

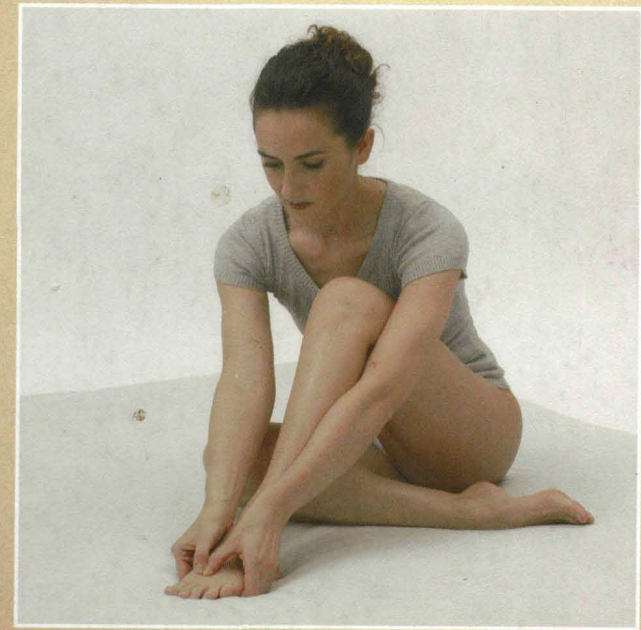
Friedrich Butzbach

Nové reflexní body

Tato kniha je důležitým příspěvkem k dalšímu rozvoji energetické medicíny. Friedrich Butzbach objevil dosud neznámé reflexní body, především na palci u nohy, které mají daleko pronikavější a déle trvající účinky při léčbě mnohých nemocí než body doposud známé. Dobře pochopitelná a zcela nová reflexní terapie je dokreslena spoustou příkladů z praxe.

Friedrich Butzbach NOVÁ REFLEXNÍ TERAPIE

Nová REFLEXNÍ TERAPIE



Zcela nový druh reflexní masáže

Předmluva

Pokud by nějaký profesor praktikoval reflexní masáž nohou a své poznatky a zkušenosti zapsal, bylo by to označeno jako vědecká práce. Stejná činnost u laika je označována jako hobby.

A tím chci říci následující.

Byl jsem již často tázán, jak jsem se dostal k reflexním masáží. Důvodem pro to je má dcera. Následkem nerozpoznaného zánětu mozkových blan, který byl diagnostikován jako zápal plic, zůstala mentálně na úrovni předškolního věku.

Lékařská a homeopatická vyšetření a léčení nepřinesla žádná nebo jen sotva znatelná zlepšení jejího stavu, dokud ve svých dvaceti šesti letech neabsolvovala reflexní masáž nohou. Po prvních masáží jsme, moje žena a já, zjistili nepatrné pozitivní změny v jejím chování, které pro nás už samy o sobě znamenaly ulehčení.

Myšlenka poskytnout jí po letech takovou léčbu a tím příznivě ovlivnit její chování vzbudila ve mně přání naučit se tento druh masáže, což jsem pak také učinil.

Nejdříve jsem masíroval pouze svou rodinu, pak jednu sousedku, poté druhou a třetí, a časem za mnou začali přicházet i neznámí lidé.

Díky tomu, že jsem se po léta intenzivně zabýval tímto druhem masáže a neustále sledoval masírované osoby, nasbíral jsem zkušenosti a poznatky i o neznámých reflexních bodech na chodidle. Přitom se postupně vyvinul nový druh masáže, která se od reflexní masáže nohou podstatně liší tak, že s ní už nemá téměř nic společného. Pokusil jsem se proto touto knihou předat nové informace všem, kteří mají o tuto problematiku zájem.

Můj zvláštní dík patří Dr. Erice Brummundové za její podporu.

Úvod

Slovo reflex pochází z latiny a znamená odraz.

U člověka, potažmo u všech živých tvorů, se označuje slovem reflex reakce na nějaký podnět, vyvolaný pomocí vlastní vůle či vědomí nebo bez jejich účasti. A právě v tomto smyslu se hovoří u různých částí těla o reflexních zónách.

Takovéto reflexní zóny se nacházejí v hojné míře na povrchu a uvnitř našich chodidel, jejichž pomocí můžeme aktivovat prokrvení v těle, životní energii a zdraví obecně. O možnostech, které nám reflexní zóny nabízejí, ani o jejich účinku nám ještě není mnohé známo.

Reflexní masáž – prováděná vesměs na noze – byla již opakovaně popisována a je založena především na poznatcích a popisech amerického lékaře Dr. W. Fitzgeralda.

Co se týče našich zkušeností a poznatků s reflexní masáží, jsme v Evropě stále ještě na začátku, na rozdíl od asijských masérů, kteří mohou stavět na zkušenostech získávaných v průběhu tisíců let. Proto je pro nás důležité zaznamenávat a předávat dále zkušenosti a poznatky, které byly získány a zpracovány jednotlivci.

Pokud by se v našem zdravotnictví prosadila myšlenka na provádění reflexních masáží laiky, přineslo by to řadu výhod, jak například dokládá zkušenost z asijských zemí.

Skupiny, které by přicházely v úvahu, by tvořili penzisté, ženy v domácnosti, jejichž děti mohou být už bez dohledu, a postižení spoluobčané. Mám na mysli především vozíčkáře. Právě jim by se při této možnosti pocitu prospěšnosti zlepšila kvalita života díky kontaktu s jinými lidmi, kteří jsou taktéž zdravotně postižení, a nežili by s pocitem, že „stojí na okraji společnosti“.

Tyto tři skupiny nejsou pro svou existenci nutně odkázány na finanční zisk z masáží. Jsou finančně zabezpečeni důchodovými dávkami, výdělkem manžela a sociálními dávkami pro postižené.

Pokud maséři, pedikéři, léčitelé nebo ošetřovatelé a ošetřovatelky vynaloží na masáž dostatek času, to je přibližně hodinu, bude reflexní

masáž nohou pro mnoho lidí nedostupná. Pokud by se ale takovéto ošetření zredukovalo na dvacet až třicet minut, neposkytlo by očekávané intenzivní prokrvení a s ním spojené podněty a změny v těle a s takovou reflexní masáží nelze docílit žádného úspěchu.

Poté, co jsem se naučil provádět reflexní masáže nohou, jsem se jimi začal intenzivně zabývat. Oblast hlavy, respektive jednotlivých částí mozku, byly pro mě nejzajímavějšími oblastmi na noze. Nechal jsem se vést myšlenkou, že když jsou zobrazeny reflexní oblasti mozku v oblasti palce u nohy, musí se tam také objevit stejně jako na noze, všechny orgány a tkáně.

Díky dlouholeté práci a hledání jsem mohl své domněnky potvrdit, první poznatky rozšířit a zdokumentovat, přičemž se ukazovalo stále jasněji, že jsem našel nový druh reflexní masáže.

Aktivuje tělo mnohem intenzivněji, uvolnění je hlubší, a tím dochází v našem těle k silnějšímu a rychlejšímu toku energií, který byl přerušen šokem, rozčilením a nejrůznějšími zážitky, tahy a napětím v kostře, ve svalech nebo kdekoliv jinde.

Posiluje tělo, myslí duši. Probouzí vlastní obranné síly těla a prospívá tím našemu zdraví.

Nové doplnění se týká rozpisu reflexních zón palce u nohy.

Tyto ukazují: V palcích u nohou se opakuje všechno, co se nachází na reflexních ploškách nohou.

Jednotlivé části těla jsou však vzájemně v jiném velikostním poměru. Oblast hlavy přitom vyžaduje pro sebe stejně tak velký prostor jako zóna hrudi a břicha se všemi orgány dohromady. Jednotlivé orgány mají jen velikost bodů, oblasti dlaní a chodidel mají několikanásobně větší plochu než oblasti paží a nohou. Nejdůležitějším rysem palců u nohou je však „uspořádání“ orgánů: na rozdíl od těla a reflexních zón na chodidle zcela odlišné. Způsob masáže je taktéž zcela jiný. Musí být při ní zahrnuta vedle masáže palců u nohou reflexní oblast solar plexu, přičemž masáž na samotném palci musí být provedena nejjemnějším dotekem, tzn. jen kontaktem s kůží, který musí směřovat přesně na bod.

Popis této reflexní zóny a popis provedení její masáže, stejně jako různých jiných masáží, jsou v následujícím textu co nejpřesněji zachyceny a vysvětleny.

Bodová masáž na palcích u nohou

Energetické body na palcích u nohou, které jsem našel, vyvolávají intenzivnější a rychlejší aktivaci krevního oběhu než je možné pomocí obecně známých bodů reflexní masáže nohou. To ale neznamená, že bych se tímto chtěl nebo mohl vzdát normální reflexní masáže nohou: Masírování palce by mělo být chápáno jako obohacení podpory krevního oběhu prostřednictvím chodidla.

Momentálně se počet mnou zjištěných reflexních bodů na palcích pohybuje kolem čísla padesát.

Ve velkém Bertelsmannově lexikonu jsem našel vyobrazení, která používám ve svých nákresech. Tato zobrazení mě přivedla na myšlenku uspořádat nalezené body podle plochy:

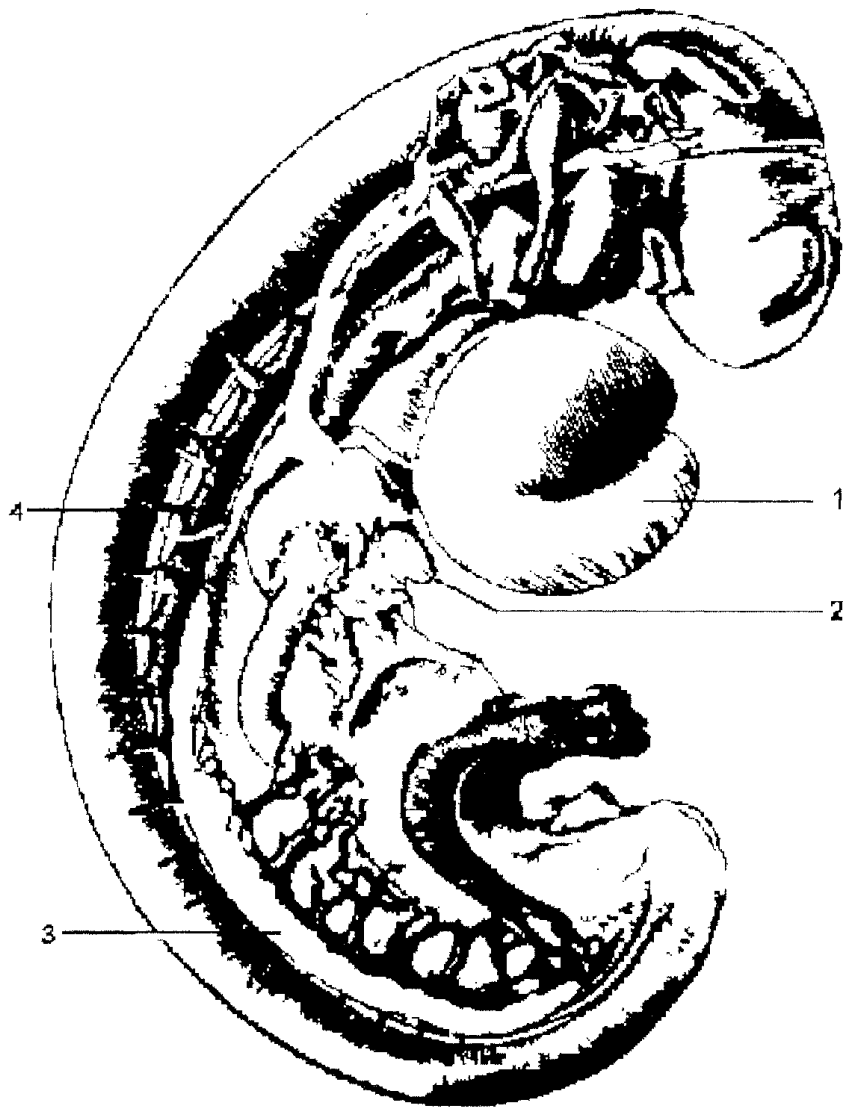
zóna hlavy,
oblast krku,
hrudi a břicha
a zóny paží a nohou.

Přitom jsem dospěl k poznatku: na palcích u nohou je stejně jako v reflexní zóně nohou zobrazen celý člověk.

K mému nemalému údivu jsem zjistil vícero shod ve vyobrazeních obou slovníků s mými kresbami. Nejnápadnější jsou rozsáhlé oblasti hlavy, dlaní a chodidel, stejně jako velikost oblasti jazyka. Za povšimnutí stojí shoda malých ploch, které vyžaduje zbytek těla.

Další shodu vidím v postavení paží a nohou. Na obrázku „Příčný řez kůrou velkého mozku“ leží chodidlo v opačném směru než dlaň. Paže jsou nataženy, zatímco nohy jsou pokrčeny, téměř tak, jako při určení na palcích.

To jsou výrazné shody, které by v teorii o reflexní masáži nohou měly být brány v potaz, zvláště když v palcích vyvolané reflexy dle mých poznatků dosáhnou nejdříve mozku, aby pak odtud byly reflektovány dále do těla.



Řez 2,57 mm velkým embryem (Blechsmidt), 26 dní.

- 1 - srdce,
- 2 - játra,
- 3 - prvoledviny,
- 4 - aorta s míšním větvením

Odchytky v rozvržení reflexních bodů

na palcích u nohou vzhledem k uspořádání reflexních zón na chodidlech.

Na vrcholku palce nohy se nachází reflexní oblast lebky, pod ní jsou body očí, nosu a uší. Těsně pod nimi, směrem k druhému prstu, se nacházejí oblasti rtů a jazyka. Jsou poměrně velké ve srovnání s jinými reflexními oblastmi hlavy. Na stejné úrovni leží reflexní body krku a reflexní body hrtanu a mandlí.

Pak následují reflexní body, jejichž uspořádání v palcích u nohou se liší od uspořádání na chodidlech.

Jsou to body srdce, jater a ledvin. Leží přímo pod reflexními body hlavy, nad reflexními oblastmi plic, žaludku, solární pleteně, slinivky břišní a dvanácterníku.

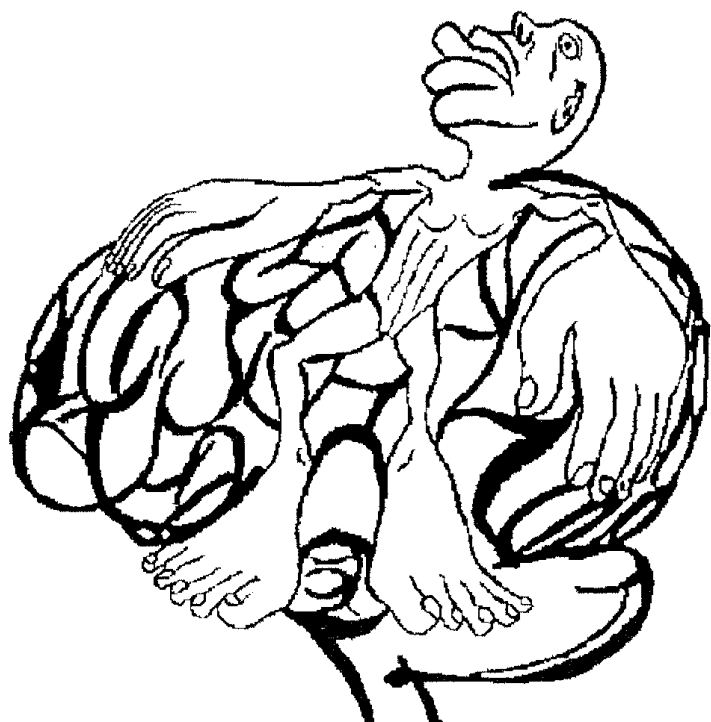
Několik let jsem neměl pro takové uspořádání žádné vysvětlení, do té doby, než jsem na jaře 1995 při čtení knihy Ericha Blechschiemida: „BÝT A STÁT SE - Raný vývoj člověka“ našel vysvětlení v popisech vývoje embrya. Z těchto nákresů jasně vyplývá, že se pod hlavou „před všemi ostatními orgány v této oblasti“ vyvíjejí srdce, játra a prvoledviny, tedy ledviny. To jsou shody v uspořádání reflexních bodů na palcích u nohou. Ukazují:

V palcích u nohou se nezobrazují reflexní body orgánů a všech ostatních tkání člověka, nýbrž:

je to struktura a vývoj „embrya“,

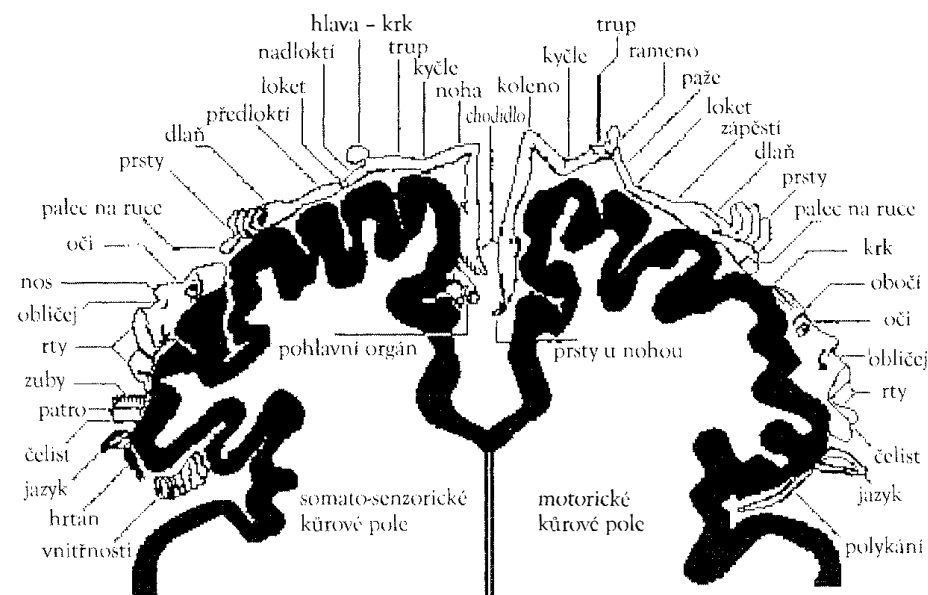
které se na našich palcích objevují z důvodu genetické předurčenosti.

Kůrový mužiček



Takto by vypadal člověk, kdyby části jeho těla byly tak velké jako plocha, která je reprezentuje ve sféře tělesného vnímání kůry mozkové. Celý trup je zastoupen na méně čtverečních centimetrech plochy mozku než dlaň. Tento fakt není bez významu, neboť dlaně mají svůj vysoce specializovaný hmatový cit. Podobně důležitá jsou chodidla. Musela kdysi hlásit mozku člověka chodícího po lese, kde je povrch kluzký a kde začíná bažina. Chodidla poskytují ale i nám, obutým obyvatelům velkoměst, důležité informace. Paže a nohy jako příjemci vzruchů mají podstatně menší význam. Jejich podíl ve sféře tělesného vnímání je proto malý. Oproti tomu je ve velké míře zastoupen obličej, především rty a také jazyk. Jazyk sám je nejen smyslovým orgánem, ale ve spojení se rty je zodpovědný také za kontrolu pohybu při mluvení.

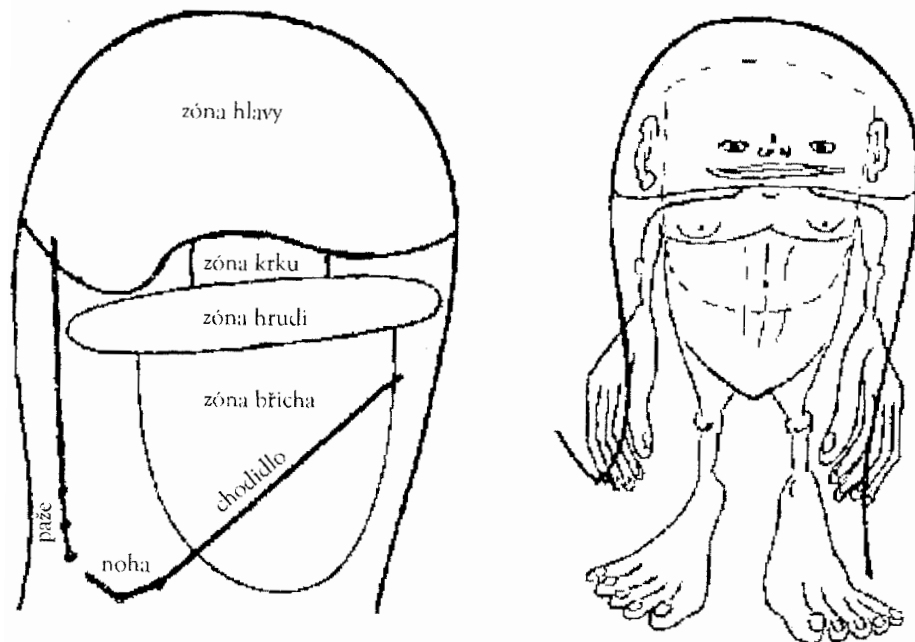
Příčný řez kůrou velkého mozku



Somato-motorické pole, vlevo, je zodpovědné za vjemy přichozících vzruchů od smyslových orgánů. Motorické pole, vpravo, je zodpovědné za pohyb výkonného orgánu.

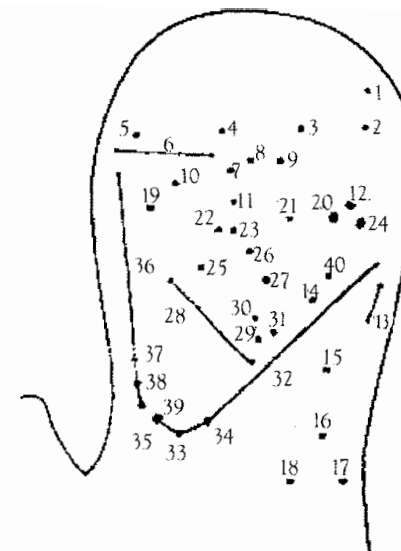
Nad částmi mozku jsou promítnuty orgány lidského těla v různých velikostech, podle toho, jak velké je přiřazené kůrové pole, tzn. jak důležité je pro příslušný orgán centrální řízení mozku.

Tělesné zóny na palcích u nohou



Přibližně tak by vypadal člověk podle bodů vnímání na palci u nohou. Postavení paže a nohy je podobné, jak je ukázáno na obrázku „Příčný řez kůrou velkého mozku“. Noha je pokrčená, paže natažená, dlaň a chodidlo se nacházejí v protichůdném směru.

Reflexní body na palcích u nohou

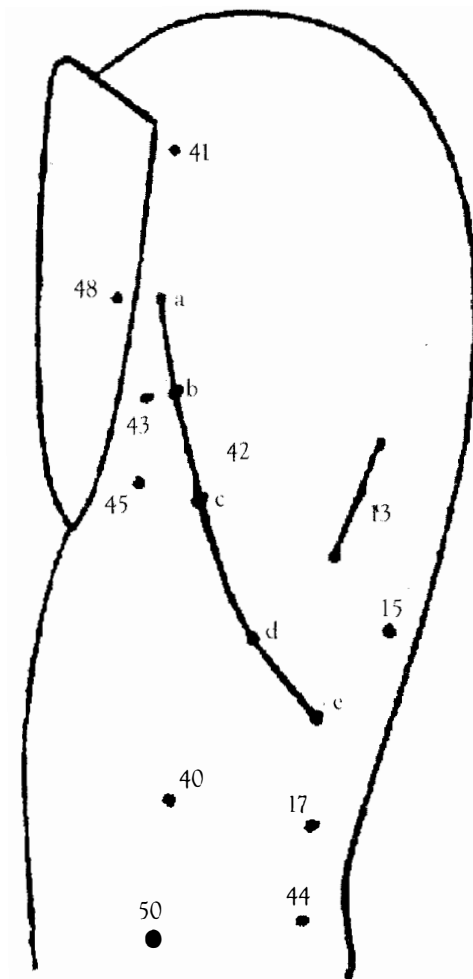


bod označení	bod označení	bod označení	bod označení
1 šišinka/epifýza	11 průdušky	21 močový měchýř	31 prostata
2 oko	12 srdce	22 žaludek	32 chodidlo
3 nos	13 brzlík	23 slinivka břišní	33 noha
4 dutina nosní a čelní	14 hypofýza	24 játra	34 koleno
5 ucho	15 dutina kosti klínové	25 žlučník	35 kyčel
6 jazyk, ret	16 nos a ústa	26 tlusté střevo	36 dlaň
7 hrtan	17 spánky	27 tenké střevo	37 paže
8 hlasivky	18 štítná žláza	28 tříšlo	38 loket
9 mandle	19 hruď	29 vaječníky a varlata	39 rameno
10 tvář	20 ledviny	30 děloha	40 slezina

Masáže těchto bodů by měly být provedeny pouze konečky prstů, za pomoci minimálního kontaktu s kůží a měly by směřovat přesně na bod. Po každém bodu, který je masírován, by se měl taktéž lehce namasírovat solar plexus.* Objeví-li se i přesto u ošetřovaného pocit tlaku nad obočím, měla by být masáž na palci přerušena a solar plexus masírován tak dlouho, až tlak nad obočím ustoupí.

