozgu važne podatke, na primer: „Voda za kupanje je prevruća.“ Analiza zapažanja odlučice koji zadatak ruke moraju da izvrše; u ovom slučaju moraju da dodaju hladnu vodu. One tesno saraduju sa svim drugim organima i osetilima, pogotovo s očima. Samo su stopala u češćem direktnom dodiru sa spoljašnjim svetom od ruku. Međutim, ta komunikacija je manje svesna i nije povezana sa tolikim brojem raznovrsnih misli i postupaka.

MARGINA - 37 mišića i 27 kostiju svake ruke saraduju da biste mogli da spremate jela, pišete pisma, gradite kuće, razmenjujete

nežnosti i činite pokrete. Ruke i stopala su delovi tela sa najviše nervnih veza.

Intenzivni osećaji

Ruke zaista predstavljaju mnogo više od običnoga „alata“. Ne služe samo za grube poslove, na primer za pritezanje vijaka, pranje posuđa ili za sečenje drva. Pomoću njih možete da izrazite najlepša osećanja i misli. Jagodicama prstiju osetićete kako neke stvari na svetu mogu biti lepe, npr. baršun, svila, lišće, kamen, toplota ili hladnoća.

Ruke mnogo govore

Milujete li dragu osobu, ljubav prema njoj osetićete u prstima i probudićete lepa osećanja. Već kratki dodiri, milovanje ruke i dodir po ramenu govore partneru: „Nisi sam, neko te voli i pomaže ti.“ Ruke su jedno od najvažnijih sredstava za izražavanje fizičke bliskosti. To je posebno važno za život beba, za starije ljude je nezamenljivo, a osobama koje se vole predstavlja pravo uživanje. Kako ćete strancima – pogotovo u našoj kulturi – pokazati da ste prijatelji? Ne slučajnim stiskom ruke. Dodir dlanovima treba da, više nego reči, jasno pokaže iskrenu dobrodošlicu. Osobe koje se rukuju ne koriste ruke za udarce niti pretnje, već pokazuju miroljubivost i međusobno razumevanje.

Prema najnovijim teorijama, apstraktno mišljenje razvilo se iz sposobnosti pravilnoga procenjivanja tuđih kretnji i sporazumevanja pokretima. Jezik znakova još uvek ima važnu ulogu u komunikaciji. Gluvoneme osobe pomoću njega živo i uspešno razgovaraju.

MARGINA - Svakodnevni poslovi rukama čine dlanove neosetljivima na pritiske i dodire. Zato refleksne zone često treba masirati jače i duže – već prema ličnim potrebama.

Slika 4: Ruke su važno sredstvo za komunikaciju. To dokazuje jezik znakova gluvih osoba, kod koga su pokreti i mimika potpuno preuzeli ulogu izgovorenih reči.

Rukama se često „izražavamo“ osećajnije i direktnije nego rečima. „Ne približavaj mi se!“, govori ispružena ruka; kažiprst ističe odlučnost – i nezamenljiv je u pokazivanju stvari ili mesta;

tapšanjem izražavate oduševljenje. Veselje, promišljenost, osećaj pobeđe ili uvrede možete da „izrazite rukama“ na razne načine. Čak i kad je čovek sam, ruke su rečito sredstvo izražavanja. Skupite šake, stegnete palčeve ili molite. Kad ste sami, mnoge pokrete rukama činite nesvesno. Međutim, upravo oni često imaju jasnoga sagovornika; sopstvena osećanja i sopstveno telo. Prsti, jagodice ili zglobovi zaista vode prave razgovore sa telom. Omogućavaju vam da saznate u kakvom je stanju telo, ispitujete ga i utičete na njega.

MARGINA - Savremena medicina raspolaže mnogo boljim naučnim i tehničkim sredstvima od tradicionalnoga lečenja. Međutim, to ne znači da su drevna iskustva i načini lečenja zastareli. Oni mogu da budu veoma korisni baš zato što daju celovitu sliku bolesti i zdravlja.

Iskustva iz drevnih vremena

Nalazi iz carstva Inka u Srednjoj Americi ili iz drevnog Egipta potvrđuju da se masaža refleksnih zona primenjivala još pre našega računanja vremena. Severnoamerički Indijanci su svoje unutarne smetnje lečili spoljašnjim dejstvom na svoje telo. Refleksoterapiji veoma nalikuju kineska akupresura i akupunktura, koje su nastale pre otprilike 4000 godina.