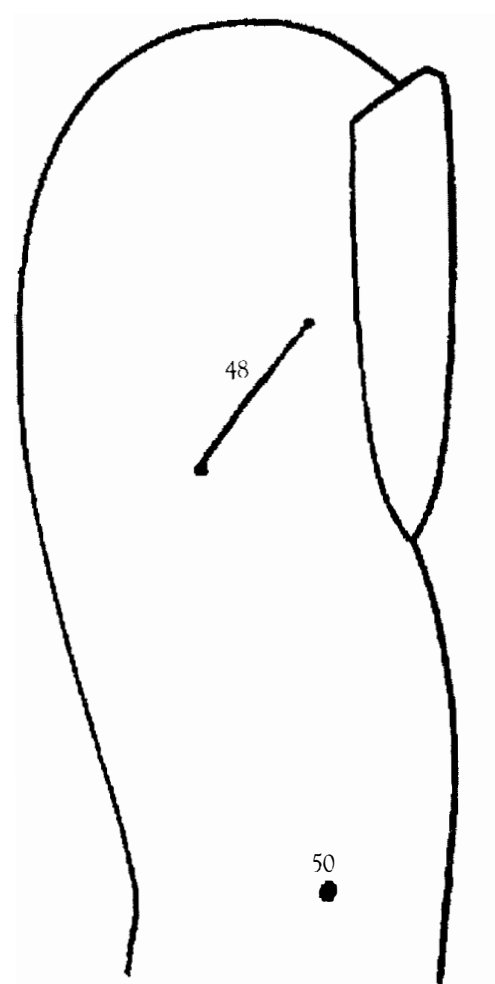
* Pod pojmem solar plexus či solární pleteň je zde třeba vždy chápat jeho reflexní oblast na chodidle.

Vnější strana chodidla



Bod	Označení
13	brzlík
15	dutina kosti klínové
17	spánky
41	šišinka/epifýza
42	páteř
a - b	krční obratle
b - c	hrudní obratle
c - d	bederní obratle
d - e	kost křížová - kostrč
43	mandle
44	první krční obratel
45	hypofýza - podvěsek mozkový
40	bod uklidnění
48	reflexní bod pro Parkinsonovu chorobu
50	kůže

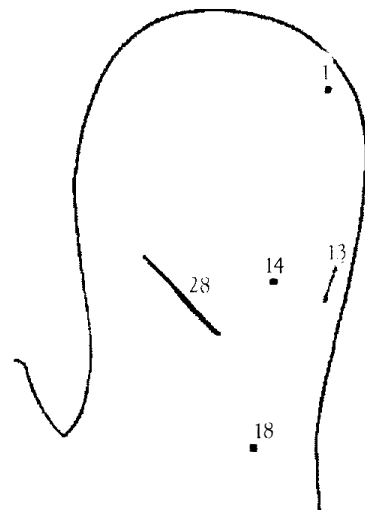
Vnitřní strana chodidla



Bod	Označení
48	horní čelist
50	kůže

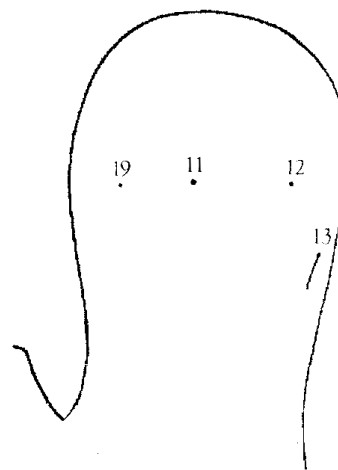
Žlázy

Bod	Označení
1	šišinka – epifýza
13	brzlík
18	štítná žláza
28	třísla
14	hypofýza



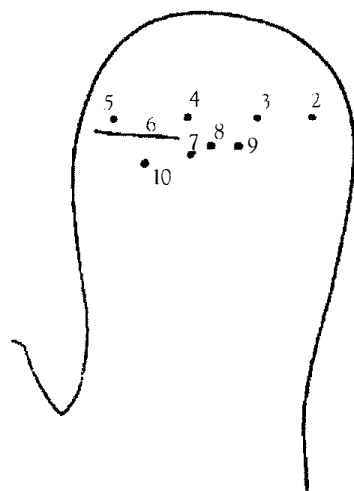
Hrud'

Bod	Označení
11	průdušky – plíce
12	srdce
13	brzlík
19	prsa



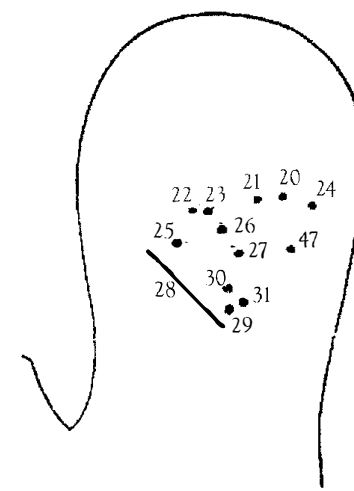
Hlava a krk

Bod	Označení
2	oko
3	nos
4	čelo – dutina nosní
5	ucho
6	jazyk – rty
7	hrtan
8	hlasivky
9	mandle
10	tvář

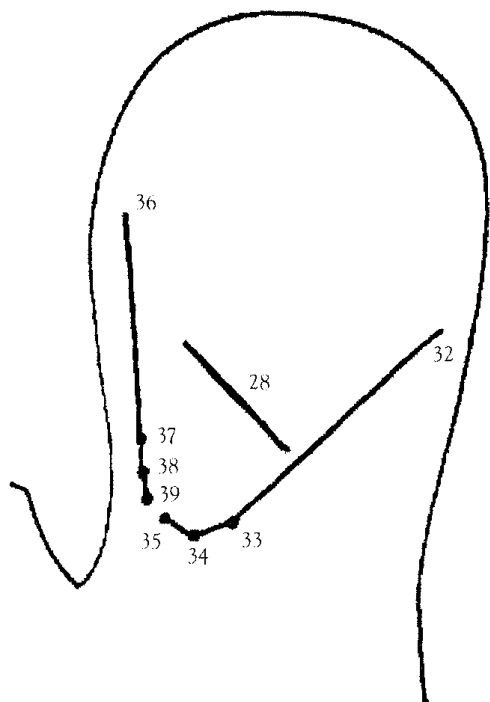


Břicho

Bod	Označení
20	ledviny
21	močový měchýř
22	žaludek
23	slinivka břišní
24	játra
25	žlučník
26	tlusté střevo
27	tenké střevo
28	třísla
29	vaječník – varle
30	děloha
31	prostata
47	slezina



Ramena – paže, kyčle – nohy



Bod	Označení
28	tříslo
32	chodidlo
33	lýtko stehno
34	koleno
35	kyčel
36	ruka
37	předloktí – nadloktí
38	loket
39	rameno

Zkušenosti

Naučil jsem se provádět reflexní masáže nohou a masíroval jsem podle naučené metody, ke které jsem však zpočátku pociťoval určitou skepsi. Změny k lepšímu u mnou ošetřovaných osob však časem změnily můj postoj. Když jsem masíroval jednu mladou ženu, vyprávěla mi po třetí nebo čtvrté masáži o vadě sluchu, která se týkala levého ucha. Pravděpodobně byla již od svého narození na zmíněné ucho hluchá. Na mou otázku, zda mám na tomto stavu zkusit něco změnit, odpověděla, že ano. Po dobu několika týdnů jsem masíroval reflexní oblast levého ucha standardním způsobem. Žena přitom pociťovala lehký tlak nebo příjemné teplo. Na kvalitě sluchu se ale nic nezměnilo.

Pak jsem ale přišel na myšlenku, kterou jsem již nedokázal zahnat: Pokud má být na palci u nohy reflexní zóna mozku, jak to říká ona metoda, muselo by být přes palec dosažitelné i ucho.

Zkoušel jsem tedy několik týdnů pomocí nejrůznějších masážních technik vyvolat reakci v oblasti ucha této ženy. Když už jsem to chtěl téměř vzdát, požadovaná reakce se přece jen dostavila. Tlak v uchu byl podstatně silnější při masáži na palci než na známém bodě pod čtvrtým prstem. Ve stejné době vzniklo také silnější teplo ve vnitřním uchu. Našel jsem reflexní bod ucha na palci u nohy. Nepatrná odchylka od nalezeného bodu zmírnila ihned teplo a pocit tlaku v uchu. Nyní jsem vyměnil levou nohu za pravou a masíroval na ní stejné místo na palci, přičemž vzniklo okamžitě znovu teplo a pocit tlaku v uchu. Při následujících masážích se teplo a pocit tlaku stávaly stále intenzivnějšími. Masírovaná žena popisovala pocit tlaku v nemocném uchu, který směřoval ven. Pak pocit tepla a tlaku zesílil a přestěhoval se, takže to stejné pociťovala i ve zdravém uchu. Nyní ale změnil tlak svůj směr, nepostupoval již zevnitř ven, nýbrž z obou uší směrem k sobě. K tomu vypovídala, že má pocit, jako by se mezi jejíma ušima k sobě

přibližovaly dvě tyčinky. Přitom se vytvářel postupně lehký tlak nad obočím.

Poté, co mi sdělila své pocity, náhle zbledla a zalapala po dechu. Vylekal jsem se a přerušil masáž. Její dýchací potíže trvaly přibližně dvacet až třicet minut, pak se její stav stabilizoval. Tato událost u mě vyvolala šok, dlouhou dobu mě znepokojovala a nutila mě přemýšlet. Žena se však velmi rychle zotavila a překvapila mě svým výkřikem: Já slyším svým hluchým uchem! Pomocí stereosluchátek jsme následně zjistili, že opravdu slyší. V následujícím čase, během kterého jsem ji nadále masíroval, jsem zjišťoval pomocí nastavování hlasitosti změnu její schopnosti slyšet. Po několika týdnech byla schopna s kdysi neslyšícím uchem telefonovat.

Takovým způsobem jsem našel první reflexní bod na palci u nohy, a to ucho. Byl to pro mě důležitý objev a začátek potvrzení domněnky, že je na palci u nohy zobrazena reflexní zóna mozku.

Později jsem zjistil, že podnět vyvolaný přes palec často vyvolá reakce mnohem rychleji a intenzivněji, než se děje prostřednictvím známých reflexních bodů na chodidle.

Povzbuzen dosaženou změnou, jsem začal hledat další reflexní body na palci u nohy. A protože jsem nyní věděl, jak tyto reflexní body mohou najít, bylo další hledání o něco snazší. Již brzy jsem našel u ženy, která měla sennou rýmu, reflexní bod nosu. Po dobu masáže v délce asi jedné a půl minuty pocítila tato žena mírné teplo a jemné svědění v nose, uslyšela z nosu vycházející tiché praskání a mohla se nosem opět nadechnout. Pak měla pocit, jakoby byl její nos zevnitř suchý. Za týden při další návštěvě mi vyprávěla, že si po této masáži musela ještě jednou pořádně pročistit nos a od té doby je rýma pryč. Podobné změny, vyvolané tímto druhem masáže, jsem zažil ještě mnohokrát.

U jedné starší ženy, která měla již delší dobu po vymočení křečovitě bolesti v měchýři, jsem našel reflexní bod močového měchýře na palci u nohy. Při jeho masírování vnímala příjemný pocit tepla v oblasti

měchýře. Po jediné masáži bolest, kterou nebylo možno léky ovlivnit, zmizela. Když jsem u této ženy hledal reflexní bod měchýře, našel jsem také reflexní bod ledvin, který na sebe upozornil díky výraznému teplu v jejích zádech. S jeho pomocí, a tedy s pomocí aktivace prokrvení, jsem mohl opakovaně mírnit potíže v této oblasti. U jednoho návštěvníka potíže způsobené cystou dokonce ustoupily. Při pozdějším vyšetření ultrazvukem se cysta ještě ukázala, ale muž již nebyl obtěžován bolestmi.

U jedné ženy kolem čtyřiceti, které byly amputovány oba prsy a která ke mně přišla kvůli silným bolestem v oblasti jizev, jsem hledal a našel reflexní bod prsů. Poté, co jsem ho asi jednu minutu masíroval, pocítovala žena postupný příliv mírného tepla v oblasti jizev. Současně ustupovaly také bolesti. Asi po šesti až osmi týdnech jsem se od této ženy doslechl, že je stále ještě bez bolestí.

Jiný zajímavý zážitek jsem si také nedokázal vysvětlit. Jedna žena přišla ke mně s ostruhou na patě. Masíroval jsem ji tak, jak jsem se to naučil. Nic se však u ní nezměnilo. Po páté nebo šesté masáži jsem hledal na jejím palci reflexní bod paty, ten jsem pak jemným kontaktem s kůží masíroval, až žena pocítila teplo v oblasti ostruhy na patě. Po týdnu mi vyprávěla následující příběh:

„Ve svém životě jsem měla jen zřídka co do činění s bolestmi hlavy. Silné bolesti hlavy mi byly cizí. Po poslední masáži jsem je zažila poprvé. V pátek ráno jsem se probudila s lehkou bolestí hlavy, která se během dne pozvolna stupňovala. Dosáhla takové intenzity, že jsem si k večeru musela jít lehnout. V noci jsem spala velice špatně a v sobotu jsem nemohla vstát. Denní světlo mě píchalo do očí. Můj lékař nebyl k zastížení a pohotovostní službou jsem se nechtěla nechat ošetřit. K večeru jsem na hlavě, zhruba uprostřed, ucítila velkou bouli. Můj muž mě chtěl okamžitě po tomto zjištění zavést do nemocnice, ale já jsem odmítla. Poté, co si šel i můj muž lehnout, musela jsem i já brzy usnout. Když jsem se probudila, udivilo mě, že už je den, a všimla jsem si, že nemám žádné bolesti hlavy. Pak jsem zjistila, že i boule na hlavě zmizela. Při přípravě snídaně jsem si všimla, že mě můj muž při chození sem a tam mezi pokojem a kuchyní pozoroval. Na mou otázku, proč se

na mě tak dívá, odpověděl: Vždyť ty už nekulháš. Já sama jsem si toho nevšimla, neboť jsem se až doposud příliš zabývala zmizením boule na mé hlavě. Teprve pak jsem zjistila, že mě pata už nebolí.“

Při následném prozkoumání nohy jsme oba viděli, že ostruha zmizela. Na otázku ženy, co se v jejím těle odehrálo, jsem mohl jen říci: „Nevím, neznám na to žádnou odpověď.“

Na jednu stejně tak nevysvětlitelnou změnu pomocí masáže vzpomínám stále velice rád. Jedna jednatřicetiletá žena přišla ke mně s potížemi v dutině břišní. Po operaci střeva, po které ležela jeden týden v komatu, trpěla průjmem a stále se opakujícími bolestmi břicha. Operaci podstoupila v jejích šestnácti letech. Léčba medikamenty byla úspěšná vždy jen krátkodobě. Ale už první masáž na palci u nohy u ní vyvolala výrazné citelné teplo v dutině břišní, zvláště v oblasti střeva a stávající bolesti břicha ještě během masáže ustoupily. Když o týden později přišla na další návštěvu, řekla mi: „Téměř šestnáct let jsem nebyla ani týden bez bolestí břicha a průjmu. Bezprostředně po masáži jsem měla už jen jeden průjem, poté jsem měla denně jen ještě jednu normální stolici a už žádné bolesti v břiše.“ Po dobu tří týdnů byla tato žena pravidelně masírována. Její stav byl v této době beze změny dobrý. Ve čtvrtém týdnu překvapivě odřekla návštěvu s odůvodněním, že po třetí masáži dostala tak silné bolesti břicha a průjem, že musí zůstat v posteli a nemůže opustit byt. Byl u ní lékař, ale předepsané léky jí nepomohly. Tento stav trval týden (sedm dní). Poté se ráno probudila a bolesti břicha spolu s průjmem byly pryč. Jsem přesvědčen, že tato událost byla masáží podnícená a tělem vyvolaná reakce, která byla nutná k jejímu uzdravení. Kontakt s touto ženou, trvající více než dva roky, mi ukázal, že změna byla trvalá.

Podobnou zkušenost jsem učinil s jedním třicetiletým mužem. Přišel ke mně se silnými bolestmi zad. Po několika masážích mi vyprávěl, že prodělal před osmi lety operaci srdce. Od té doby nemá žádný cit od lokte nahoru k horní části paže a přes celá záda. Dále uvedl, že byl delší dobu v péči neurologa a jednou byl dokonce hospitalizován. Bohužel se ale na stavu jeho paže nic nezměnilo. Po druhé masáži oblasti palce u nohy, se u něj objevily silné bolesti v nadloktí a v zádech. Trvaly týden až do další masáže. Na otázku, proč nepřišel na masáž dříve a týden

snášel bolesti, mi odpověděl, že se přece z těch bolestí těšil, neboť když nemá osm let žádný cit v paži, těší se i z bolestí. Během následné masáže zmizely bolesti v nadloktí a v zádech, cit ale zůstal. Jeho ošetřující lékař byl velmi udiven a nemohl té rychlé změně vzhledem dlouhému průběhu nemoci téměř uvěřit.

Nyní ale také jedna veselá historka: Jedna žena, která se mnou nechala masírovat, trpěla bolestmi kyčlí a kolen. Léky jí, podle jejího výkladu, nepomohly. Mohla chodit už jen velmi pomalu a musela používat hůlku. Její muž, který mohl chodit vždy rychleji než ona a tím pádem chodil vždy před ní, mě po sedmé nebo osmé masáži takto oslovil: „Doposud jsem byl vždycky já ten rychlejší. Teď, když už žena svou hůlku nepotřebuje, je z nás dvou rychlejší ona. Nemohl byste ji masírovat tak, aby chodila zase pomaleji a už mi neutíkala?“ Byl to samozřejmě pouze žert, z kterého vyplývá, že i nezávislí pozorovatelé mohou postřehnout změny, které jsou vyvolány masáží a lepším prokrvením.

Vyšlo u nás:

Reflexní terapie proti rakovině

Jiří Janča

Tato publikace představuje zcela unikátní doplňkovou proceduru při léčbě rakoviny. Vychází z mnohaletých zkušeností a nabízí možnosti využití tlakových bodů při posilování nemocného organismu, povzbuzení jeho samoočišťovacích schopností a aktivaci imunitních procesů, jejichž společný účinek může přinášet znatelnou úlevu a zlepšení stavu i u velmi těžkých nádorových onemocnění.

Masáž palců u nohou

Masáž smí být provedena pouze jemným dotekem s kůží. Vyžaduje velkou koncentraci a je nutno pozorovat postiženou osobu, neboť při této masáži se může dostavit pocit tlaku nad obočím, který je třeba pomocí lehké masáže reflexních bodů solární pleteně odstranit.

Při výskytu tohoto tlaku by měla být v každém případě masáž na palci přerušena, neboť tlak může vyvolat záchvat hysterie. Masírovaná osoba má přitom pocit, že má už jen obličej a žádnou lebku. Nad obočím je vše hluché a necitlivé, postižená osoba má dýchací potíže a je velmi bledá. Takový záchvat trvá jen několik sekund, masírovaný se během krátké chvíle opět zotaví. Pro maséra, který toto zažije, může okamžitost záchvatu vyvolat šok, jenž ho může delší dobu zatěžovat.

V palcích u nohou má každý orgán, každý kloub nebo každá tkáň svou určitou reflexní oblast stanovenou stejně jako v reflexní zóně chodidla. Tyto reflexní zóny se nepřekrývají. Také neodpovídá, jako u nám známých reflexních zón chodidla, pravé chodidlo pravé a levé chodidlo levé polovině těla. Obě poloviny reagují téměř stejně na pravý i na levý palec.

To znamená:

Jsou-li zatíženy obě ledviny, pak reagují také obě ledviny, přičemž je lhostejné, zda je masírován pravý nebo levý palec. Pokud je ale nemocen jen jeden orgán, pak reaguje pouze on. Pro všechny ostatní orgány jako srdce, játra, žlučník, slezina nebo paže a nohy to znamená, že reagují vždy, ať jsou masírovány na levém či pravém palci.

Masáž plusovými a minusovými prsty

Každá reflexní masáž chodidla přiměje energie v těle k toku. Když se mluví o energetických masážích, znamená to, že pomocí určitého druhu masáže, která se vyvinula z reflexní masáže chodidla, je uvolněn silnější tok energie než u normálních reflexních masáží chodidel.

Přitom hraje energie masírujícího důležitou roli, neboť ji, stejně jako svou vlastní, cítí masírovaná osoba procházet svým tělem.

Tento pocit nemusí být stejný u každého a nemusí být stejný ani při každé masáži. Bývá vnímán jako pomaleji či rychleji tělo prostupující teplo nebo jako tělo či končetiny prostupující elektrický proud, který připomíná někdy blesk, jindy rovnoměrně plyne.

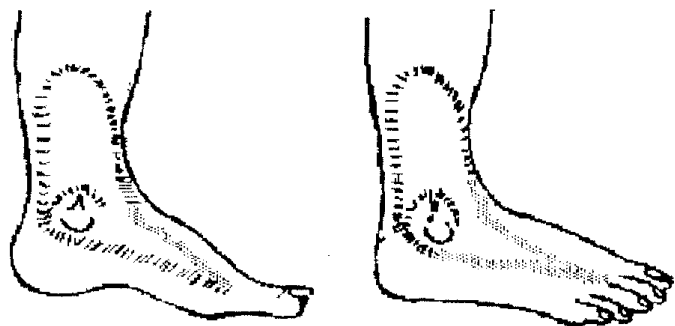
Tyto energie jsou elektrické nebo magnetické povahy. Přírodní zákon určuje, že tam, kde takové energie proudí, existují kladné a záporné póly. Pro naše tělo platí stejné pravidlo. Takovým způsobem je třeba také uspořádat naše prsty podle plusu a minusu, podle pozitivního a negativního.

Vycházím z toho, že palec je kladný neboli plus, pak by se ukazováčku přiřadil zápor neboli minus. Prostředníček by pak byl opět kladný neboli plus, stejně jako malíček. Prsteníček by pak byl oproti tomu, podobně jako ukazováček, záporně nebo minusem označený prst.

Při energetických masážích na chodidle by měl člověk těmto poznatkům nepřetržitě věnovat pozornost, účinek je tím intenzivnější. Rovněž by se mělo dbát při krouživých masážních pohybech na směr otáčení. U osob mužského pohlaví by mělo otáčení směřovat vpravo, u osob ženského pohlaví vlevo. Je tak vždy vnímáno jako příjemnější a uvolněnější, jiná situace však nastane, pokud masírujeme leváka. Tady je směr otáčení, u muže vlevo, u ženy vpravo, pocítován jako příjemnější.

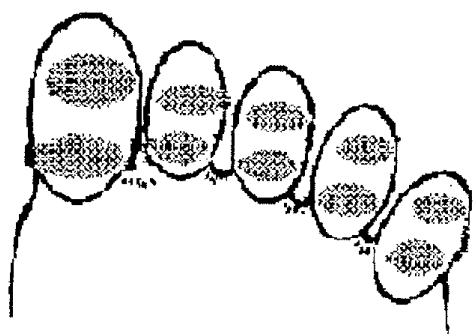
Masáž samotná by měla být prováděna oběma rukama současně. To znamená, že pravé chodidlo by mělo být masírováno od své vnitřní strany kladným neboli plusovým prstem pravé ruky a současně záporným neboli minusovým prstem ruky levé od své vnější strany.

Plán léčby



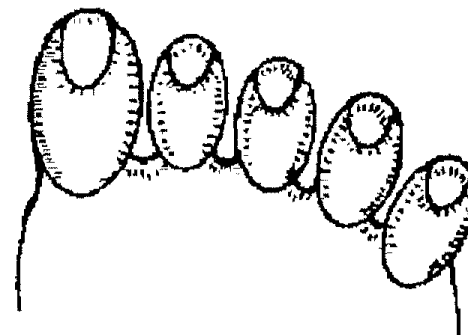
Oblast zklidnění pohladit pětkrát až šestkrát od prstů přes nárt a holenní kost ke kolenu, lýtko dolů k patě, dokola kolem kotníku a zpět k prstům.

Následně masírovat chodidlo, reflexní plošky: ledviny, močová trubice, močový měchýř, játra a plíce.

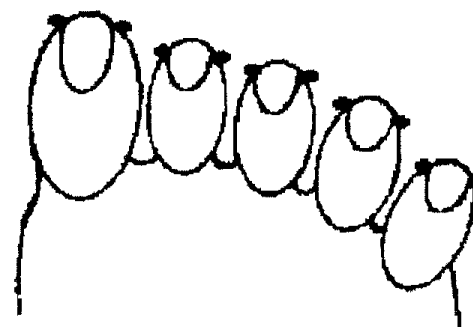


Bříška prstů masírovat prostředníčkem nebo palcem pětkrát až šestkrát krouživým pohybem od palce směrem k malíčku.

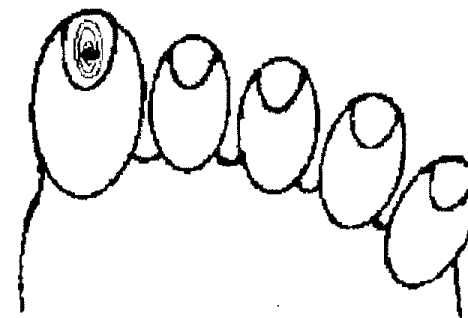
Svaly pod prvním prstem masírovat šest až sedm sekund krouživým pohybem, od malíčku směrem k palci.



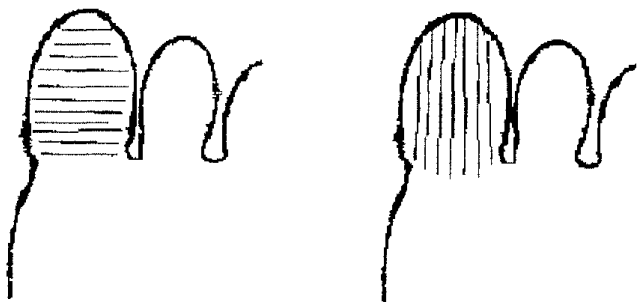
Palec pohladit pětkrát až šestkrát z vnější boční strany, pak několikrát obkroužit nehet, poté pětkrát až šestkrát pohladit vnitřní prst. Totéž na všech prstech.



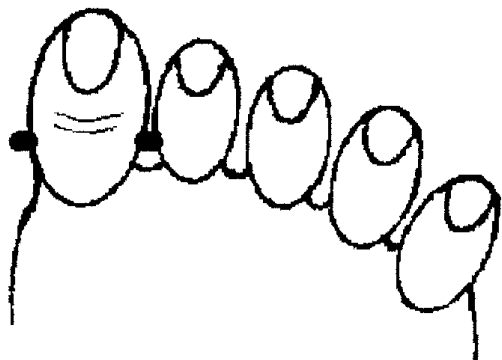
Začít u nehtového lůžka malíčku, držet ho prostředníčkem a ukazováčkem asi dvacet sekund. Totéž na všech prstech až k palci.



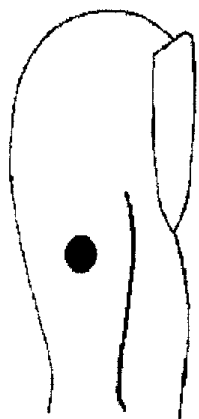
Nehet palce masírovat asi dvacet sekund krouživým pohybem. Prst přitom podpírat v reflexní oblasti hypofýzy.



Ošetření reflexů na palci u nohy jemným dotykem s kůží podle plánu, nejdříve napříč, poté podélně. Průběžně několikrát krátce promasírovat reflexní bod solární pleteně.



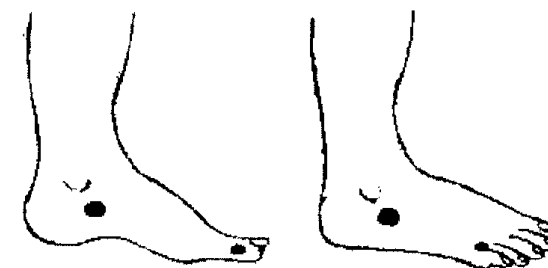
Energetické body kůže na palci lehce zmáčkнут. Ukazováčkem zevnitř a prostředníčkem zvenku držet asi jednu minutu.



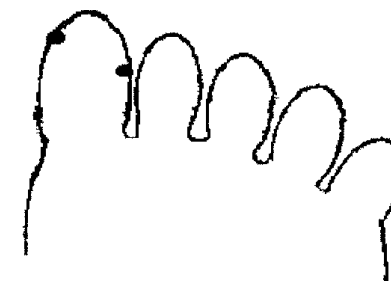
Na palci z boku masírovat páteř, poté brzlík deset až dvacet sekund.



Masírovat reflexní plošky páteře na chodidle, po úsecích holenní kost, křížovou kost, bederní obratle, hrudní a krční obratle, prostředníček na vnitřní straně chodidla, ukazováček na vnější, oboustranně a rovnoměrně od kosti holenní ke krční páteři.



Zmáčkнут energetické body pod kotníkem. Ukazováček vně, prostředníček z vnitřní strany chodidla, palce jsou přítom na krční páteři a reflexní plošce zad. Držet déle, eventuálně tři až pět minut, pozorovat reakce.



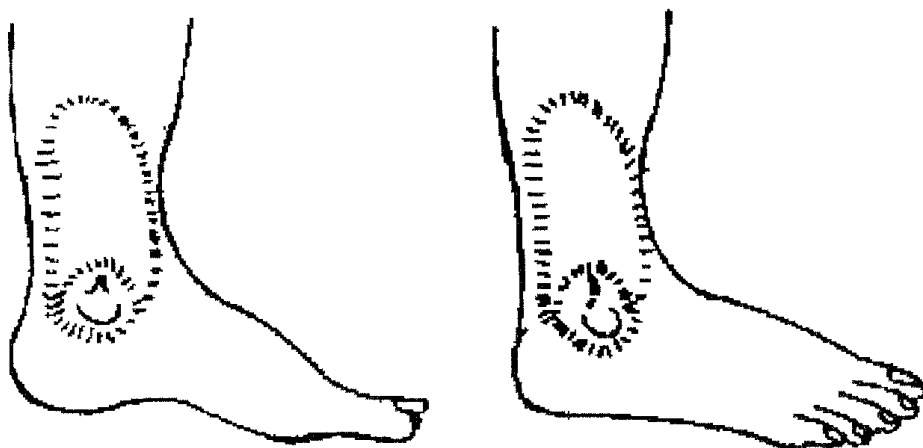
Palec na horní vnější hraně nehtu v prohlubni lehce stlačit prostředníčkem, déle, eventuálně i několik minut, podle pocitu a potřeby nebo reakce.

Ukončení: uvolnění jako u reflexní masáže.

U masáže levého chodidla je postavení rukou opačné. Levá ruka masíruje nyní vnitřní stranu chodidla kladným nebo plusovým prstem a pravá ruka vnější stranu chodidla záporným nebo minusovým prstem.

Reflexní zóny na chodidle jsou masírovány plusovým nebo kladným prstem, zatímco minusový nebo záporný prst pracuje na nártu.

Masáž začíná masírováním zón uklidnění. Nacházejí se ve výběžcích kotníků, po holenní kosti až pod kolenní kloub a od kolenní jamky po lýtku dolů až k patě.



Poté jsou masírovány jako u reflexní masáže chodidla oblasti: ledvin, močové trubice, močového měchýře, plic a průdušek. Na pravém chodidle játra a na levém slezinu, tedy všechny čistící orgány a solar plexus.

Zóny uvolnění masírovat pětkrát až šestkrát kladným a záporným prstem současně. Začátek na prstech, přes nárt, po holenní kosti nahoru až ke kolenu, přes lýtko dolů k Achillově šlaše, dokola kolem kotníku a na vnitřní a vnější straně chodidla nahoru ke špičkám prstů.

Bříška prstů masírovat prostředníčkem krouživým pohybem pět až šest sekund. Začít na palci, směrem k malíčku.

Svaly prvního prstu masírovat prostředníčkem krouživým pohybem šest až sedm minut. Všechny prsty, začít na malíčku, směrem k palci.

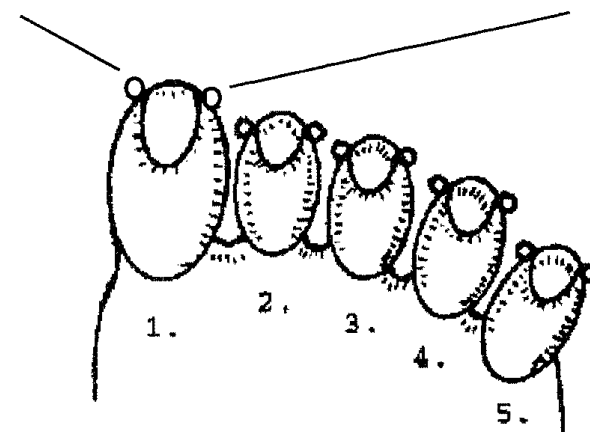
Nehty palce promasírovat kolem dokola prostředníčkem pětkrát až šestkrát. Prst je přitom podpírán ukazováčkem druhé ruky. Poté stejný prst pohladit pětkrát až šestkrát nahoru a dolů. Pak se masíruje pět až šest sekund lymfatický bod.

Poté, začínáme na malíčku, položit prostředníček směrem k vnitřní straně a ukazováček k vnější straně chodidla, přiložit na spodní okraj nehtu a asi dvacet sekund držet.

Tento postup je opakován na všech prstech. Masírovaná osoba přitom téměř vždy pociťuje brnění nebo stoupající teplo v bérkách. Při masáži čtvrtého prstu reagují stehno a spodní oblast břicha.

Třetí nebo prostřední prst reaguje do oblasti žaludku a solární pleteně. Reakce druhého prstu jsou pociťovány v oblasti prsou, zad, zátylku, nadloktí a předloktí a dlaní.

vnitřní strana chodidla vnější strana chodidla



Body mačkané na palci směřují do oblasti hlavy. Obzvláště často je pociťováno příjemné teplo v zadní části hlavy, malém mozku.

Nyní podepřít palec ukazováčkem uprostřed nehtu a prostředníčkem druhé ruky masírovat reflexní body palce. Přitom vždy znovu lehce namasírovat reflexní bod solární pleteně.

Masírující prst smí na palci pracovat jen při jemném dotyku s kůží.

Následně masírovat na palci z boku oblast páteře a brzlíku.

Nyní jemně zmáčkнуть energetické body kůže, na palci vpravo a vlevo pod kloubem prstu, a prst s citem lehce pozdvihnout. Oba tyto body je třeba držet nejméně jednu minutu. Přitom by měla masírovaná osoba pocítit postupně na kůži přicházející teplo.

Potom začíná prostředníček masírovat reflexní plošky páteře. Ukazováček druhé ruky postupuje přitom zároveň na vnějším chodidle ve stejné výšce. Masáž je prováděna v jemném kontaktu s kůží a po úsecích. Začátek na holenní kosti, křížové kosti, bederních, hrudních a krčních obratlech. Masáž je zakončena několikerým pohlazením celé oblasti páteřních reflexí a vnější strany chodidla. Poté lehká masáž palcem v reflexní oblasti solární pleteně. Ukazováček druhé ruky přitom odpočívá na nártu.

Tímto je masáž ukončena.

Vyšlo u nás:

Léčba energií pulsace a orgonoterapie Heiko Lassek



Kniha se do detailu věnuje analýze různých bioenergetických procesů a mechanismů v organismu, rozvádí celou řadu experimentů a pokusů i účinky a perspektivy „orgonové terapie“. V příloze naleznete také návod na zhotovení tzv. orgonového akumulátoru a dalších přístrojů, které příznivě ovlivňují tělesné funkce.

Nech si zdát o tom, co tě tíží

Návraty aneb Probudit nevědomé

Po masážní technice popisované na minulých stranách se provádí ještě zakončující dodatečná masáž, kterou lze docílit ještě hlubšího uvolnění, čímž mohou být zážitky, které se nacházejí v podvědomí, přeneseny do vědomí.

K technice masáže

Masíruje se na vnější straně palce u nohy, a to lehkým dotykem prostředníčku jedné ruky u okraje nehtu. Přitom ukazováček druhé ruky spočívá na straně palce směrem k druhému prstu v měkké prohlubni, která se nachází ve výšce kořene nehtu. To se provádí asi tři až pět minut, přičemž se hladí ukazováčkem přes boční prst směrem k lymfatickému bodu a zpět. Zakončením je opět masáž reflexního bodu solární pleteně.

Naše vědomí stejně jako naše podvědomí spolurozhoduje o kvalitě života našeho těla, stejně jako naši mysl a duše.

Vycházejte z tohoto myšlení, měl by člověk využít možnosti takové masáže, zdokonalovat ji, sbírat a vyměňovat si zkušenosti.

Všechny popisy zážitků pomocí tohoto druhu masáže mají zajímavé podobnosti. Mnou masírované osoby líčí první tři až čtyři návštěvy vždy znovu téměř stejnými slovy. Během první masáže jim jdou hlavou všechny možné myšlenky, které jsou neuspořádané, chaotické a nesouvislé. Jsou to vzpomínky z bližší i vzdálenější minulosti. Často jsou to myšlenky, pro které masírované osoby nemají žádné vysvětlení. Při druhé masáži je zjištěn stejný proces, jen masírovaní mají dojem, že myšlenek je méně a jsou jasnější, ale stejně chaotické jako při prvním masírování. Po třetí masáži tohoto typu masírované osoby referují, že v toku myšlenek nastal určitý řád a že leccos z myšlenek a vzpomínek

první a druhé masáže se již neobjevilo. Hovoří o pestrých barvách, kruzích, kolech nebo bodech, které vidí. Ojediněle se jim objevují obrazy, které objasňují, nebo objasnit nemohou. Jsou to obrazy, které je upomínají na rané dětství, dokonce takové, které patří již do fáze porodu.

Ukazují lidem problémy, které byly blokovány v podvědomí a které je zatěžovaly možná celý život.

Při následujících masážích přicházejí opakovaně jasné obrazy, na které lidé nemají buď žádné nebo jen slabé vzpomínky, které však přesto tyto osoby zatěžovaly. Poté, co tito lidé mohli se mnou nebo s jinými, na jejich problémech zúčastněnými osobami, hovořit, dařilo se jim zdravotně vždy o něco lépe.

Umím si tyto procesy a jevy vysvětlit jen tak, že tento druh masáže vyjme za účelem uspořádání z podvědomí vše zatěžující a nezpracované, méně zatěžující vytřídí a odstraní, aby mohlo být to opravdu problematické vloženo do vědomí, zpracováno a navždy odstraněno.

Vyšlo u nás:

Reflexní masáže – reflexní terapie v praxi

Gerhard Leibold

Vezměte zdraví „do svých rukou“! Reflexní terapie již v alternativní medicíně zaujímá pevné místo a neustále se zdokonaluje. Tato publikace přináší fundovaný úvod do fenoménu reflexních zón a v praktickém oddíle předkládá vyčerpávající informace k prevenci a léčbě celé škály onemocnění,



u nichž se zaměřuje na příznakové a příčinné zóny, přesný postup a nástin doplňkových terapií, jež manuální léčbu účinně doplňují. S touto knihou získáváte kompletní návod na jednu z nejlevnějších terapií. Kniha vychází v celobarevném provedení na kvalitním křídovém papíře.

Zkušenosti návratů

Různí lidé, které jsem takto masíroval, mi vyprávěli své sny, které během masáže prožili jako druh jakéhosi návratu do minulosti. Byly to obrazy, které jim přešly z podvědomí do paměti. Tyto události již nemohli mít v paměti, protože se udály v době nejranějšího dětství a porodu.

První příklad: Jedna žena mi vyprávěla: „Dnes jsem ve spánku během masáže zažila svůj porod. Nebyl to žádný pěkný prožitek. Nacházela jsem se v nějakém tmavém teplém prostoru, na jehož konci bylo světlo. Byla jsem si dokonce vědoma toho, že musím tudy projít a ještě teď se slyším křičet: Ne, já nechci! Bylo to pro mě něco hrozného.“ Hovořila o tomto snu se svou matkou, která jí vyprávěla o velmi dlouhém časovém úseku porodu, takže lékař už zvažoval císařský řez.

Druhý příklad: Další sen o porodu, který se objevoval několik týdnů na pokračování a jehož následkem se pak vynořily náznaky momentálních těžkostí a problémů, byl pro mě něčím jedinečným.

Jedna žena mi vyprávěla: „Při první masáži byly mé myšlenky naprosto chaotické. Během čtvrté masáže jsem usnula a viděla sebe samu, jak sedím v jeskyni. Byla teplá a tmavá, cítila jsem se dobře a ve vchodu do jeskyně jsem viděla tančící blondátou dívku. Pokoušela se mě pokynutím vylákat ven z mně důvěrně známého místa, ale já jsem nechtěla. Při příští masáži jsem se po usnutí uviděla opět v této jeskyni. Bylo to stejné jako poprvé. Ale tentokrát jsem šla ke vchodu a také ven. Dívka byla opět ode mě vzdálená, stála u nějakého jezera, a kynutím mě lákala k sobě. Když jsem příška blíž, nacházela se ve člunu uprostřed jezera, které bylo obklopeno vysokými horami, které mi naháněly strach. Pak jsem se opět probudila.“

V následujícím třetím snu jsem šla blíže k jezeru a pak jsem se ocitla, nevím jak, sama ve člunu, který byl tak malý, že bezprostředně kolem

mě byla voda. Člun mě obalil jako ořechová slupka. Hory kolem jezera byly tmavé, příkré a hrozné. Měla jsem strach a dívku jsem už neviděla. Ale na dně jezera jsem uviděla jakýsi lesk nebo záři, která ve mně vzbudila zvědavost. Avšak potom jsem se opět probudila.“

Když žena ke mně přišla na další masáž, vyprávěla mi o těchto obrazech, které jsem jí vysvětlil jako její porod. Pak jsem ji znovu masíroval a ona mi poté vyprávěla:

„Opustila jsem ve snu člun a plavala v jezeře směrem k záři a lesku. Přitom jsem se potopila až na dno jezera a našla tam něco, co se mi jevílo jako velmi cenné. Bylo to něco jako truhla, před kterou ležely vázy. Vzala jsem jednu z nich do ruky, byly na ní nánosy, ale pod nimi se leskla. Pak jsem se vynořila a měla pocit, že hory nejsou už tak vysoké, tak tmavé a hrozné. Nyní se zdálo, jako by se jezero zvětšilo a hory zmenšily.“

Po týdnu šla tato žena k psychiatrovi, který sny rovněž interpretoval jako její porod a ten poslední označil za obzvláště zajímavý sen, ve kterém ji její podvědomí chtělo upozornit na schopnost nebo vědomí, které v ní vězí a čekají na to, až je sama objeví a zrealizuje.

Třetí příklad: Je to návrat jedné čtyřicetileté ženy, kterou sužují denně se opakující pocity viny, která vše negativní, co zažila, vztahuje na své konání či nekonání. Lhostejno, zda se to týká jejího muže, jejích dětí nebo třeba jejího souseda, cítila se neustále vinna nebo spoluvinná, až do dne, kdy během masáže zažila návrat do vlastního dětství, které se utvářelo, jak je následně vylíčeno:

Při masáži dotyčná žena tvrdě usnula. Najednou sebou trhla tak prudce, že se pohnula masážní židle. Otevřela oči, sáhla si na hlavu, krátce zavzlykala a okamžitě znovu usnula. Po masáži řekla: „Něco hrozného se mi zdálo, co jste se mnou dělal?“ Ptal jsem se, co zažila, ale ona o tom nechtěla hovořit, nechal jsem ji tedy v klidu. Během této doby se nápadně často chytala čela nad pravým okem. Ale pak mi nečekaně a bez vyzvání začala vyprávět, co se jí zdálo:

„Viděla jsem se jako malé dítě, sedící na stole v obývacím pokoji mých rodičů. Jelikož jsem ale neuměla ještě sama sedět, držela mě matka rukama z obou stran. Se slzami v očích se na mě podívala a řekla mi: „Jsi vinna tím, že jsem si musela vzít tvého otce, proč jsi jen musela

přijít?“ Pustila mě a zástěrou si utřela oči. Ztratila jsem přitom rovnováhu a spadla ze stolu, hlavou na opěradlo židle, na které seděla, přitom jsem si poranila obočí, které mě nyní po tomto snu velmi bolí.“

Pak mi ukázala vzniklou jizvu, která se jemně táhla přes celou délku obočí. Zeptal jsem se jí, zda její matka ještě žije, na což přitakala, a prosil jsem ji, aby si s ní o tom, co zažila, promluvila, což také učinila.

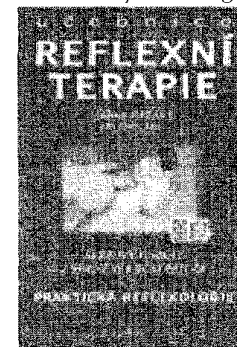
Po týdnu přišla na masáž jako vyměněná a vyprávěla: „Mluvila jsem o snu se svou matkou. Byla velmi překvapena tím, co jsem jí líčila, neboť o důvodu a průběhu úrazu s nikým nehovořila. Řekla pouze, že dítě spadlo, ale jinak nic. Nechtěla věřit, že se mi o této scéně zdálo, ale potvrdila, že se to odehrálo jako ve snu. Po rozhovoru jsme nejdříve obě plakaly, pak si daly společně kávu, ještě jednou všechno probraly a od té doby se mi daří opravdu dobře, ano, dokonce den ode dne lépe.“

Vyšlo u nás:

Učebnice reflexní terapie praktická reflexologie Július Pataky

Detailním způsobem rozpracovává jednotlivé reflexní body a pomocí přehledných barevných fotografií jednotlivých bodů

umožňuje
přesnou lokalizaci
každého reflexního
bodů. Vedle
vyčerpávajícího
obrazového katalogu
a zevrubného popisu
práce s jednotlivými
body nabízí autor
i užitečné informace



s řadou souvisejících témat: diagnostika nemocí, průběh terapie, reponace svalů nebo úvahy o některých nemocech, jako je migréna či rakovina. Zcela unikátní je zveřejnění

Jančovy metody pro odblokování krční páteře.

Bolesti v oblasti prstů u nohou a jejich interpretace

V oblasti prstů se mi ukázala ještě další zvláštnost, na kterou by člověk neměl zapomínat.

Po mnoho let přicházeli ke mně lidé, kteří si stěžovali na bolesti v chodidle, resp. v oblasti prstů. Porůznu jsem u nich zjistil, že skutečná bolest existuje vždy jen v malinkatém bodě v oblasti prstů a že se od tamtud šíří přes chodidlo. Tento bolestivý bod patří téměř vždy k určitému orgánu, kloubu nebo jiné tkáni a k nim náležející reflexní zóně. Pokud je nyní v této reflexní oblasti na chodidle, nikoliv v oblasti prstů, aktivováno prokrvení, ustupuje také bolest v oblasti prstů. Při teplých obkladech přikládaných na tělo, v oblasti žlučníku, jater, žaludku a ledvin, mizely také opakovaně bolesti v chodidle. Dokonce i bolesti v reflexní oblasti uší na palci u nohy ustupovaly pomocí teplých obkladů přímo na uchu.

Osloven tímto poznatkem, zkusil jsem při bolestech v chodidle hledat skutečný bod bolesti. Ten jsem našel vždy v oblasti prstů. To je totiž začátek nebo konec energetické dráhy, meridiánu, v kterém leží akupunkturní body, jež se dají přiřadit určitému orgánu, který pak lze namasírovat přes reflexní zónu nebo přes bod bolesti na prstu.

Přitom ale nelze stanovit žádnou diagnózu, nýbrž, jako vždy při reflexní masáži chodidla, jen aktivovat prokrvení. A protože bolesti mohou být také známkou nedostatečného energetického toku v těle, udávají body bolesti v oblasti prstů místa v těle, které jsou, nám z neznámých důvodů, nedostatečně nebo také nadbytečně zásobeny energií a tím pádem špatně prokrveny.