Svesno zapažanje fizičkih znakova

Tada nije bilo savremenih dijagnostičkih i tehničko-medicinskih mogućnosti. Ljudi su mogli da zapaze i razumeju sopstveno telo samo uz pomoć svojih osetila. Dolazili su do važnih saznanja o povezanosti spoljašnjih delova i unutrašnjosti tela samo na osnovu dodirivanja, osećanja i gledanja.

Radi se o uzroku

Prilikom pojave iznenadnih smetnji često nesvesno dodirujete određena mesta na telu – čak ako su vrlo udaljena od pravoga mesta smetnje. Često se tada pojavi nenadano olakšanje. Iscelitelji u ranijim kulturama mnogo su se bavili takvim iskustvima. Vi, naprotiv, opet brzo zaboravljate takve reakcije čim uzmete sredstvo protiv bolova. Međutim, ti farmaceutske preparati često leče samo simptome, a ne otklanjaju uzročnika bolesti – i

često imaju neprijatne propratne pojave. U tadašnje vreme, iskustvena medicina je bila manje specijalizovana i manje pouzdana od današnje, ali ju je upravo to prisiljavalo da uzme u obzir najrazličitije faktore. Takav sveobuhvatan pogled je uvek veoma koristan, iako se najčešće ne može bez današnjih medicinskih metoda.

MARGINA - Ljudi se svakodnevno rukama služe da bi se umirili ili pokrenuli. Prilikom masaže refleksnih zona taj oblik lične „terapije“ se proširuje i primenjuje ciljano.

Slika 5: Glava naslonjena na ruke – nesvesna stimulacija refleksnih zona.

Osnovi masaže refleksnih zona na ruci

Ako neko i ne poznaje masažu refleksnih zona, on je – iako toga nije svestan -- neprestano primenjuje. Kad ste napeti, prstima jedne ruke trljate dlan druge ruke. Dok razmišljate, često dodirujete vrhove prstiju, pre važnih odluka kažiprstom trljate gornji članak palca. Prema teoriji o refleksnoj masaži, ona podstiče rad mozga i sputava hormone koji izazivaju nervozu.

U razgovoru sa sopstvenim telom

Kad ljudi razgovaraju, a žele da ostanu udaljeni od sagovornika, spoje prste na rukama tako da se oni dodiruju jagodicama, kao da bi sami sebe želeli da obuzdaju. Onaj ko se oseća upućenim na samoga sebe ili želi nečeg da se priseti, stavlja ruke jednu u drugu i sklapa ih poput zametka u telu majke. Ukoliko želite da obnovite energiju za nova dela, često trljate ruke; ako se ne osećate dobro ili vas nešto boli, masirate ih ili pritiskate. To vam pomaže da lakše izdržite bol, opušta vas, pa čak i ublažava simptome. Ukratko, ruke su poput posrednika između vaših zapažanja i osećaja, vaših misli i vašeg tela. Prema ličnom raspoloženju ili trenutnoj situaciji, vi različito postupate sa njima i tako delujete na određene reakcije. Terapija pomoću masaže refleksnih zona na ruci sistematično obuhvata te reakcije i svesno ih upotrebljava. Impulsi koji se ciljano primenjuju na rukama trebali bi u čoveku da izazovu reflekse koji pomažu ili leče.

MARGINA - Nervna vlakna prenose u mozak informacije iz organa, mišića i, naravno, kože. Refleksoterapija počiva na zamršenom međudejstvu u nervnom sistemu.

Leđna moždina kao komandni most

Engleski neurolog Henri Hed (Henry Head, 1861.-1940.) otkrio je postojanje nervnih veza između unutarnjih organa i kože. Koji organi su „povezani“ sa kojim delovima na koži može jednostavno da se utvrdi jer kad nešto nije u redu sa jednim organom, na određenim delovima kože često se pojavljuju razni simptomi: svrab, bol na pritisak, osećaj napetosti ili crvenilo. Masaža tih, takozvanih Hedovih, područja često ublažava organske smetnje.

(...)