Jako obzvláště názorný příklad bych chtěl uvést potíže jedné starší ženy, která byla kvůli silným bolestem v obou chodidlech více než dva

roky v péči lékaře. Po této době mohla už sotva sama chodit. Jedna z jejích sousedek ji přivedla ke mně. Poté, co jsem prohmatal její prsty, jsem věděl, že bod bolesti se nachází na čtvrtém prstu směrem k vnější straně chodidla a že je přiřazen žlučníku. Provedl jsem normální reflexní masáž chodidla, při které jsem intenzivně masíroval mně známé reflexe jater a žlučníku. Asi o hodinu později mohla žena chodit bez bolesti. S radou, že pokud ji bude chodidlo bolet, měla by si dávat do oblasti jater a žlučníku teplý obklad, odešla. Za týden při další návštěvě mi vyprávěla: „Vždy, když mě chodidlo bolí, přiložím si z boku nahřátý polštářek, bolest v chodidle ustoupí a já mohu zase dobře chodit.“

Radil jsem jí, aby si o tom promluvila se svým lékařem a nechala se náležitě vyšetřit.

Jiná, ale neméně zajímavá záležitost, byla tato:

Zavolala mi jedna žena. Řekla mi, že asi před rokem byla u mě na masáži. Tou dobou byla ještě v péči lékaře kvůli silným bolestem v podbřišku. Lékař u ní zjistil zánět v děloze, který byl léčen medikamenty a v té době byl na ústupu. Současně se zánětem pociťovala žena silné bolesti v chodidle, obzvláště v oblasti prstů, které nyní rovněž ustupovaly. Ptala se mě, zdali by mohla existovat souvislost mezi těmito bolestmi. Nato jsem si nechal popsat místo, ve kterém cítila bolest. Tato místa byla dvě, jedno v oblasti paty a druhé na palci u nohy. Byly to reflexní plošky podbřišku, tzn. dělohy. Řekl jsem jí, že tyto bolesti určitě spolu souvisely, a ať mi sdělí, co se změní, když potíže v podbřišku ustoupí. Po nějaké době, když už v podbřišku neměla žádné bolesti, mi zavolala a sdělila mi, že s odezněním těchto potíží zmizely také bolesti, které pociťovala v chodidle.

Tento zde uvedený příklad rovněž ukazuje souhru orgánů pomocí energetických drah k vzdáleným reflexním bodům orgánů a bolestí jako „voláním o pomoc“, které bohužel jen v málo případech jako takové chápeme.

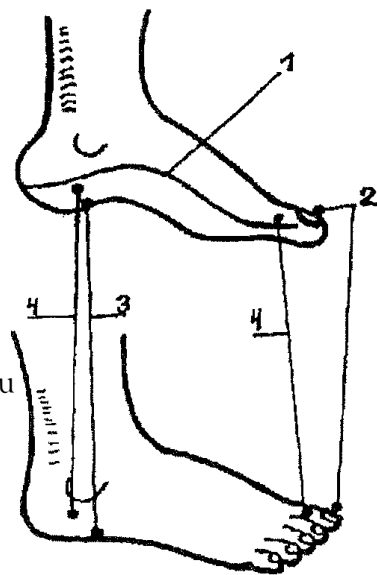
Aktivace energetického oběhu

Vpravo a vlevo na chodidle pod kotníkem, stejně jako pod prvním kloubem palce vpravo i vlevo, se nachází vždy jeden reflexní bod, který vyvolává překvapující reakce v těle, pokud ho člověk stejnoměrně mačká.

Reflexní body pod prstním kloubem se projevují na kůži našeho těla. Masírovaná osoba pociťuje, jak se pomalu zahřívá, je aktivováno její prokrvení. Toto pomáhá především při svrabu a vyrážkách. Také při neurodermatitidě, dokonce i při rýmě, jsou reflexní body pomocí prosliznici nosu, neboť otoky ustupují a člověk se může nosem snáze nadechnout.

Reflexní body pod kotníkem vyvolávají v těle nejrůznější reakce. Téměř vždy začínají jako teplo nebo brnění ve stehnech. Teprve potom se dostaví na místech v těle nebo orgánech vlastní reakce, které se vždy znovu projeví tlakem, bodáním nebo jinými bolestmi. Přitom ale reaguje vždy jen jeden problém.

Bod	Označení
1	reflexní ploška páteře
2	bod uklidnění
3	reflexní ploška ischiasu
4	masážní bod energetického oběhu



Průběh takovéto masáže může vypadat například takto:

pocit tepla v obou stehnech, pak bolest v pravém rameni, bolest povoluje, objevuje se znatelné teplo v žaludku, teplo ustupuje a osoba pociťuje neustávající bodání v kyčli, poté lehkou bolest v okolí srdce, na závěr v žlučníku, koleně nebo na jiném místě.

Až tyto reakce ustanou, začíná se v dutině břišní šířit příjemné teplo. Toto se většinou zkoncentruje a směřuje krouživými pohyby ke kostrči. Masírované osoby popisují tento pocit vždy jako jakýsi tepelný míč, který se pohybuje tělem. Od kostrče se teplo pohybuje po páteři nahoru. U posunů páteře nebo meziobratlových plotének, případně u určitých blokády, které bývají příčinou postižených nervů, zůstává teplo stát, stává se koncentrovanějším, aby po krátkém čase vystřelilo jako blesk do nejbližšího obratle, což se může dít takovou silou, že masírovaný sebou trhne. To se může podle počtu blokády v oblasti páteře opakovat vícekrát a s rozličnou silou až k atlasu. Pak se tlačí příjemně hřející energie do mozku, aby pak po krátké době přešla přes čelo, nos a ústa, hrtan a hrudní kost směrem k břichu, kde se v kostrči opět shromažďuje a výše popisovaný energetický koloběh opakuje.

Druhý průchod těmito body je podstatně kratší než první. Blokády by nyní již měly být slabší, nebo by už dokonce neměly být patrné.

Tento koloběh lze opakovat několikrát. Časově je stále kratší a kratší a vyvolává velmi příjemné pocity. Reakce na takovouto masáž se objevují vždy v časovém horizontu prvních tří dnů po masáži. Nelze je, podobně jako u všech reflexních masáží chodidla, předpovědět. Většinou se jedná o silnější bolesti a potíže v místech, kde je člověk vždycky pociťoval. U nervových potíží se vyskytuje zvýšená nervozita a podrážděnost nebo apatie, únava, vyčerpanost a nespavost. S odeznáním reakcí se téměř vždy dostaví zlepšení celkového stavu. Může se také stát, že potíže úplně zmizí. Masírovaná osoba se cítí lépe a je se svým celkovým zdravotním stavem spokojenější.

Příklad energetické aktivace

Jednoho dne mě navštívila jedna žena, asi třicetiletá. Přišla o dvou berlích a vyprávěla mi:

„Před rokem jsem měla autonehodu. Do té doby, než jsem došla domů, jsem se cítila dobře. Parkovala jsem před naším domem, ale během vystupování z auta jsem ztratila rovnováhu a upadla na cestu. Když jsem se pokoušela vstát, všimla jsem si, že nemám žádnou sílu v pravé noze. Můj muž mě zavezl k lékaři, který mě prohlédl a poslal do nemocnice, kde jsem byla čtrnáct dní vyšetřována a pozorována. Lékaři nedokázali ani pomocí rentgenologického vyšetření diagnostikovat důvod mé bezvládné nohy. Byla jsem převezena do fakultní kliniky v Mohanu, odkud mě, aniž by byli schopni určit diagnózu, poslali po deseti dnech zpět do Kreuznachu. Po dalším týdenním pobytu v nemocnici jsem byla propuštěna, o dvou berlích, a bylo mi vysvětleno: „Vyšetřili jsme vám páteř. Příčinu bezvládnosti nohy jsme nenašli. Zůstaňte ale nadále v péči a pozorování vašeho lékaře.“

Chodila jsem ještě dobré tři měsíce s těmito berllemi. Pak se to pomalu zlepšovalo a po krátké době jsem je již nepotřebovala. Nyní, po roce, se mi přihodil téměř stejný úraz. Nějaké auto narazilo do mého a následující průběh byl totožný s průběhem před rokem. Přijela jsem domů a upadla při vystupování z auta na cestu, opora v koleně byla opět pryč. Po rozličných vyšetřeních v nemocnici jsem byla po týdně propuštěna s poznámkou: Je to jako před rokem. Příčinu bezvládnosti nohy neumíme zjistit. Musíte mít trpělivost a přejít do péče vašeho lékaře.“

Po tomto rozhovoru jsem začal ženu masírovat. Byla to lehká a rychlá masáž celého chodidla. Na závěr jsem se zaměřil na reflexní oblast páteře, kde jsem zjistil pět blokády. Dva v oblasti bederních obratlů, dva v oblasti hrudní a jeden v oblasti krční páteře. Nyní jsem položil prsty pravé a levé ruky na reflexní body vnější a vnitřní strany chodidla pod

kotníkem, které aktivují vlastní energetický oběh těla. Po krátké době pocítila žena aktivovanou energii jako teplo ve stehnech, které brzy začalo směřovat k břichu, odkud se krouživým pohybem posunovalo směrem ke kostrči, aby se v ní usadilo. Odtud směřovalo teplo přes kost křížovou do pátého bederního obratle. Tam se nahromadilo. Žena řekla: „To místo je opravdu velmi horké.“ Najednou sebou trhla tak prudce, že seděla na masérské židli zcela vzpřímeně.

Oba jsme tím byli velmi překvapeni a téměř současně se zeptali: „Co to bylo?“ A jelikož se cítila dobře a teplo kolovalo dále, pokračoval jsem v masírování. Před prvním bederním obratlem se teplo nahromadilo a stupňovalo. Žena opět hovořila o silném horku, které v tomto obratli vyvolalo pocit tlaku, a pak se stalo to, co jsme zažili již jednou při masáži čtvrtého bederního obratle. Žena sebou trhla a seděla vzpřímeně na masírovací židli, cítila se však dobře a řekla: „Pokračujeme.“ Tyto zde popsané pochody jsme zažili celkem pětkrát a vždy v oblasti těch obratlů, v kterých jsem v reflexní oblasti chodidla nahmatal blokádu. Když žena poté vstala z masážního křesla, byla schopna malými krůčky a bez berlí přejít pokoj.

Po týdnu, během kterého jsem provedl dvě masáže tohoto typu, mohla jít téměř normálně bez berlí po ulici. Pak jsem ji poslal k jednomu lékaři a chiropraktikovi. Po dvou návštěvách v jeho ordinaci zmizely i poslední potíže.

K přesnosti určení jednotlivých obratlů v reflexní zóně chodidla

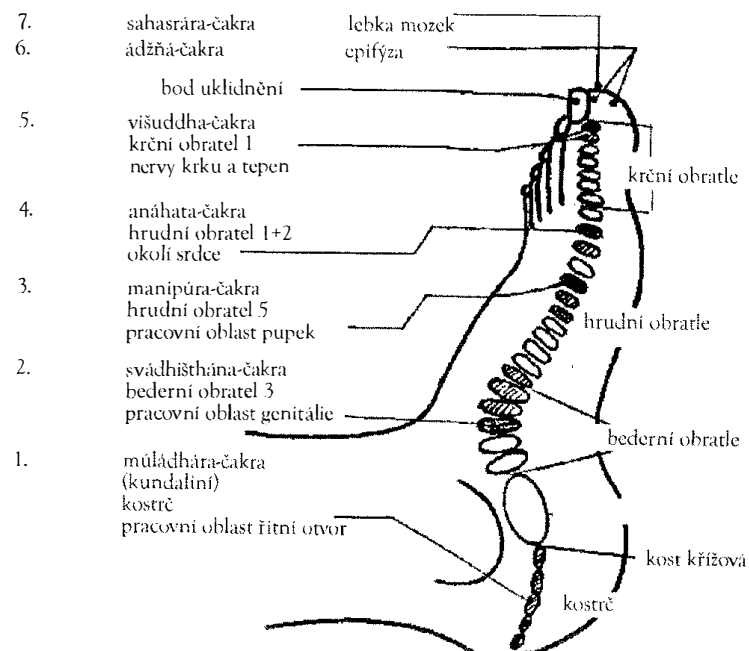
Velmi často a s velkou přesností lze nahmatat a určit obratle v reflexní zóně chodidla. Opakovaně jsem osoby, u kterých jsem nahmatal velké změny v reflexní oblasti páteře, posílal ke stejnému lékaři a chiropraktikovi. Když jsem pak s tímto lékařem hovořil, říkal mi, že je pro něj nepochopitelné, jak mohu z chodidla, u téměř každého z těchto lidí, určit poškozené obratle s tak velkou přesností. K jeho údivu byly mé údaje vždy správné. Komentář tohoto lékaře byl pro mě velice důležitý, protože mi potvrdil mé poznatky.

Masírování v oblasti čakr

Popisovaná masáž chodidla je aktivace energie přes páteřní oblast čakr a jim příslušejících orgánů. Tyto nervy, které k orgánům náleží, vystupují na nám známých místech z páteře. Lze je v jejich reflexní oblasti nahmatat a díky jejich zesílení částečně rozpoznat.

Masáž začíná jako vždy v oblasti ledvin, močové trubice a močového měchýře. Pak je lehkým tlakem asi třicet sekund masírována oblast kostrče. To je reflexní oblast první ze sedmi hlavních čakr, múládhára-čakra, v které sídlí kundalíní, životní energie.

Nyní prst lehce přejíždí pětkrát až sedmkrát přes reflexní oblast podbřišku až ke středu chodidla. Přitom hledí i pracovní oblast této čakry, reflexní oblast řitního otvoru. Pak přejíždí opět pětkrát až sedmkrát přes oblast kostrče a kosti křížové až k první a druhé reflexi bederních obratlů. Tato by měla být rovněž lehkým tlakem asi třicet sekund ma-



sírována. Na závěr pohladí prst opět pětkrát až sedmkrát oblast zažívání, přičemž se dotýká i pracovní oblasti svádhištána-čakry, reflexní oblasti genitálií.

Potom prst masíruje třikrát až pětkrát jemně přes oblast bederních obratlů a kosti křížové zpět k oblasti kostrči, vykoná tam lehký masážní pohyb, aby pak třikrát až pětkrát masíroval až k pátému a šestému obratli. Po masáži trvajících opět asi třicet sekund, masíruje prst pětkrát až sedmkrát reflexní oblast solární pleteně. Současně je masírována reflexní oblast třetí čakry. Jedná se o manipúra-čakru a reflexní oblast pupku.

Poté se opět postupuje, tak jako předtím, zpět k reflexnímu bodu kostrče. Je tam opět provedena lehká masáž a pak prst postupuje nahoru po reflexi páteře až k prvnímu a druhému hrudnímu obratli. Po asi třiceti sekundách masíruje prst znovu pětkrát až sedmkrát reflexní oblast srdce a zpět k oblasti hrudní páteře a oblasti kostrče.

Nyní je masírovanou oblastí oblast čtvrté, anáhata-čakry, jejíž pracovní oblastí je srdce. Nyní následující pátá čakra je višuddha-čakra. Její pracovní oblastí je hrtan a krční tepny. K tomu je asi třicet sekund masírována oblast páteře až ke krčním obratlům a pak pětkrát až sedmkrát pod prvním kloubem prstu palce u nohy směrem k vnitřní straně.

Teď se masíruje znovu zpět k oblasti kostrče a to asi třicet sekund, pak se postupuje prstem podél celé reflexní oblasti páteře k vnější části nehtu na palci, opět třikrát až pětkrát. Zde následuje krátká, jako vždy třicetisekundová masáž, poté prst třikrát až pětkrát zakrouží kolem vrcholku prstu a na závěr provede zhruba třicetisekundovou masáž na špičce palce.

Nyní se znovu hledí třikrát až pětkrát nahoru a dolů celá reflexní oblast páteře až ke špičce palce.

Závěr by měla představovat krátká masáž v přední třetině nehtu palce, přičemž ukazovákem druhé ruky podpíráme prst v oblasti hypofýzy. Tím můžeme dosáhnout ještě jednou velmi hlubokého uvolnění, které může krátkodobě vést k hlubokému spánku a může vyvolat pocit kolísání nebo vznášení.

Tato masáž by měla být zakončena lehkým masírováním reflexní oblasti solární pleteně.

Zkušenosti s masírováním v oblasti čaker

Jednu starší ženu, která byla psychicky nemocná, fyzicky velmi oslabená a již několik měsíců připoutána na lůžko, jsem masíroval výše popsaným postupem v oblasti čaker. Po první návštěvě pociťovala slabé teplo stejně jako svědění kůže, které začalo na nohou několik hodin po masáži. Tento pocit se rozšířil do celého těla, což vnímala jako něco velmi příjemného. Průběh druhé masáže byl stejný jako ten první. Příští a přes příští den se cítila o něco lépe, pak byl její stav úplně stejný jako před masáží. Při třetí návštěvě jsem ji masíroval velmi intenzivně v oblasti kostrče. Pokusil jsem se ovlivnit reflexi múládhára-čakry, abych probudil životní energii kundalíní.

Následující pozorování, která mi žena společně se svým mužem o několik dní později líčila, bylo pro mě v té době něco nepochopitelného. Žena se cítila po masáži podobně jako po prvních dvou. Když po dvou dnech ležela večer v posteli, pociťovala slabé teplo, které se rozšířilo do celého těla a pak v něm začalo kroužit. Po krátké době se toto teplo stáhlo ke kostrči, kde se přeměnilo v intenzivní horko. Pak měla žena pocit, jako by v kostrči něco vrtalo a točilo se, což bylo spolu s horkem velmi bolestivé. Po krátké době bolest odezněla, zůstalo jen horko, které po určité době opět, ale slaběji, směřovalo přes kostrč ke křížové kosti. Tam se proces opakoval. Točící se a provrtávající bolest a horko zesílily opět tak, že hlasitě zasténala. Pak se horko i bolesti stáhly znovu ke kostrči, staly se snesitelnějšími, aby po krátké době opět zesílily a postupovaly přes kostrč a křížovou kost nahoru k pátému bedernímu obratli. V tomto místě bolest i horko zesílily ještě více než předtím. Žena popsala své pocity takto: „Byl to pocit, jako by se nějaký červ provrtával mými kostmi.“ Po nějaké době ustoupilo horko s bolestí i tam, aby se pak stáhly přes kost křížovou ke kostrči a poté odezněly. Žena řekla: „Bylo to, jako by si tam bolest odpočinula, tak aby mohla

pokračovat s novou silou dále.“ Pak také opravdu zesílila v oblasti kostrče, aby se pak přes křížovou kost a pátý bederní obratel stáhla ke čtvrtému bedernímu obratli. Tam se opakoval již popisovaný proces. Po jeho odeznění horko i bolesti znovu ustoupily a směřovaly opět ke kostrči. Směrem od ní se obratel po obratli opakovaly právě popísané procesy s horkem a provrtávajícími bolestmi, až k prvnímu krčnímu obratli, aby pak v doprovodu příjemného tepla pronikly do mozku. Tento stav trval přibližně od osmi hodin večer zhruba do dvou v noci. Žena pak spala hlubokým spánkem. Činnost těla byla pronikáním tepla do hlavy ukončena. Více než šest hodin trvaly tyto procesy a během celé té doby měla žena v páteři pocit, jakoby tam byla spalována. Spolu se svým mužem nezamhouřili do tohoto okamžiku oka a nemohli se zbavit dojmu, že cítí pach spáleného tuku. Oba tvrdili, že byl srovnatelný s tukem z horké pánve. Pach byl údajně tak silný, že ho bylo cítit nejen v ložnici, ale i na schodišti.

Mimoto mi žena vyprávěla, že měla celou dobu před sebou a nad sebou různobarevné a točící se body. Strach z přicházející a odcházející provrtávající bolesti a z horka v páteři v té době neměla. Dokonce pevně věřila tomu, že pokud to překoná, bude opět zdravá. Tato myšlenka jí také zabránila v tom, aby zavolala lékaře. Když se pak ráno probudila, měla poprvé po dlouhé době pocit hladu. Velmi rychle se zotavovala, brzy začala se svým mužem chodit na procházky a přibírala na váze. Od této noci již neužívala žádné léky. Žádal jsem ji, aby si o tom pohovořila se svým lékařem, což také učinila. Pro něj bylo to, co se stalo, nepochopitelné, obzvláště to, že se její stav i bez užívání léků stále zlepšuje.

Masíroval jsem tuto ženu ještě několik let, na začátku jedenkrát týdně, později pak každé dva týdny a posléze každé tři až čtyři týdny. Reflexní masáž nohou dosáhla svého cíle. Učinila tuto ženu opět zdravou a šťastnou.

Dodatek

K tomu, aby došlo k vyvolání takové reakce, nestačí jen aktivace energie přes oblasti čakr, jak je popsáno na těchto stránkách. Mimoto je třeba také vědět, jak lze stimulovat múládhára-čakru na noze. Toto by měla být ale poslední možnost jen u velmi vážně nemocného člověka. Jedná se o masáž, s kterou by nemělo být nakládáno lehkomyšlně. V mé šestnáct let trvající praxi jsem ji použil pouze třikrát.

Účinky a síla této masáže mi byly mými klienty líčeny jako dlouhodobé a intenzivní. Stejně tak mi byl popisován účinek masáže, která se opakovaně několik týdnů – po celé délce páteře – projevovala rovnoměrně přicházejícím a opět slábnoucím pocitem tepla.

Vyšlo u nás:

Frawley D., Ránadé S., Lélé A.

Marmová terapie a ájurvéda

Energetické body v jógovém léčitelství

Využití tlakových bodů nazývaných marmy představuje v tradičním indickém léčitelství důležité rozhraní mezi jógou a ájurvédou.

Tyto významné energetické body mají využití nejen pro terapeutické účely, ale jsou zároveň prostředkem duševně transformačních technik. Marmové body mají přímou souvislost s jógovými čakrami a energetickými drahami, manipulace s jejich energiemi významně napomáhá vytváření rovnováhy mezi tělesnou a duševní složkou.

Knihy o marmové terapii známého amerického experta na ájurvédu Dr. Davida Frawleyho byla připravená ve spolupráci s předními indickými odborníky. Podrobně seznamuje se všemi 107 klasickými marmami a detailně rozvádí jejich anatomické souvislosti i vazby na masážní postupy, bylinnou léčbu, aromaterapii a jógové techniky.

Masáž múládhára-čakry podle nejnovějších poznatků

Poznátky popsané na předchozích stránkách odpovídají mým zkušenostem po šestnácti letech intenzivní činnosti v oblasti masírování různých reflexních zón. V následujících šesti až sedmi letech jsem měl možnost tyto zkušenosti rozvinout, upevnit a vyvinout masáž, s jejíž pomocí lze cíleně a kontrolovaně masírovat múládhára-čakru a tím aktivovat životní energii.

Masáž začíná jako každá jiná reflexní masáž nohou v oblasti reflexe ledvin, močovodu a močového měchýře. Poté jsou aktivovány reflexní plošky solární pleteně a plic. Nyní je masírována reflexní oblast kostrče pod dělohou, eventuálně pod prostatou. Toto by mělo trvat minutu až minutu a půl. Pak je třeba zkoušet hledat v reflexní oblasti, ve které se dostávají do styku kost křížová a kostrč, energetický bod múládhára-čakry. Ten se nachází v malé proláklíně před reflexní ploškou dělohy eventuálně prostaty a lze ho vždy poznat podle lehké bolesti. Tento bod je masírován opět minutu až minutu a půl. Pak se masíruje v pracovní oblasti múládhára-čakry. Tato oblast sahá přes reflexní oblast pochvy eventuálně penisu až ke středu chodidla. Pak je opět masírován reflex múládhára-čakry a kostrče.

Tento postup by měl být opakován nejméně čtyřikrát, přičemž na závěr by měla být ještě jednou intenzivně namasírována oblast múládhára-čakry.

Nyní se masíruje přes celou oblast páteře až k oblasti hlavy. Tam je jemným dotykem masírována reflexní ploška páteře v oblasti hlavy na palci u nohy. Přitom je třeba opět věnovat větší část doby reflexní oblasti kostrče.

Reflexní plošky kostrče se nacházejí na boční straně pod prvním článkem prstu, kde je také reflexní oblast múládhára-čakry. Tato oblast

je masírována stejným způsobem jako oblast pod kotníkem, stejně jako pracovní oblast múládhára-čakry, která se rozprostírá pod prvním článkem prstu až ke středu palce. Na závěr se krátce promasíruje reflexní bod solární pleteně a masáž je ukončena jako běžná reflexní masáž chodidla.

Pro takovouto masáž potřebuje člověk dobrou hodinu. Měl by si na ni nechat dostatek času a nepokoušet se ji zkrátit. Časový interval mezi dvěma takovými masážemi by neměl být menší než *šest týdnů*. U kratšího časového odstupu se mohou vyskytnout nepřiměřené reakce. Pokud se postižená osoba obrátí na lékaře, nedocílí se většinou žádaného zlepšení zdravotního stavu. Těmto nepříjemným vedlejším příznakům se lze vyhnout dodržením výše uvedených časových odstupů.

Arterioskleróza a kornatění tepen

Arterioskleróza je onemocnění, jehož přesná příčina není doposud ještě známa. Bývá označována jako těžká nebo silná změna tkáně. Neznamená jen ztvrdnutí a zúžení žil a tepen, platí pro všechna krevní řečiště až po nejjemnější žilky v našem těle.

V současné době je stále ještě nevléčitelným cévním onemocněním, které může trvat roky nebo dokonce desetiletí. Po klidové fázi nemoci následuje po kratší nebo delší pauze další postup nemoci s menší či větší intenzitou. Změna tkáně žil vzniká usazováním bílkovin, tuku a vápníku na stěnách tepen. To může vést až k jejich úplnému uzavření. Samotná tepna takto tvrdne a ztrácí svou elasticitu, což zase vede k vysokému krevnímu tlaku.

Za příčiny se považují: nesprávné stravování, poruchy látkové výměny, nadměrné požívání alkoholu, nikotin, stejně jako všechny procesy stárnutí a opotřebení orgánů.

Mezi obzvláště ohrožené orgány patří slinivka břišní, slezina, ledviny, oči a mozek. Podle zjištění na chodidle se arterioskleróza vyskytuje u velkého množství lidí již v mladším věku, často již před třicátým rokem.

Arteriosklerózu lze nahmatat v reflexní oblasti slinivky břišní jako zatvrdlinu. Zvláštní přitom je, že pacient s tímto orgánem nemá žádné potíže. Na doporučení k lékařskému vyšetření tohoto orgánu zněly tyto diagnózy vždy „bez nálezu“. V průběhu let mi začala být četnost těchto zatvrdlin postupně jasná. Vychází totiž z jednoho malého nervového zauzlení nebo zatvrdnutí až k zatvrdlině, která se podobá kosti, a k otoku přes celou reflexní oblast slinivky. Neuměl jsem si to vysvětlit, neboť všem postiženým klientům, kterým jsem doporučoval lékařské vyšetření slinivky, lékaři opakovaně tvrdili, že jejich slinivka pracuje normálně.

I další maséři zabývající se reflexními masážemi, kterých jsem se na toto zatvrdnutí dotazoval, učinili rovněž totožná zjištění. Neměli pro to stejně jako já žádné vysvětlení, zvláště když masáž na chodidle na tomto stavu nic nezměnila.

Pak jsem opakovaně poznával:

pokud existovalo v reflexní oblasti slinivky zatvrdnutí, existovalo také v menší či větší míře v reflexní oblasti lebky a velkého mozku.

To bylo pravidlem u lidí, o kterých jsem věděl, že mají poruchy krevního oběhu nebo Alzheimerovu nemoc.

Díky zkušenostem s těmito lidmi jsem přišel na myšlenku, že zatvrdnutí v reflexní oblasti slinivky je třeba dát do spojitosti s poruchami krevního oběhu. Cílená pozorování během delšího časového úseku mi stále častěji potvrzovala tyto souvislosti.

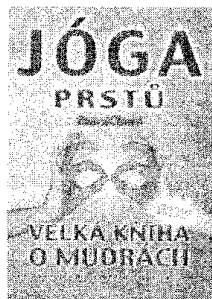
Vyšlo u nás:

Hirschi Gertrud

Jóga prstů

Velká kniha o mudrách

Cvičení pro tělo i ducha



Známa německá učitelka jógy zpracovala dochované poznatky o léčení pomocí prstových pozic, vyzkoušela na sobě řadu jejich účinků a sestavila tuto zcela ojedinělou učebnici. Vedle zdravotního působení mudr neboli prstových cvičení se dozvíte také mnohé o vnitřní symbolice gest a pohybů a jejich psychické zpětné vazbě. Řada jednoduchých cvičení tak nabízí originální způsob prevence i léčby celé řady potíží.

Reflexní masáž nohou u dětí

Reflexní masáž nohou lze aplikovat již u kojenců. U nich, podobně jako u malých dětí, může být velmi účinná.

Jako příklad: přijde ke mně matka se svým osmi týdenním synem a ptá se: „Mé dítě velmi trpí větry, je proto velmi neklidné a neustále pláče. Lze s tím něco dělat pomocí chodidla?“ Ukázal jsem jí, kde a jak má dítě denně v reflexní oblasti páteře krátce masírovat. Po třech týdnech mi volá a říká, že již po první masáži není po nadýmání ani pampátky a z jejího syna se stalo spokojené dítě.

S pomocí jedné porodní asistentky jsem učinil podobné zkušenosti s malými dětmi. Ukázal jsem jí tuto masáž, kterou dále ukázala matkám, o které pečovala. Ty jí opakovaně vyprávěly, že mají nyní spokojené a dobře se vyvíjející děti.

U záškrtového a záškrtu podobného kašle často pomůže jediná masáž k tomu, aby kašel povolil. Já sám jsem nezažil žádné dítě, které bych musel masírovat více než čtyřikrát, aby kašel zcela ustoupil.

U tématu „dětí“ bych chtěl obzvláště poukázat na nedostatek kyslíku při porodu. Takto poškozeným dětem lze reflexní masáží chodidla velmi dobře pomoci.

Chtěl bych zde uvést dva příklady takovýchto dětí:

Přišla ke mně matka se svou osmiměsíční holčičkou. Děvčátko bylo naprosto nezúčastněné, jeho oči hleděly do prázdna. Nereagovalo na pohyby ruky, ani na žádný předmět v jeho dohledu, dokonce ani na dotyk ruky nebo prstů. Když se mu vložil prst do ruky, nestisklo ho, a při zvednutí ruky tato bezvládně klesla dolů. Jak matka dítě položila, tak zůstalo ležet. Samo se ani nepohnulo. V noci nebylo schopno spát déle než dvě až dvě a půl hodiny. Pak se probudilo a plakalo do té doby, než ho někdo zdvihl a klepal mu lehce po zádech, aby si mohlo říhnout. Teprve pak znovu usnulo. Říhnutí bylo často tak hlasité, že ho bylo slyšet přes celý byt. Když jsem to poprvé slyšel, ne-

dokázal jsem pochopit, že tak malé dítě může vydat z žaludku takový zvuk. Kromě toho mi matka vyprávěla, že její dcera již od narození nemůže vůbec spát během dne. Někdy zavře oči na dvě nebo tři minuty, ale pak je hned vzhůru. Pokud by spočetla dohromady dobu, kdy má její dítě přes den zavřené oči, nebylo by to ani dvacet minut. Z tohoto důvodu byl v dítěti jakýsi vnitřní neklid. Usedavě plakalo a matka ho proto při všech činnostech nosila po bytě v náručí. To zase mělo za následek, že matka byla zcela psychicky i fyzicky vyčerpaná. Tuto skutečnost jsem vzal v úvahu a matce vysvětlil, že musím masírovat i ji, pokud má masáž dítěti pomoci. Objasnil jsem jí, že při neustálém nošení ji dítě nepřetržitě tlačí na oblast solární pleteně a tím přijímá její negativní energii, to znamená všechna rozrušení, stres a shon, jelikož ona sama byla na pokraji nervového zhroucení. Žena to uznala a začali jsme s masáží. Několik prvních masáží zanechalo dítě bez reakce.

Po druhé masáži se mě matka zeptala, zda je možné, že dítě po příchodu domů na půl hodiny usnulo. Odpověděl jsem jí: „Masáž má obecně uklidňující účinek na nervy, proto je tato reakce možná.“ Příští masáž potvrdila tuto domněnku, neboť dítě poté opět usnulo.

Po následujících návštěvách se doba spánku postupně prodlužovala. Rovněž četnost a intenzita říhání slábla. Dítě se zklidnilo, matka se viditelně zotavovala a mohla opět vykonávat práce v domácnosti. Když se matce zdravotně dařilo lépe, ukázal jsem jí na chodidle masáž, kterou měla dítěti provádět jednou denně. Netrvá déle než půl minuty a je prováděna v reflexní oblasti páteře. Považuji to za důležité, neboť všechny nervy, které směřují od mozku i k mozku, vystupují z páteře do našeho těla resp. vstupují do páteře. Tímto druhem masáže se aktivuje krevní oběh v oblasti, která je pro nás velmi důležitá, jsou aktivovány nervy, posilována páteř a je podpořen tělesný i duševní vývoj dítěte, včetně jeho spokojenosti. Masáž, kterou matky denně prováděly, přispěla v následujících letech ke zdravému vývoji mnoha dětí.

Ještě k dítěti: když jsme došli k sedmé masáži, spalo denně, dopoledne a odpoledne, asi pět až sedm hodin. Při probuzení zůstalo krátce ležet v postýlce. Začalo si hrát s prstíky.

Pro srovnání:

Než jsem začal s masážemi, dítě začalo plakat, jakmile otevřelo oči. Říhání ustoupilo, zesláblo a stalo se zřídkačastějším. Brzy bylo téměř normální, tak jako je to u malých dětí po příjmu potravy. Po dalších dvou nebo třech masážích to bylo už opravdu normální říhání. Nic jiného se v této době nezměnilo. Dítě bylo sice spokojenější, hrálo si s prstíky, což předtím nedělalo, a vyžadovalo matku méně často, takže si i ona mohla trošku odpočinout.

Pak se ale masáž po masáži objevovaly podivuhodné změny. Dítě začalo sahat po nataženém prstu, podobně jako po předmětech, které mu člověk podržel v jeho dosahu. Zajímalo se o vše, co se kolem něj dělo. Jeho vývoj se zrychloval. Když sahalo po prstech, natahovalo se již brzy nahoru, aby si sedlo. Pak hned začalo lézt a zjistilo, kde a jak se může natáhnout nahoru a postavit se na nohy. Ve svých dvanácti měsících dohonilo už téměř všechno, co během prvních osmi měsíců zameškalo. A brzy se začalo pokoušet o chůzi. Stejně rychle začalo mluvit a v roku a půl bylo bez plen. Matka, která se svou dcerou pravidelně navštěvovala klub kojících matek, mi vyprávěla, že dcerka je ve svém vývoji již před svými vrstevníky.

Doposud jsem masíroval dítě i matku v pravidelných intervalech, a to jedenkrát týdně. Nyní jsme prodloužili interval na čtrnáct dní a po nějaké době na čtyři týdny. Matka ale dále masírovala dítě každý den asi třicet sekund, v oblasti páteře jako doposud.

Děvčátko má dnes sedm let, je to zdravé dítě navštěvující základní školu, kde – jak matka vypráví – docela dobře prospívá.

Druhý příklad: Přišla ke mně matka s šestiletým chlapcem. Při porodu se mu nedostávalo kyslíku a z důvodu jeho vývoje nemohl splnit požadavky testů k přijetí na základní školu. Po sérii reflexních masáží nohou se začal vyvíjet tak dobře, že u testu, který byl prováděn rok poté, již nikdo nepochyboval o jeho schopnostech.

Migréna a geomagnetismus

Rodiče ke mně jednou přivedli svého osmiletého chlapce s dlouhodobými bolestmi hlavy a migrénou, které vedly až ke zvracení, což se opakovalo dvakrát až třikrát týdně. Navíc chlapec trpěl trhavými pohyby hlavy a těžkostmi při mluvení. Tento chlapec, který byl v péči psychiatra, měl být na doporučení lékaře umístěn na speciální klinice.

Po několika masážích, především v oblasti palce u nohy, bolesti hlavy ustoupily a záchvaty migrény nebyly již tak časté. Rodiče se pak rozhodli silné léky (psychofarmaka) vysadit. Chlapcův stav se tím nezhoršil, cítil se dokonce tělesně lépe.

V jednom z rozhovorů během masáže mi matka vyprávěla, že chlapec býval zdravý do té doby, než se nastěhovali do jejich nově postaveného domu. Po třech až čtyřech měsících ve svém novém pokoji si začal stěžovat na první bolesti hlavy. Když se dostavily první záchvaty migrény, rodiče mu tak docela nevěřili, mysleli si, že nechce jít do školy. Pak ale přece jen rozpoznali nemoc a přivedli chlapce k lékaři. I přes lékařskou péči se chlapcův stav zhoršoval. Stále častěji chyběl ve škole. Jeho obvodní lékař ho poslal k psychiatrovi. Jeho stav se neustále zhoršoval. Začal mít trhavé pohyby rukou. Trhání se stupňovalo i přesto, že užíval silné léky, až k hlavě. Dostával, podle výpovědi matky, ty nejsilnější léky pro uklidnění nervů. Trhavé pohyby byly tak silné, že sám sobě způsoboval bolestivé rány, zejména ve spánku, na těle i na obličeji.

Na otázku, jaký je jeho spánek obecně, odpověď zněla: „Velmi neklidný.“ Ani ráno nezůstává ležet v posteli; jakmile se probudí, ihned vstává, a to bývá často velmi brzy. Když mu není dobře a musí zůstat v posteli déle, začne být apatický a daří se mu viditelně hůře, takže nakonec už nemá žádnou chuť vstávat. Jako matka získala dojem, že čím déle musí její syn ležet v posteli, tím hůře se mu vede. Doposud o věci

takto nepřemýšlela, teprve nyní, když jsem se jí na to dotazoval, tak ji to napadlo, a přiznala, že se to děje již delší dobu, nejméně dva roky.

Nabídl jsem jí, že projdu chlapcův pokoj s virguli, abych zjistil, zda se tam vyskytují geopatogenní zóny. To se uskutečnilo několik dní poté. Zjistil jsem, že středem postele po celé její délce prochází geopatogenní zóna. Další zóna procházela napříč pokojem a křížovala se s tou první v oblasti polštáře takovým způsobem, že chlapec, když v posteli ležel, byl nepřetržitě vystaven dvojímu účinku. Kromě toho procházela pokojem diagonálně ještě třetí zóna, která chlapce zatěžovala i během dne.

Účinek geopatogenní zóny v místech, kde ležel polštář, byl tak silný, že ho člověk s nataženou paží mohl ucítit na dlani. Chlapcův otec, který byl v této věci velmi skeptický, byl šokovaný tím, co ucítil ve svých dlaních, když natáhl paže do oblasti zóny.

Navrhl jsem rodičům, aby pod postel položili hliníkovou fólii a přes uzemňovací vedení odvedli statický náboj. Pak ať pozorují spánek svého syna. Brzy mi vyprávěli, že chlapec spí nyní klidněji a zůstává ráno v posteli déle, aniž by se pak dostavily nějaké potíže. Bolesti hlavy nejsou již tak úporné a migréna se již vůbec nedostavila.

Týdenní masáž a hliníková fólie pod postelí způsobily zlepšení, kterého předtím nebylo možno dosáhnout pomocí léků. Trhání paží a hlavy po několika týdnech začalo ustupovat.

Po dalších dvaceti pěti až třiceti masážích jsme mohli skončit. Záchvaty migrény se již neopakovaly. Bolesti hlavy zmizely a trhavé pohyby z větší části ustoupily. Chlapcův zdravotní stav se viditelně zlepšil.

Po několika letech, chlapec mezitím dospěl do věku šestnácti let, jsem náhodou potkal jeho rodiče. Měli radost z nečekaného setkání a vyprávěli mi, že jejich syn je nyní zcela zdravý a už je rok v učení. Odeznění nemoci a trhavé pohyby však ještě dobré tři roky přetrvávaly. Během této doby ale nenavštívil kvůli poruchám nervového systému žádného lékaře a nebral žádné léky. Kromě toho otec chlapce odstínil celý dům, počínaje stropem sklepa, tak, aby se rodina v domě cítila lépe a také zdravěji.

Juri

Juri měl necelé dva roky, když ke mně poprvé přišel. Neuměl sedět sám bez cizí pomoci. Když ho člověk vzal do náručí, musel ho vždy ještě v zádech podepřít. A když ho člověk posadil, dal si Juri ruce za záda, aby se podepřel a mohl tak sedět vzpřímeně. Rodiče mi vyprávěli, že porod proběhl předčasně a chlapec přišel na svět císařským řezem. Následkem byl nedostatek kyslíku a delší pobyt na dětské klinice. Při propuštění řekl ošetřující lékař rodičům, že jejich dítě je těžce postižené a podle všech předpokladů, nebude umět nikdy chodit. Až do této doby se předpověď lékaře jevila jako správná.

Řekl jsem rodičům, že pokud je to jejich přání, vezmu si chlapce do péče. Z obličeje matky bylo možno vyčíst nervové vypětí a s ním spojený vnitřní neklid. Manželskému páru jsem vysvětlil, že tento fakt se zaručeně negativně projeví na dítěti, pokud se matka také nenechá ošetřovat. Uznali to a souhlasili s ošetřením. Později mi matka sdělila, že teprve po čtvrté nebo páté masáži poznala důležitost tohoto rozhodnutí.

Po čtyřech nebo pěti masážích uměl už Juri sedět bez pomoci v náručí a brzy poté i při hraní, pokud ho člověk posadil na zem nebo kamkoliv jinam. Při dosud prováděných masážích jsem neustále cítil jakousi zatvrdlinu v reflexní oblasti bederní páteře. To mě přimělo k tomu, abych nechal dítě vyšetřit chiropraktikem, s čímž rodiče souhlasili. Dítě doposud stavělo stehno do strany od těla v úhlu téměř devadesáti stupňů. Chodidla tím byla vytočena do strany a nemohla se napřímít. Chiropraktik opravdu zjistil v oblasti bederní páteře posun, který se během několika návštěv podařilo změnit. Od té doby začínaly mít nohy i chodidla postupně normální držení. Se změnou v nohách se pozměnilo i celkové ovládání těla. Chlapec se sám posadil. Nyní se začal i houpat, pak i lézt. Pokud ho někdo postavil na nohy,

pokoušel se pak i chodit. To bylo pro něj však velmi těžké. Postupem doby se ale naučil stát. Nejdříve stál, jen když ho někdo postavil na nožičky, ale časem to dokázal i sám. A od toho okamžiku se všude držel pevně a pokoušel se o chůzi.

Matka, které jsem již od první návštěvy vysvětloval a ukazoval části masáže tak, aby mohla přes týden dítě masírovat sama, což bylo pro terapii velmi důležité, se časem naučila celou masáž. Tím bylo umožněno, aby se intervaly, v kterých mě s dítětem navštěvovala, zvětšily, takže přicházela už jen každé čtyři až pět týdnů.

Pak jsem onemocněl já a několik měsíců jsem nemohl masáže provádět. Tehdy mě ale zastihl dopis od této ženy s radostnou zprávou: „Juri udělal velké pokroky. Sám běhá a začíná mluvit.“ Mezitím dosáhl věku čtyř let.

Tato terapie, prováděna pravidelně delší dobu, opakovaně ukázala, že masáž způsobuje pozitivní změnu při všech druzích postižení a že reflexní masáž chodidla má vždy smysl.

Vyšlo u nás:

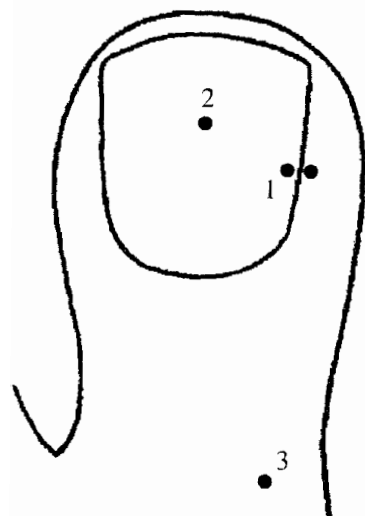
Jóga prstů 2 mudry a orgánové zóny

Pokračování úspěšné velké knihy o mudrách. Autorka se zaměřuje na ty prstové pozice, které reagují na každodenní potřeby současného člověka v jeho běžných životních situacích, v nichž je konfrontován se stresem v zaměstnání, problémy ve vztazích či otázkou o smyslu života.

Srdečným a citlivým způsobem vás autorka dovede až k poznání, že své životní problémy a role můžete díky správnému vnitřnímu přístupu zvládat velmi elegantně. Její návody představují jednoduchou a účinnou metodu, jak si můžeme pomoci sami, aniž bychom zbytečně plýtvali drahocennou energií.

Parkinsonova choroba

U osob s Parkinsonovou chorobou vedou energetické masáže prováděné delší dobu k mírnému zlepšení. Na závěr každé energetické masáže je pomocí obou bodů vpravo a vlevo na patě aktivován energetický oběh. Podle možnosti se nechá energie nejméně jednou kolovat tělem. Ukončení představuje masáž bodů jedna, dvě a tři na palci u nohy. Doba masáže by se měla pohybovat mezi dvěma až třemi minutami.



Masážní body pro uklidnění při Parkinsonově chorobě

Senná rýma a rýma obecně

Začíná se jemnou masáží reflexních plošek ledvin, nadledvinek, močového měchýře a reflexního bodu solární pleteně.

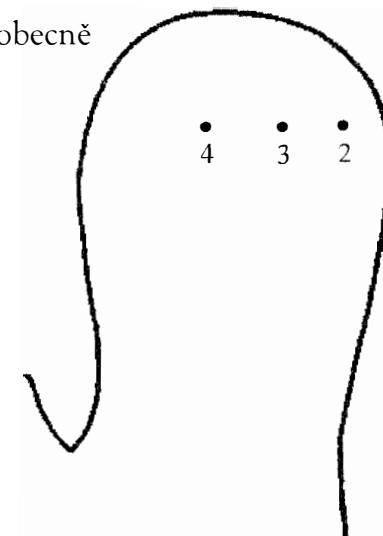
Nyní se v oblasti palce u nohy masíruje zcela jemným, sotva znatelným kontaktem bod očí, bod dutin nosních a čelních a bod nosu. Bod nosu je třeba masírovat tak dlouho, až masírovaná osoba pocítí v nose jemné lechtání, svědění nebo teplo. Stejně tak by měla pocítit lehký tlak v oblasti dutin.

Pokud se dostaví pocit tlaku nad obočím, měla by být masáž přerušena a oblast solar plexu masírována do té doby, než tlak opět zmizí. Teprve poté lze masírovat dále.

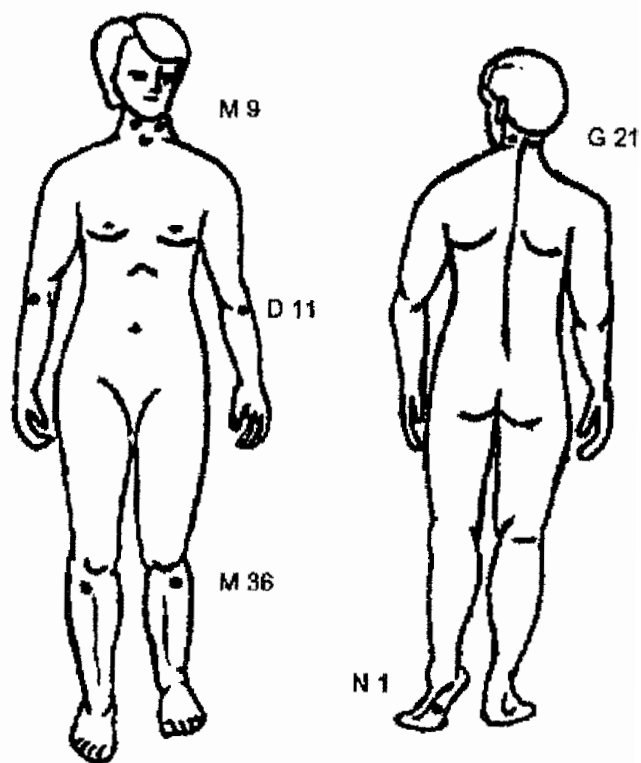
Masáž by měla tak jako normální reflexní masáž nohou začít na pravém chodidle a ukončena by měla být na levém, na kterém se opakuje stejný postup.

Masážní body pro sennou rýmu a rýmu obecně

- Body:
- 2 oko
 - 3 nos
 - 4 dutina nosní
dutina čelní



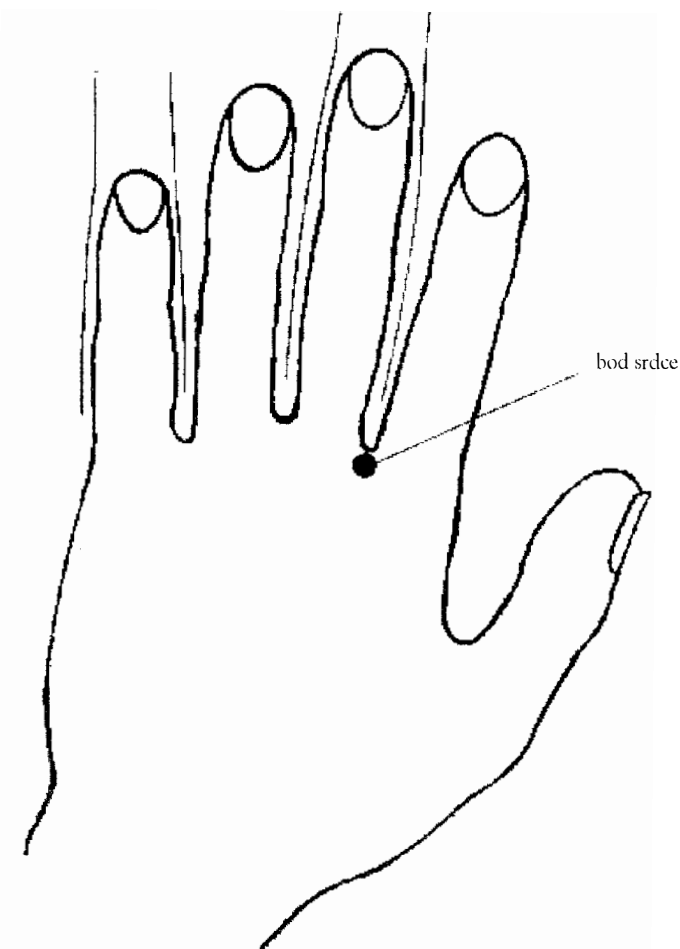
Vysoký krevní tlak



Při vysokém krevním tlaku nám mohou pomoci tyto zakreslené body. Mačkáme je pětkrát až sedmkrát po dobu pěti až sedmi sekund.

masážní oblasti

masážní oblasti



Na obou rukou masírujeme prostředníčky a oba malíčky, a to denně a několikrát po celé jejich délce. Pak je třeba asi na třicet sekund stisknout bod srdce, který se nachází mezi ukazováčkem a prostředníčkem.

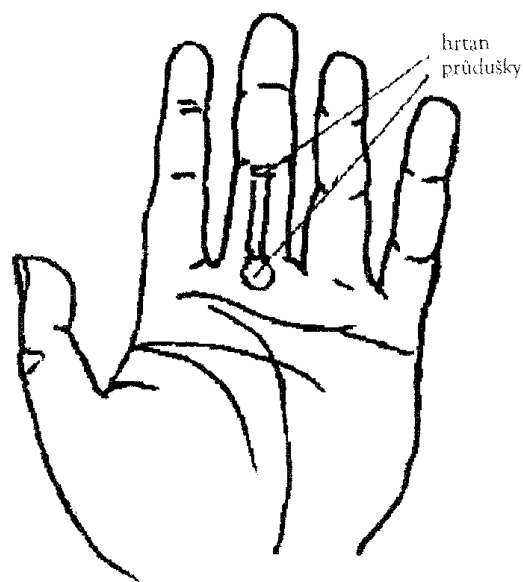
Podle mě neexistuje žádný lék, který odstraní vysoký krevní tlak tak rychle, jako tato masáž.

Příklad:

Měl jsem možnost to zažít.

Během deseti minut se snížil tlak o 30 mmHg, ze 170/95 na 140/85, měřeno léčitelem.

Průdušky



Na ruce, na prvním článku prostředníčku, se nachází oblast nervů, jejichž pomocí lze ovlivnit hrtan a průdušky. U bronchitidy, úporného zahlnění, u astmatu a u silikózy plic pomáhá krátká, asi minutová masáž, která mírní potíže a kterou provádíme pravidelně ráno, v poledne a večer.

V časovém rozpětí asi čtrnácti dnů pociťují osoby, které trpí některou z těchto chorob, již první známky zlepšení jejich stavu. U astmatiků a osob se zaprášenými plicemi je doba, kdy začnou vykašlávat, kratší. Vykašlávání je snazší, hleny řidší a také užívání léků může být zredukováno.

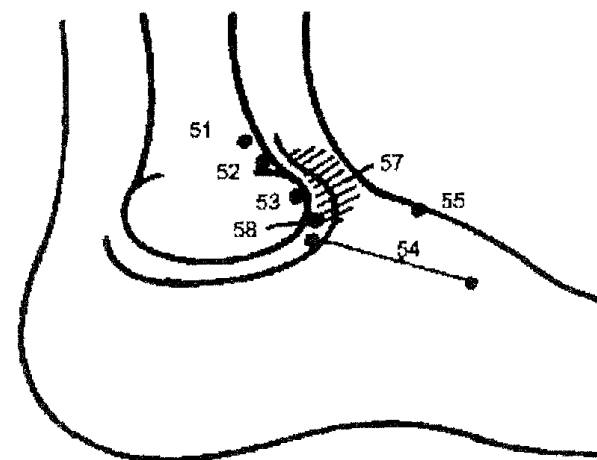
Dobrých výsledků lze touto masáží dosáhnout rovněž v oblasti hrtanu a hlasivek. Kromě toho se nachází na spodním okraji nehtu, směrem k vnější straně ruky, bod 11, což je bod plicního meridiánu, jehož pomocí lze velmi účinně zmírnit kašel i samotné křečovitě zachvaty. Mimoto tento bod rozpouští hleny.

Zánět hrtanu, chřipka, aktivace tělesné teploty

Na vnější straně chodidla, pod kotníkem, se nachází reflexní oblast, kde lze velmi dobře nahmatat mandle, hrtan, průdušky, nos a očnice.

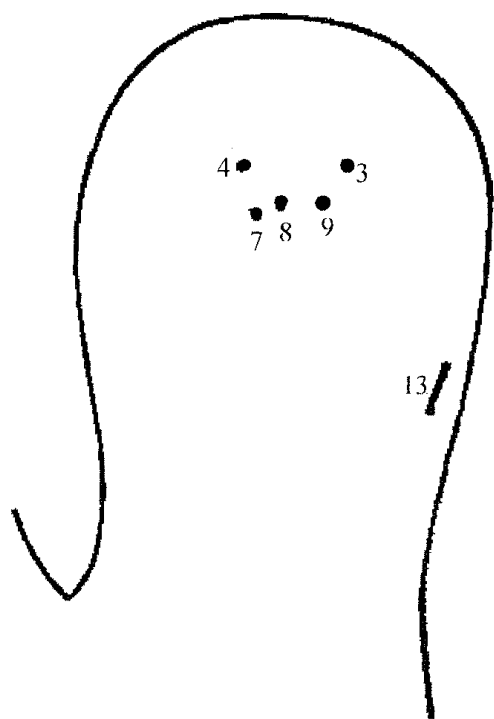
Kromě toho se tam nachází reflexní oblast, jejímž masírováním je možno zvýšit tělesnou teplotu až o dva stupně.

K tomu se řadí ještě jeden nervový bod, jehož pomocí lze rozproudit energii v nohou, které pak následně eliminují křeče v nohou a chodidlech.



Body	Označení
51	mandle
52	hrtan
53	průdušky
54	očnice
55	odstraňuje nervové blokády a křeče v nohou a chodidlech
57	masírování této oblasti zvyšuje tělesnou teplotu o jeden až dva stupně
58	nos

Body	Označení
3	nos
4	dutina nosní – dutina čelní
7	hrtan
8	hlasivky
9	mandle
13	brzlík



Každý bod masírujeme až třicet sekund pouze jemným dotykem s kůží.

Pásový opar

Pásový opar je nemoc, která je velmi bolestivá a může také velmi dlouho trvat. Je spojena se silným pocitem svědění, což bývá pacientům velmi nepříjemné. Léky nutné k léčbě této nemoci mají často nežádoucí vedlejší účinky.

Na chodidle však existuje jeden reflexní bod, jehož pomocí lze krevní oběh v oblasti pásového oparu aktivovat tak, že během několika minut jsou bolest a svědění odstraněny. Navíc je třeba postižené osobě ukázat na ruce, na okraji nehtu ukazováčku, reflexní bod pásového oparu a vysvětlit, že se má na tomto místě masírovat ihned, jakmile zpozoruje bolest a pocit svědění, a tím může sám udržovat bezbolestný stav v období mezi jednotlivými masážemi.

Reflexní bod na chodidle se nachází v ohybu nehtového lůžka druhého prstu. Během onemocnění pásovým oparem je tento bod velmi citlivý na bolest, a proto ho lze jednoduše najít. Pro ukazováček platí totéž.

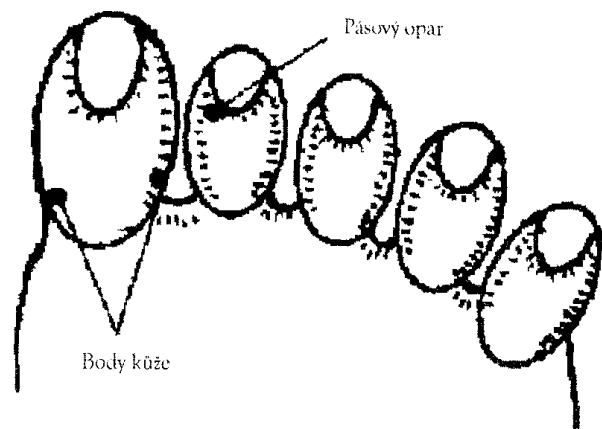
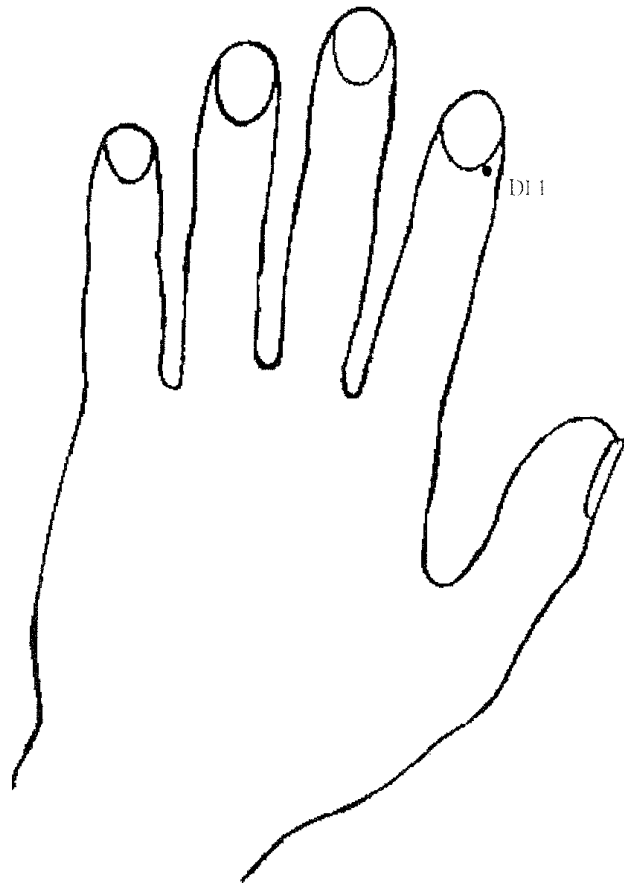
Masírujeme dvěma způsoby:

První možností je lehký tlak nehtem palce nebo ukazováku pravé ruky.

Druhou možností představuje masírování zcela jemným dotykem s kůží.

Člověk by měl vyzkoušet oba způsoby, jelikož postižené osoby reagují rozdílně na tlak prstů.

Pokud jsou výše popsané reflexní body správně a pravidelně masírovány, vyléčí aktivovaný krevní oběh každý pásový opar během krátké doby bez medikamentů.



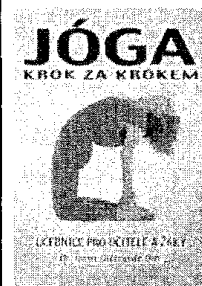
Herpes

Opar v oblasti rtů a úst je velmi nepříjemný a bolestivý, kromě toho ještě přenosný, například přes sklenice nebo šálky, u partnera přes dotek úst atd. Nejčastěji se opakuje u osob, které ho už jednou měly.

Na palci u nohy se nachází těsně vedle sebe reflexní oblast jazyka a oblast rtů. Masírováním těchto reflexních oblastí je aktivován krevní oběh v celé oblasti úst. Již po méně než jedné minutě začnou potíže ustupovat. Pak se masírují oba body kůže na prvním článku palce u nohy. Téměř vždy se přitom v oblasti úst vytvoří pocit tepla, přičemž se bolesti ztratí.

Během dvaceti čtyř hodin jsou záněty po takovéto stimulaci krevního oběhu téměř vždy eliminovány. Nejvíce udivující na tom je, že se zánět tohoto druhu po takové masáži opakuje už jen zřídka.

Vyšlo u nás:



Dr. Svámí Gítánanda Giri
Jóga krok za krokem

Světový bestseller, který ocení každý, kdo se rozhodne zabývat cvičeními indické filosofické školy a spolu s tělem se naučit ovládat i duši.

Astma

Astma je onemocnění dýchacích cest, které může být vyvoláno z několika příčin. Tyto však nemají pro následně popisovanou masáž velký význam.

Masáž začíná na sedmém krčním obratli, pak se masíruje dva a půl centimetrů do strany, vpravo a vlevo, mezi druhým a třetím hrudním obratlem. Vždy po dvou minutách. Pak lze doporučit lehké protažení v oblasti krční a horní hrudní páteře.

Léky potírající a mírnící astma mají problematické vedlejší účinky. Kromě toho často obsahují kortikoidy. Jejich účinek podobně jako vedlejší účinky jsou všeobecně známy. Jedná se téměř vždy o sprej, který se použije při přicházejících dýchacích potížích a pocitu úzkosti v hrudníku.

Osoby, které masírují, nepotřebují tento sprej již po první masáži tak často. Jedna čtyřicetiletá žena používala sprej denně asi třikrát až čtyřikrát. Po první masáži byla pět dní bez dýchacích potíží. Pak ho použila jen jednou, než šla po sedmi dnech na druhou masáž. Během následujících týdnů nepotřebovala sprej téměř vůbec. Jiná mladá žena, která mě navštívila, používala sprej jednou denně. Při vlhkém, mlhavém počasí byla nucena ho použít i dvakrát denně.

Po první masáži ho již nepotřebovala několik týdnů. Stejně to probíhalo i u další mladé ženy, která musela sprej používat dvakrát až třikrát týdně. Po masáži nebyl sprej již nutný.

Při nachlazeních jako je kašel a rýma bylo po takovéto masáži rovněž možné zjistit změny k lepšímu.

Bolesti zubů

Bolestí zubů všeho druhu se lze často zbavit během zlomku sekundy. Nehet palce se položí na špičku druhého palce tam, odkud nehet vyrůstá, a to tak, že vyvolá lehce bolestivý tlak. Nyní se pohne oběma palci krouživým pohybem a silnějším tlakem proti sobě jedenkrát tam a zpět. Přitom vznikne na kratičký moment na místě, které je s bolavým zubem nervově spojeno, velmi intenzivní bolest, kterou je pak nerv uklidněn. To by mělo být provedeno na obou palcích.

Doba, kdy je člověk bez bolesti, nebo jeho bolesti jsou jen mírné, se nedá předem přesně určit. Může to být jedna hodina, ale i celý týden nebo i déle. Na stavu zubu stejně jako na nutnosti ošetření to však nic nemění. Tento postup ale zmírňuje bodavou bolest injekce před ošetřením a může být v průběhu jakékoliv léčby zubů, např. paradentózy, velmi užitečný.

Vyšlo u nás:

Krejčová Helena

Základní kniha thajské masáže

Masáž je jednou z nejstarších terapeutických disciplín a každá země si k ní vyvinula svůj specifický přístup. Thajská masáž je velmi blízcí spřízněná s indickou jógou a ájurvédou, které využívají velkoplošných tlakových bodů, a současně i s čínskou akupunkturou, s níž sdílí podobný důraz na energetické dráhy. Výsledkem je jedinečný kombinovaný přístup, v němž se spojuje reflexní tlaková masáž s důrazným protažením svalů a kloubů.

System thajské masáže severního stylu tak může dobře obohatit celou oblast alternativních, relaxačních a léčebných technik, které v dnešní době získávají na stále větší popularitě.

Cestovní nevolnost

Cestovní nevolnost je potíží, která znesnadňuje život mnohým lidem. Ti užívají tablety nebo kapky, aby se udrželi během cesty čilí, nebo aby si mohli cestu vychutnat. Vedlejší účinky takových tablet a kapek však v mnoha případech představují jiný druh zátěže pro organismus a přinášejí mu tím další újmy, jen jiného druhu. Všem těmto potížím se lze vyhnout téměř neuvěřitelně jednoduchým způsobem, aniž by se narušila čilost nebo požitek z cesty, a to pomocí časopisu nebo novin.

Postup je následující: Časopis nebo noviny se složí tak, aby se daly dobře zastrčit pod svetr nebo bundu přes břicho až pod prsa do kalhot. Tím je izolován solar plexus. To je vlastně nervový uzlík, který se nachází za žaludkem směrem k páteři. Jeho název je souhrnným označením pro vegetativní nervové pletivo ve stěně zažívacího traktu.

Účinek lze vysvětlit následujícím způsobem:

Pomocí vloženého časopisu nebo novin jsou záchvěvy a vibrace, které vznikají v každém vozidle a které jsou způsobovány motorem a plechy kolem kabin, tlumeny nebo neutralizovány a nesměřují již na jinak nechráněný solar plexus, jehož nervové pletivo se nyní již křečovitě nespírá, což se jinak děje v nechráněném stavu, a to potom vyvolává nepříjemné pocity nebo dokonce zvracení.

Příklad: Jeden osmiměsíční chlapec začal vždy, když cestoval se svými rodiči autem, nejpozději po třech minutách jízdy, křičet a uklidnil se teprve, když auto opět stálo.

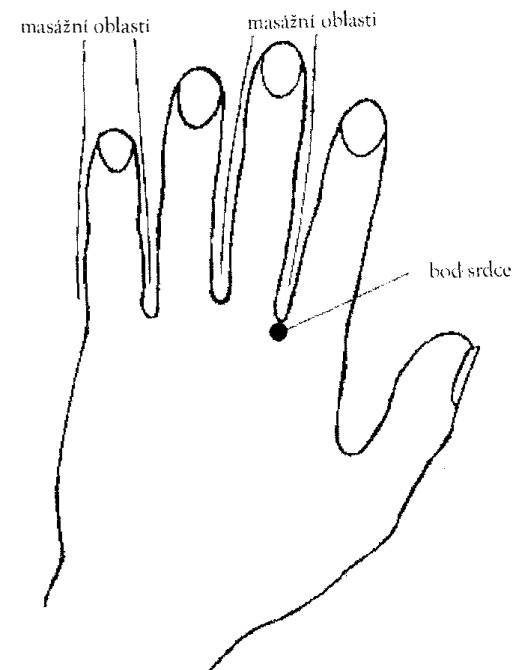
Poté, co mu matka vložila pod kabátek noviny – nikoli však na holou kůži – bylo dítě během jízdy zticha a spokojené. Vyzkoušela, jak se chování dítěte změní, když noviny odstraní, a zjistila, že dítě začalo křičet po méně než tři sta metrech. Nato mu noviny opět zastrčila a dítě se po krátké době opět uklidnilo. Tento test, chceme-li ho tak označit, opakovala při kratších i delších jízdách autem stále se stejným výsledkem.

Několik podobných příkladů bych mohl popsat i u dospělých. Toto opatření je velmi dobrá metoda, která se podle mých poznatků již mnohokrát osvědčila a kterou lze dále doporučit.

Aktivace věnčitých cév

Jeden z nejdůležitějších reflexních bodů na ruce se nachází mezi klouby ukazováku a prostředníku na obou rukou, přímo na dlani. Jeho pomocí je aktivován přísun kyslíku k věnčitým tepnám.

Jakmile se začne tento bod masírovat silnějším tlakem tak, že člověk pocítuje bolest, dojde okamžitě k lepšímu prokrvení věnčitých tepen stejně jako k jejich intenzivnějšímu zásobení kyslíkem.



Všechny osoby se srdečním onemocněním, bez ohledu na druh srdeční choroby, by měly být s tímto reflexním bodem seznámeny. Při nervových poruchách jako píchání, bušení srdce, svírání u srdce při dýchacích potížích a při poruchách srdečního rytmu je tato masáž velmi užitečná a postižené osoby si ji mohou provést sami. Také při infarktu přináší tato masáž úlevu a může dokonce udržovat při životě do doby, než ošetření převezme lékař.

Křeče v nohou a chodidlech

Křeč poukazuje vždy na nedostatek kyslíku ve tkáni. Ten je většinou způsoben nadměrnou zátěží nebo poruchou krevního oběhu.

Zde popsaná metoda se týká oblasti nohou a chodidel. Je to velmi jednoduchá věc, kterou mi v mých dvaceti letech lékař vysvětlil následovně:

Křeč v nohou a chodidlech má člověk téměř výhradně v noci. Vzniká tím, že tělo pod přikrývkou postupně chladne. Paže přitom klademe k tělu, s nohama to udělat nelze, takže dále chladnou. Každý materiál, a naše tělo se skládá z mnoha druhů materiálů, se při ochlazení smršťuje. Takto se jemné cévky, které jsou zúženy usazeninami, zcela nebo téměř zcela smrští, takže krev nemůže proudit vůbec nebo jen minimálně. Nyní se začíná projevovat nedostatek kyslíku a v noze nebo chodidle vzniká křeč, která je velmi bolestivá. Příčinou je vychladnutí a k odstranění této příčiny je nutné udržovat nohy v posteli teplé.

Rada lékaře:

„Navlékněte si vlněné ponožky nebo punčochy, dle možnosti až nahoru ke kolenům, a potíže s křečemi v nohou nebo chodidlech už nebudete mít. Odstříhňte ale špičky ponožek tak, aby prsty byly volné. Pokud byste to neudělali, chodidlo se přehřeje a ponožka vám bude velmi nepříjemná.“

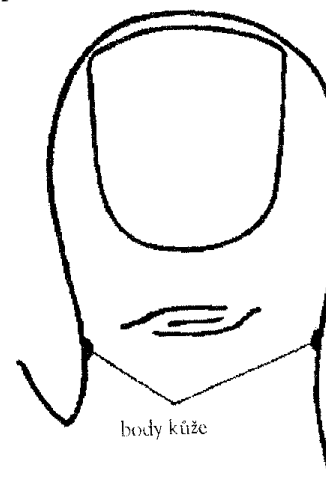
Zpozoruje-li člověk předzvěst křeče v nohou nebo v chodidle se známou charakteristickou bolestí, měl by si masírovat střídavě prsteničky obou rukou po celé jejich délce silnějším tlakem. Bolest ustoupí a pokud se tak stalo zavčas, člověk se křeči vyhne. Ale i během nebo dokonce po křeči poskytně masáž obou prsteníčků velkou úlevu.

Kožní body

Na pravé i levé straně palce u nohy najdeme přímo pod prvním kloubem dvě místa, s jejichž pomocí lze aktivovat prokrvení kůže, našeho největšího orgánu. Když se obě místa masírují současně prostředníčkem a ukazováčkem za pomoci lehkého tlaku a zcela krátkými pohyby, začne kůže reagovat.

Reakce začne většinou lehkým svěděním, po kterém pak následuje citelné teplo. Zprvu reaguje kůže tam, kde je nejvíce postižena. Poté se teplo téměř vždy šíří do celého těla, od hlavy přes ruce směrem k chodidlům. Bývá to pocíťováno tak, jakoby teplo přicházelo zvnějšku. Masírované osoby shodně vypovídají, že mají pocit, jako by seděli na slunci, nebo jako by tělo bylo chladné a jen kůže teplá. Člověk většinou během masáže pocíťuje lehkou bolest na obou stranách palce.

Tato masáž je velmi dobrou pomocí pro malé děti. Opakovaně jsem zažil, jak se bolavá nebo zapařená místa, dokonce i svrab, již po první masáži ztrácely. I úporná vyrážka, která přetrvávala delší dobu, po několika masážích ustoupila.



Neurodermatitida

Masáž výše popsaných bodů kůže přinesla pozitivní změny i při neurodermatitidě. Průběh masáží dvou žen nemocných neurodermatitidou z roku 1989 jsem zaznamenal takto:

Průběh ošetření

První ošetření: dívka, 16 let

masáž	datum	
1	10. 3.	normální reflexní masáž
2	15. 3.	- „ -
3	22. 3.	- „ -
4	29. 3.	první masáž bodů kůže na palci u nohy reakce: velmi silná vyrážka
5	5. 4.	vyrážka ustupuje
6	19. 4.	vyrážka dále ustupuje, jen v podkolenních jankách je výraznější
7	24. 4.	bez vyrážky
8	3. 5.	bez vyrážky

Následujících pět týdnů nebylo možno provádět žádné masáže, z toho čtyři týdny byly bez vyrážky. V pátém týdnu se objevila znova vyrážka v podkolení.

9	7. 6.	vyrážka v podkolenních jankách ustupuje
10	14. 6.	bez vyrážky
11	21. 6.	bez vyrážky
12	28. 6.	bez vyrážky
13	5. 7.	bez vyrážky, poprvé po dlouhé době pije pomerančový džus
14	12. 7.	bez vyrážky

15	19. 7.	lehká vyrážka na pažích vzniklá při práci s barvou, zlepšení po třech dnech, aniž by bylaprovedena masáž
16	27. 7.	bez vyrážky
17	2. 8.	bez vyrážky
18	9. 8.	bez vyrážky
19	30. 8.	bez vyrážky
20	13. 9.	bez vyrážky
21	4. 10.	jemná vyrážka v levé podkolenní jamce
22	21. 11.	jednotlivé vřídky na stehnech
23	29. 11.	bez vyrážky
24	8. 12.	bez vyrážky
25	14. 12.	bez vyrážky

Druhé ošetření: mladá žena, 26 let

masáž	datum	
1	29. 6.	první masáž bodů kůže na palci u nohy reakce: silná vyrážka jako nikdy předtím
2	3. 7.	jako při první masáži
3	6. 7.	vyrážka ustupuje
4	11. 7.	čelo a krk jsou bez vyrážky, ruce a paže jsou postiženy silněji než při třetí masáži
5	18. 7.	vyrážka je opět silnější
6	24. 7.	bez vyrážky
7	1. 8.	po poslední masáži střídavě silnější a slabší vyrážka
8	7. 8.	jemná vyrážka pouze na rukou, tělo, paže a nohy bez vyrážky
9	14. 8.	tři dny stejně jako předtím, poté opět silnější
10	21. 8.	bez vyrážky
11	28. 8.	bez vyrážky
12	4. 9., 29., 30., 31. 8. a 1. 9.	silná vyrážka, od 2. 9. zcela bez vyrážky
13	11. 9.	bez vyrážky

14	18. 9.	bez vyrážky
15	25. 9.	bez vyrážky
16	9. 10.	bez vyrážky
17	25. 10.	bez vyrážky
18	13. 11.	tři dny vyrážka na pravé paži
19	27. 11.	bez vyrážky
20	5. 12.	bez vyrážky
21	12. 12.	bez vyrážky
22	18. 12.	bez vyrážky

Při jednom setkání, v dubnu 1990, mi tato žena vyprávěla, že od poslední masáže v prosinci neměla již žádnou vyrážku.

Podobný průběh masáží jsem zažil u jednoho osmiletého chlapce, o kterém, díky dlouholetému kontaktu s jeho rodinou, vím, že po odeznění vyrážky a po ukončení masáží neměl již vůbec žádné kožní problémy.

O následcích rentgenového záření na reflexní zóny chodidla

Jedno zajímavé a několikrát potvrzené zjištění týkající se reflexní masáže chodidel jsem měl možnost učinit po provedení rentgenových snímků.

Příklad:

Rentgenový snímek provedený dopoledne ovlivňuje pravděpodobně pomocí vegetativního nervového systému reflexní zónu chodidla a činí ji absolutně necitlivou vůči bolesti.

Příklad:

Jedna žena se dvěma zlomenými zápěstními kůstkami byla dopoledne lékařsky ošetřena a rentgenována. Ještě téhož dne odpoledne přišla ke mně na reflexní masáž nohou. Žena, která během masáží vždy velmi citlivě reagovala na bolest, nepocítovala toto odpoledne u masáže žádnou bolest v reflexní zóně chodidla. Při další návštěvě o týden později byla mně známá citlivost na chodidle opět zde.

Když byl po několika týdnech sundán sádrový obvaz, bylo nutno provést ještě další rentgenový snímek. Žena přišla po rentgenování, tak jako poprvé, téhož dne odpoledne na reflexní masáž chodidel, přičemž jsme učinili stejné zjištění jako po prvním rentgenovém snímku: reflexní zóna byla během masáže opět bez jakékoliv citlivosti na bolest.

Týden poté byla citlivost na bolest v reflexní zóně opět přítomna.

Stejný průběh jsem pozoroval i u další osoby po provedení rentgenového snímku.

Necitlivost v reflexních zónách chodidel po rentgenování je tedy známkou toho, že se záření, i když jen krátkodobě, ale přesto, projeví dokonce i v těchto nervových oblastech.

Navštivte naše
Multikulturní centrum Edelman,
Centrum zdraví
a Univerzitu léčitelských umění při ČMSLU v Olomouci

Bolesti

Bolesti nemusí poukazovat na chorobné změny v těle jen na tom místě, kde jsou pociťovány. Upozorňují také na nedostatečné proudění energií na jiných v místech v těle. To se už často projevuje v reflexních zónách na chodidlech a rukou, kde bývá vnímána bolest, která je vyvolána jim přiřazenými orgány a tkáněmi.

V pažích a nohou ohlašují bolesti, častěji než si člověk myslí, nemoci různých orgánů.

Potíže se srdcem a krevním oběhem stejně jako s plícemi a tlustým a tenkým střevem lze opakovaně pozorovat v pažích, zatímco potíže s ledvinami, močovým měchýřem, žaludkem, játry, žlučníkem a slinivkou břišní pociťuje člověk v nohou.

Body bolesti srdce v paži jsou všeobecně známy. V souvislosti se srdečními chorobami všeho druhu bývá na něj vždy odkazováno. Oproti tomu se bolestivým stavům v pažích a ramenou, které bývají vyvolány jinými orgány, při normálních medicínských ošetřovacích metodách a zjišťování příčin věnuje jen málo nebo vůbec žádná pozornost.

V našich pažích nalezneme pět energetických drah, které často bolestmi nebo citlivostí na tlak upozorňují na orgány k nim náležející. Na palci je to energetická dráha plic a tím i průdušek. Na ukazováčku dráha tlustého střeva a na malíčku začíná energetická dráha tenkého střeva. Dráha krevního oběhu začíná na špičce prostředníku a obecně známá energetická dráha srdce začíná na vnitřní straně nehtu malíčku.

Tyto energetické dráhy respekt. dráhy bolestivosti začínají všechny na vrcholcích prstů a končí u podpaží v přední a zadní oblasti ramen. Dráha tlustého střeva se však táhne přes krk až k nosu. Nohy jsou rovněž protkané energetickými drahami, je jich šest a jsou přiřazeny játrům a žlučníku, ledvinám a močovému měchýři, slezině a slinivce břišní, jakož i žaludku. Tyto energetické dráhy začínají v prstech u nohou

a v zánártí. Končí v nejrůznějších částech těla až k hlavě a při hledání příčin se jim věnuje jen málo pozornosti.

Jak by měl člověk s těmito energetickými drahami při bolestech zacházet, jsem již popsal na různých příkladech. Není tak důležité, zda člověk při hledání bodů bolestivosti začne na začátku nebo na konci meridiánu, důležité je, že je člověk hledá a najde a přiřadí je k těm orgánům, ke kterým náleží.

Postup při bolestech v energetických drahách je vždy stejný: masáže reflexních zón chodidel, teplé zábaly v oblasti orgánů a masáže meridiánů.

Pokud by nedocházelo k pozitivním změnám potíží, které jsou v průběhu masáží pozorovány, pak je nutné si o tom s postiženým člověkem promluvit, aby zjištěné poznatky mohl dále diskutovat se svým lékařem a mohl podstoupit nutná lékařská vyšetření.

Bolesti ramen a nadloktí nespádají vždy do oblasti ortopeda. Při těchto potížích by měl člověk, pokud ortopedické metody jako injekce nebo potírání mastmi, masáže, fango atd. nevedou k žádnému pozitivnímu účinku, vyhledat internistu a pokud je to možné, gastroenterologa za účelem vyšetření funkcí trávicích orgánů a orgánů látkové výměny a jejich eventuální léčby. Bolesti ramen a nadloktí velmi často poukazují na zdravotní stav tenkého a tlustého střeva.

Během doby, ve které se zabývám reflexními masážemi nohou, jsem se setkal s vícero případy tohoto druhu. Z toho dva se týkaly žen, které musely podstoupit operaci konečníku kvůli myomu. Třetí žena musela, asi deset týdnů po ukončení masáží, kvůli neprůchodnosti střev podstoupit operaci tenkého střeva.

Tyto tři ženy, podle vlastních výpovědí, již po operaci střev nepociťovaly žádné bolesti v oblasti ramen a nadloktí. Nezávisle na sobě vypověděly, že si po operaci často vzpomněly na mou domněnku ohledně střev. Popisované potíže v oblasti ramen jsem dokonce jednotlivě pozoroval u zácpy a tvrdé stolice podobně jako u častějšího průjmu.

Reflexní body na ruce

Existují nejrůznější záznamy o reflexních bodech na rukou. Mají téměř vždy totožné uspořádání jako body na chodidlech.

Pokud člověk provede srovnání reflexních zón ruky a chodidla, lze mnohé potvrdit, ale zdaleka ne vše.

Pokud srovnáme nákresy reflexních zón ruky brožury č. 0045/77 firmy Lomapharm se všemi jinými nákresy reflexních zón ruky, nelze ještě rozpoznat žádné shody. Rozdíly jsou velmi velké a nelze je srovnat se známými nákresy v knihách a tabulkách.

U všech masáží rukou pracuji výhradně podle této brožury a vždy s dobrým výsledkem. Mé poznatky, které se k tomu vztahují, předávám dále těm, které masíruji. Ukazuji jim, jak a kde se mohou do termínu další návštěvy sami masírovat, aby mohli udržovat dosaženého stavu, zlepšovat ho nebo mírnit své obtíže.

U masáží prováděných podle této brožury jsou znatelné výrazné reakce v orgánech a tkáních. Jen zřídka jsem zažil někoho, kdo účinky masáže brzlíku na ruce nepocítil v oblasti hrudi.

Na nachlazení horních cest dýchacích lze velmi dobře působit pomocí prostředníčku. Tato masáž má rovněž dobré výsledky při mírnění potíží u astmatu a prašnosti plic. Doba vykašlávání se u jednoho mého klienta zredukovala z jedné hodiny denně na pět až deset minut.

Paže a nohy reagují na masáž malíčku a prsteníčku neobyčejně intenzivně. Pacienti s nemocí ledvin, kteří musí absolvovat dialýzu, trpí neustále křečemi v nohou. Pomocí masáže prsteníčku lze tuto obtíž redukovat na minimum.

Potíže v pažích lze mírnit masáží malíčku.

Reflexní ploška páteře, která se táhne od základního kloubu prsteníku směrem k zápěstí a loktu, dává páteři možnost dobře reagovat.

Pomocí reflexního bodu očního nervu se mi podařilo během jednoho roku zlepšit zrak mé dcery z dvaceti osmi dioptrií na dvacet dva.

Toto zlepšení trvalo několik let a protože se později již nenechala masírovat, změnil se opět počet dioptrií z dvaceti čtyř na dvacet pět.

Body žaludku na ruce podél linie na břišku palce velice účinně zmírňují potíže žaludku a jsou velmi účinné při pálení žáhy.

Pokud jsou na ruce masírovány reflexní body ledvin, podvěšku mozkového, sleziny a hypofýzy u všech druhů výronů, tržných ran, dokonce i u zlomenin kostí, všechny bolesti a otoky velmi brzy odezní.

Jakmile se ihned po operaci masírují body a reflexní oblast místa, kde byla operace provedena, nevznikne téměř žádná krevní podlitina. Sám u sebe jsem měl možnost takovou situaci dvakrát zažít a hovořit o tom s jedním z ošetřujících lékařů, který se během prvních dnů neustále divil, že se netvoří žádná krevní podlitina.

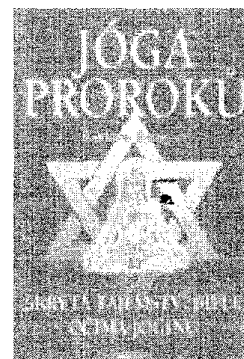
Právě tyto zkušenosti s krevními podlitinami a otoky po úrazech a operacích u mých klientů jsem měl možnost mnohokrát učinit a vždy se stejnými výsledky.

Vyšlo u nás:

Jóga proroků

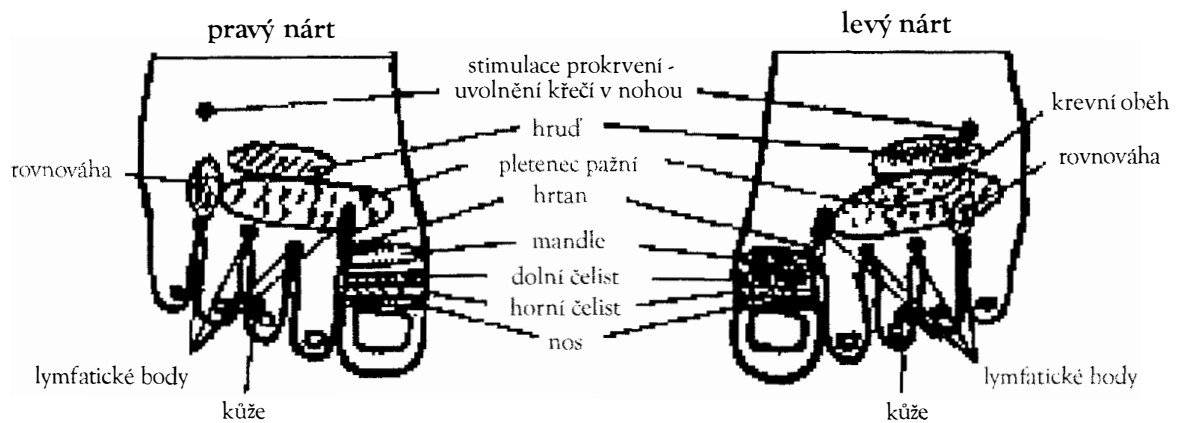
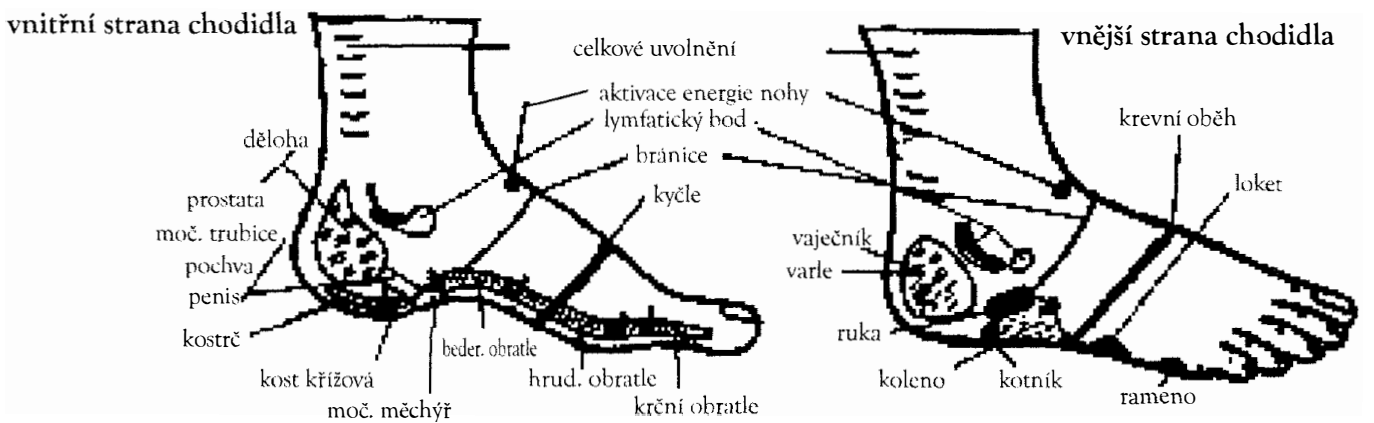
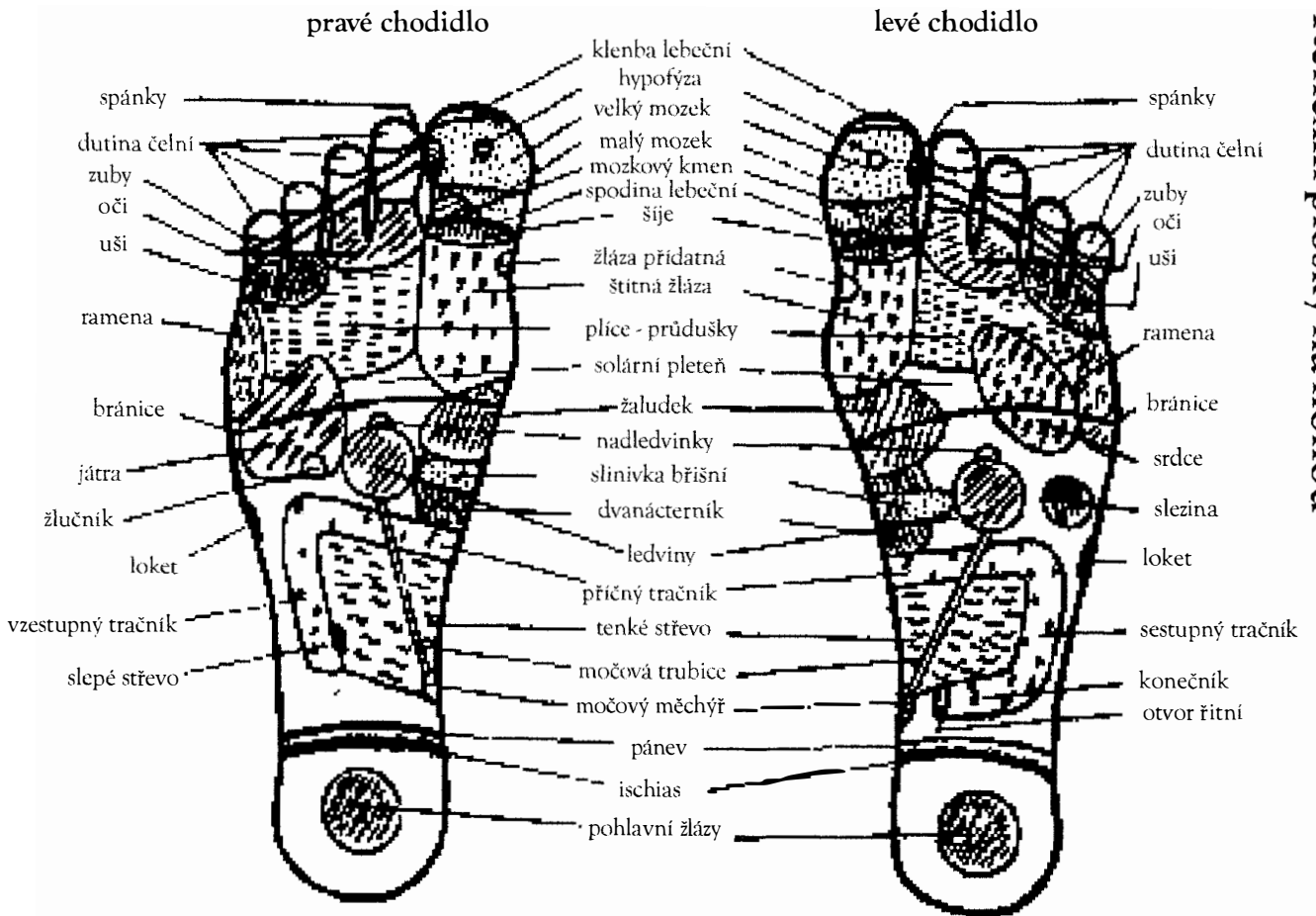
skrytá tajemství Bible očima jogínů

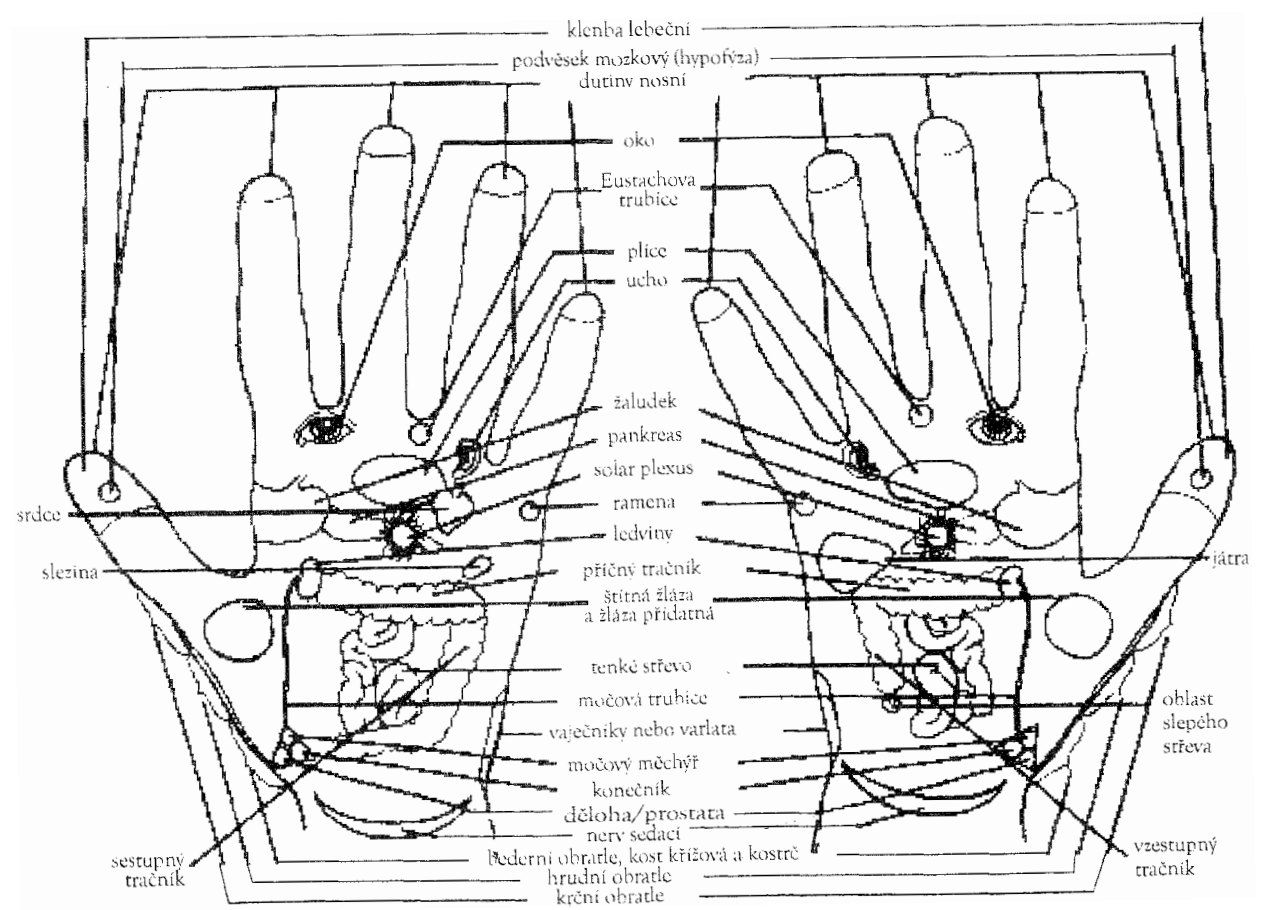
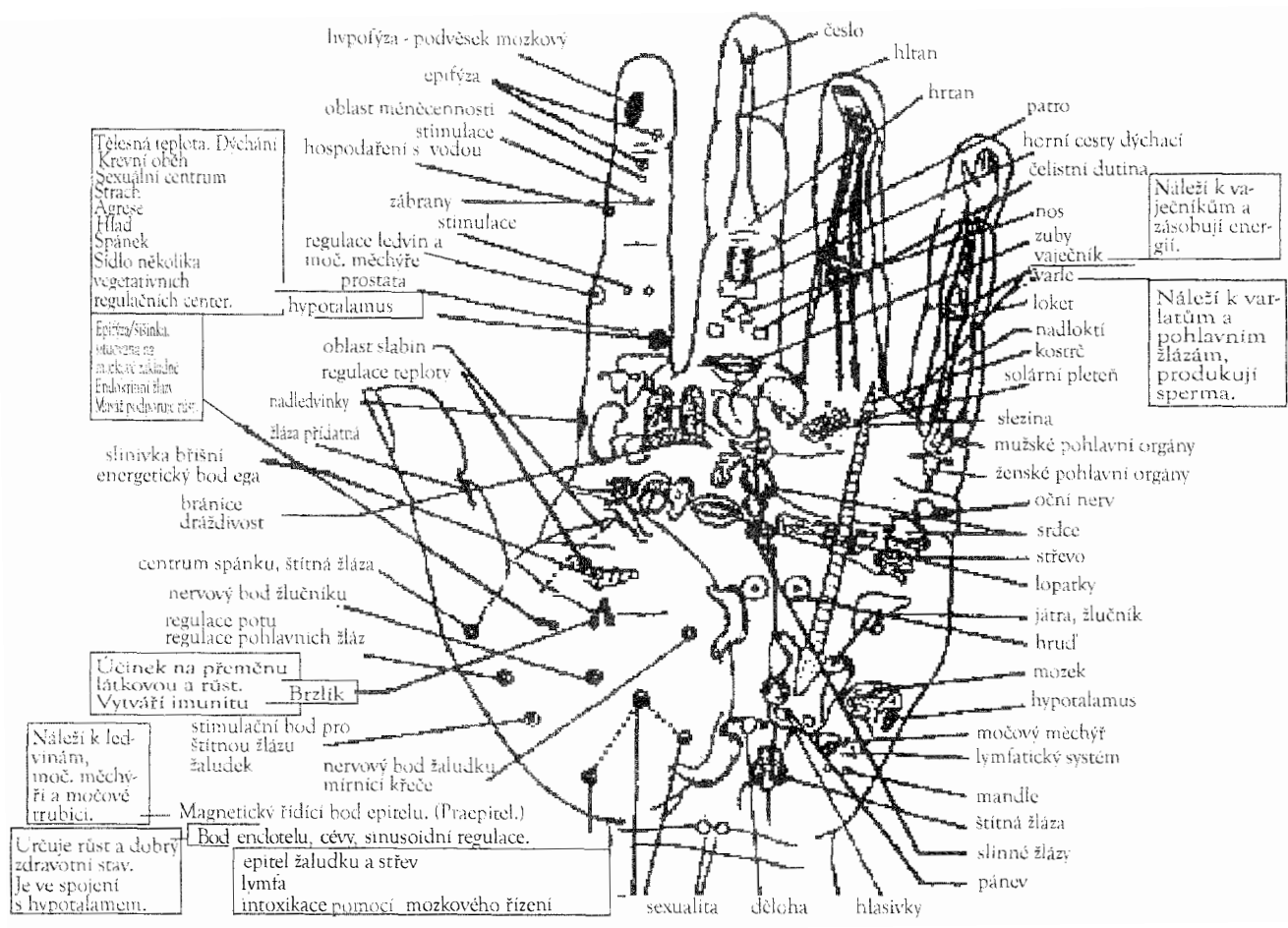
Šankara Šaranam

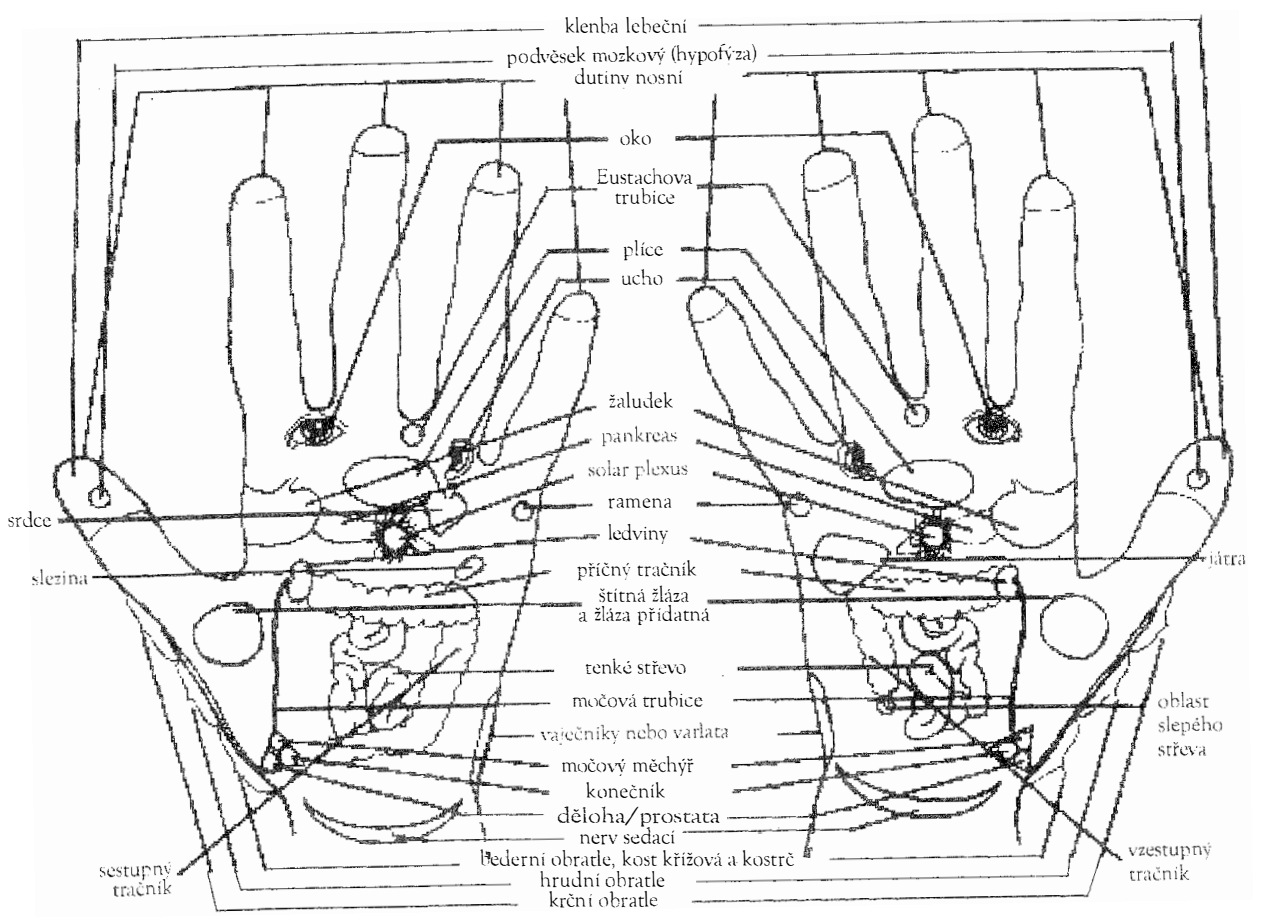
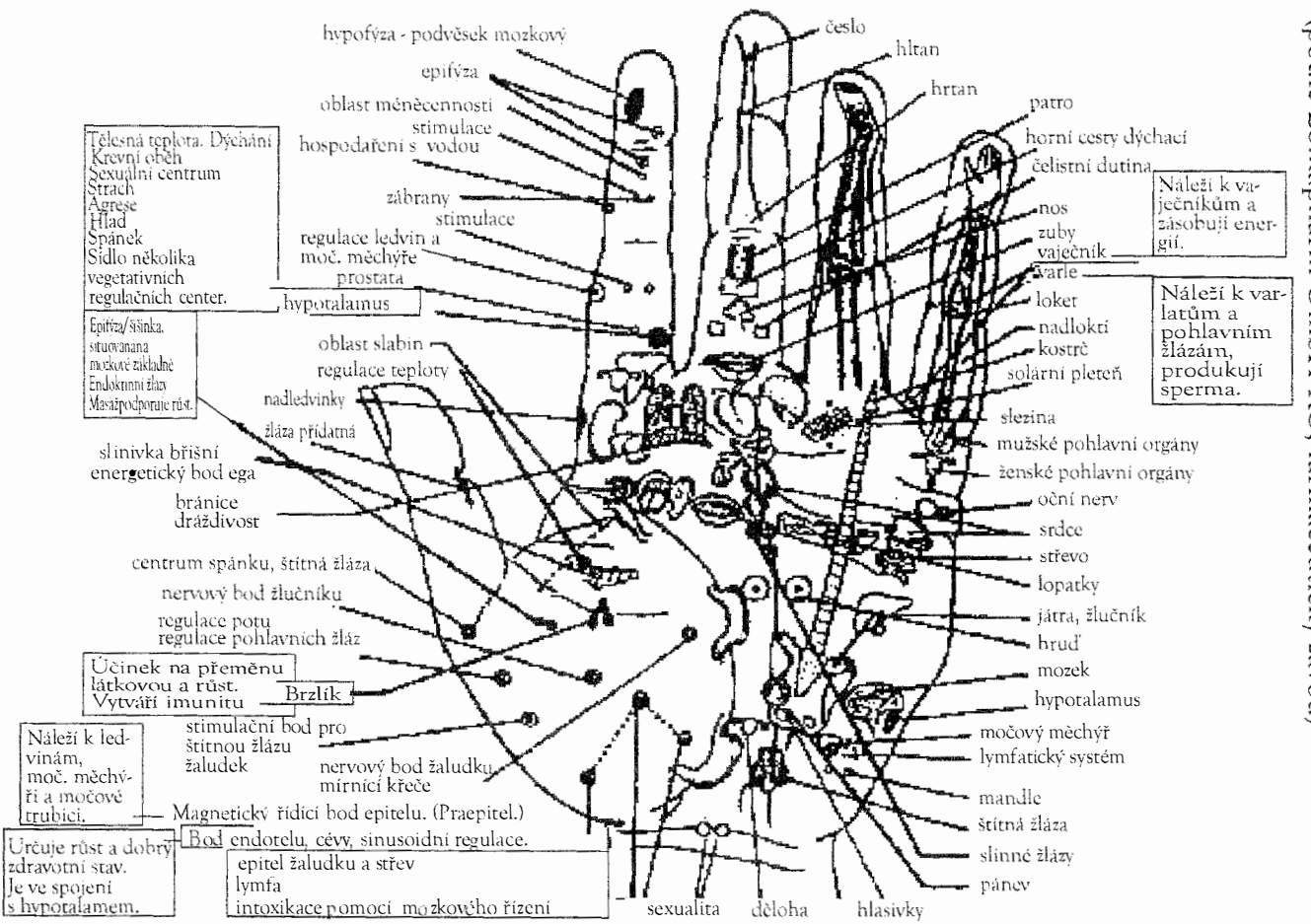


Originální syntéza mezi esoterickým učením jogínů a vnitřní naukou starožidovských proroků, jejímž základem je detailní rozbor hebrejských textů Starého zákona. Záznam biblické zprávy v sobě ukrývá řadu významových vrstev, v nichž se prolínají vnější světové dějiny s procesy „vnitřního duchovního světa“ každého jedince. Čtenář se tak například dozví, jakým způsobem vnímali proroci Ezechiel či Zacharjáš astrální tělo, jakou vnitřní symboliku skrývá vyhnání prvních lidí z ráje, cesta do zaslíbené země nebo jaké mystické významy jsou zakódovány v židovských vlastních jménech a místopise.

era.cz



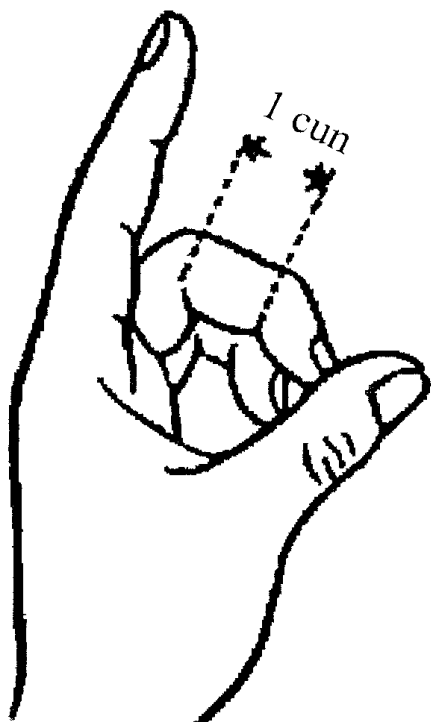




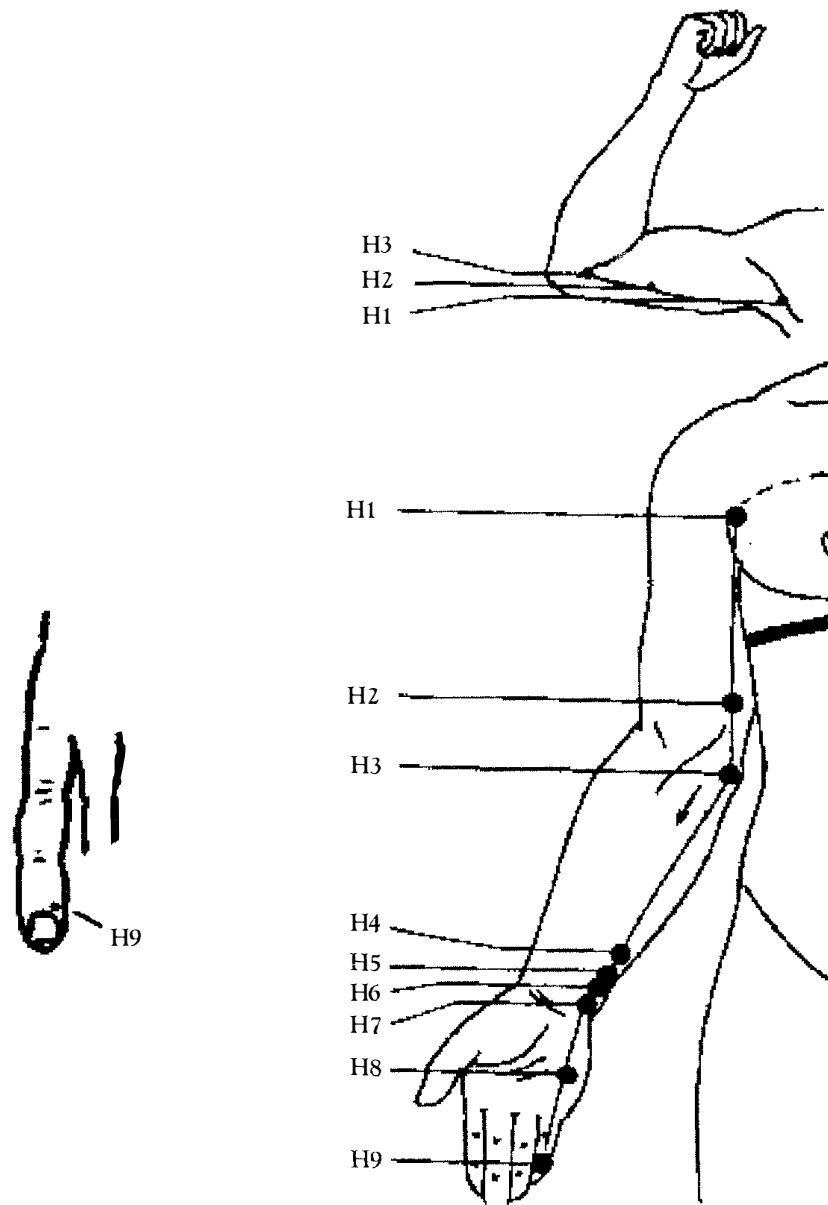
Jednotka CUN

Čínská jednotka CUN má v učení o akupunktuře svou, od těla odvozenou, pevně stanovenou délku. Ta platí za anatomicky danou. Z tohoto důvodu má každý člověk svůj vlastní CUN, což lze vždycky zjistit. K tomu je třeba položit špičku prostředníku na kloub prvního článku palce. Nyní se změří délka mezi oběma viditelně ohnutými konci prostředníku. Tato délka udává osobní míru CUN od jednoho akupunkturního bodu k druhému, a tou by mělo být měřeno. Míra je závazná pro všechny meridiány tohoto těla a na jiného člověka nepřenosná.

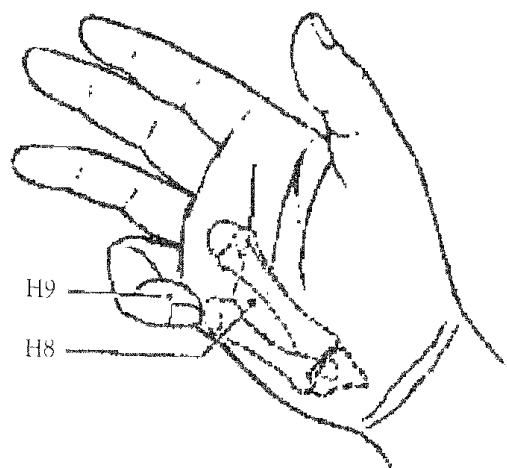
Kromě míry CUN existuje ještě míra FEN, která odpovídá desetiné míry CUN. Pro naše účely je však nepodstatná.



Meridián srdce



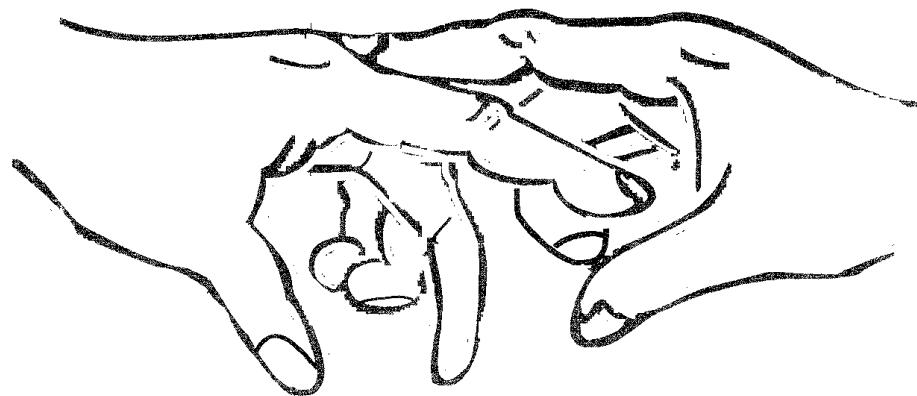
- H1 leží v podpaží přímo na místě pulzu axilární tepny
- H3 na konci vrásky loketního kloubu směřující ke středu těla, při ohybu paže
- H4 3 CUN nad H7, nad zápěstní rýhou
- H5 2 CUN nad H7, nad zápěstní rýhou
- H6 1 CUN nad zápěstní rýhou
- H7 na zápěstní rýze mezi šlachami směrem ke kostnatému výčnělku na vnější straně dlaně
(když se vytvoří pěst a ruka se ohne směrem dovnitř, objeví se tam H7 jako malá prohlubeň)
- H8 při zavírání pěsti mezi špičkami čtvrtého a pátého prstu
- H9 uvnitřního rohu nehtu malíčku



Srdce nese největší zodpovědnost za energetický oběh v celém těle. Odjakživa bylo považováno za nejdůležitější orgán těla a podle lidové moudrosti je pro mnoho věcí rozhodující. Rčení jako: přirostlý k srdci, měkké srdce, velké srdce, odvážné srdce nebo srdce na pravém místě, bez srdce atd. nám ukazují význam, který byl srdci vždy přisuzován. Proto je zřejmě také bolestem v levé paži, energetické dráze srdce, přičítána větší důležitost než bolestem jiných orgánů, které se projevují v energetických drahách procházejících pažemi.

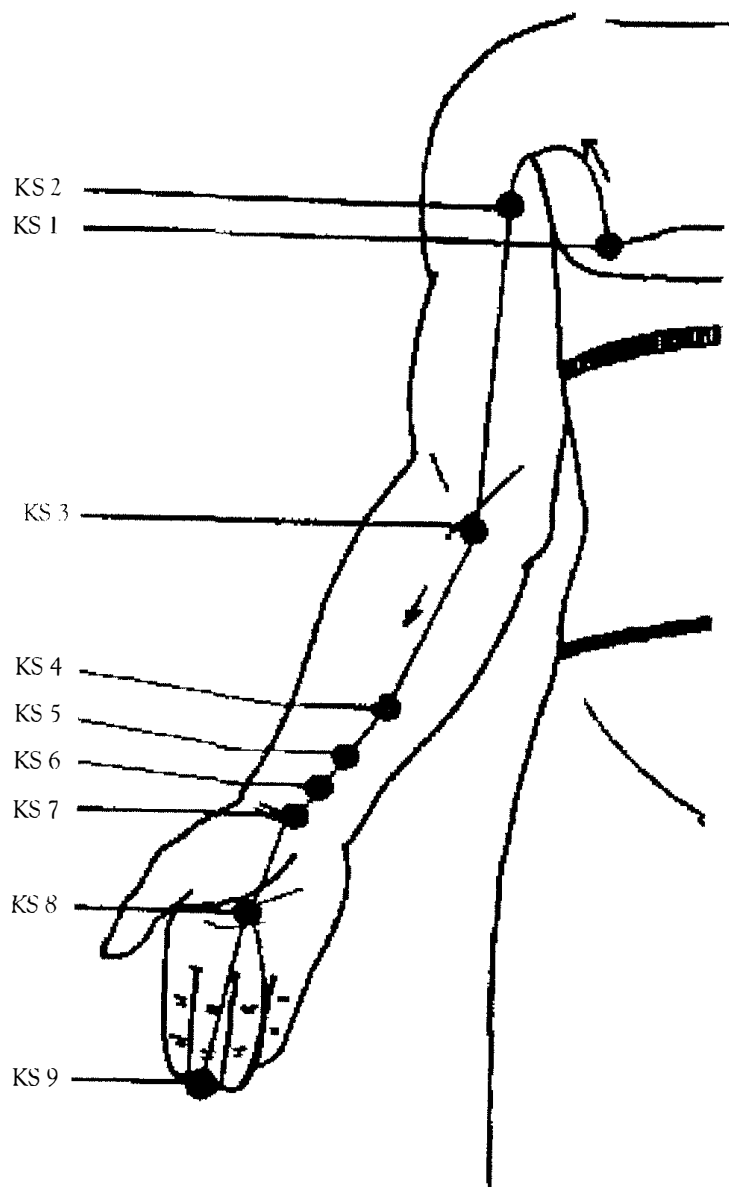
Bolesti v paži, které signalizují potíže vycházející od srdce, lze vnímat a nahmatat od malíčku nahoru přes paži až k boční straně podpaží. Na vnitřní straně malíčku na spodním okraji nehtu končí srdeční meridián, který bývá označován jako H9. Je to velmi intenzivní masážní bod u všech srdečních obtížích.

Při bolestech v paži, které člověk zjistí v srdečním meridiánu, by se mělo začít s masáží na malíčku a pokračovat po celé paži. Kromě toho by měl být silnějším tlakem masírován nejdůležitější bod pro srdce, který se nachází na pravé a levé ruce mezi klouby ukazováku a prostředníku.



Tento bod je bezpodmínečně nutné masírované osobě ukázat a vysvětlit, aby si mohla toto místo denně sama masírovat. Tlak, kterým působíme na bod, by měl vyvolat citelnou bolest v oblasti kloubů prstů. Tato masáž je velmi užitečná po srdečním infarktu a u všech srdečních potíží jako píchání, tlak, dýchací potíže atd. Aktivuje prokrvení věnčitých cév srdce a zásobuje ho lépe kyslíkem. Provedena při srdečním záchvatu, může udržet při životě do doby, než dorazí lékař. Mimoto by při všech srdečních onemocněních měla být neustále sledována na reflexní plošce páteře na chodidle oblast druhého hrudního obratle. Tam se totiž často objevuje načervenalé až ostře červené zbarvení ve tvaru malého puntíku, které je viditelné jen při těžkých poruchách v srdeční krajině. Jeho velikost může dosáhnout až dvaceti milimetrů.

Meridián oběhového a pohlavního systému



- KS 1 1 CUN od bradavky směrem k podpaží
- KS 2 kousek nad bodem 1, ve svalu horní paže
- KS 3 uprostřed loketního ohybu
- KS 4 uprostřed předloktí
- KS 5 3 CUN nad zápěstní rýhou, mezi šlachami ohýbacího svalu
- KS 6 2 CUN nad zápěstní rýhou, jako u KS 5
- KS 7 uprostřed zápěstní rýhy mezi šlachami
- KS 8 mezi prostředníkem a prsteníkem na vnitřní ploše dlaně tam, kde dosáhne prostředníček při ohybu k dlani
- KS 9 na špičce prostředníku

Nemoci krevního oběhu bývají rovněž signalizovány bolestmi v meridiánu oběhového a sexuálního systému, v pažích a obzvláště ve špičce prostředníku.

Nižší nebo příliš vysoký krevní tlak, závratě nebo poruchy rovnováhy jsou většinou příčinou obtíží v pažích a prostředníčku.

Znázorněné body, zvláště pak body KS 6 a KS 7, které jsou silně aktivizující, by měly být masírovány jemným tlakem, ale intenzivně.

Vyšlo u nás:

Základní kniha reflexní terapie

Receptorologie

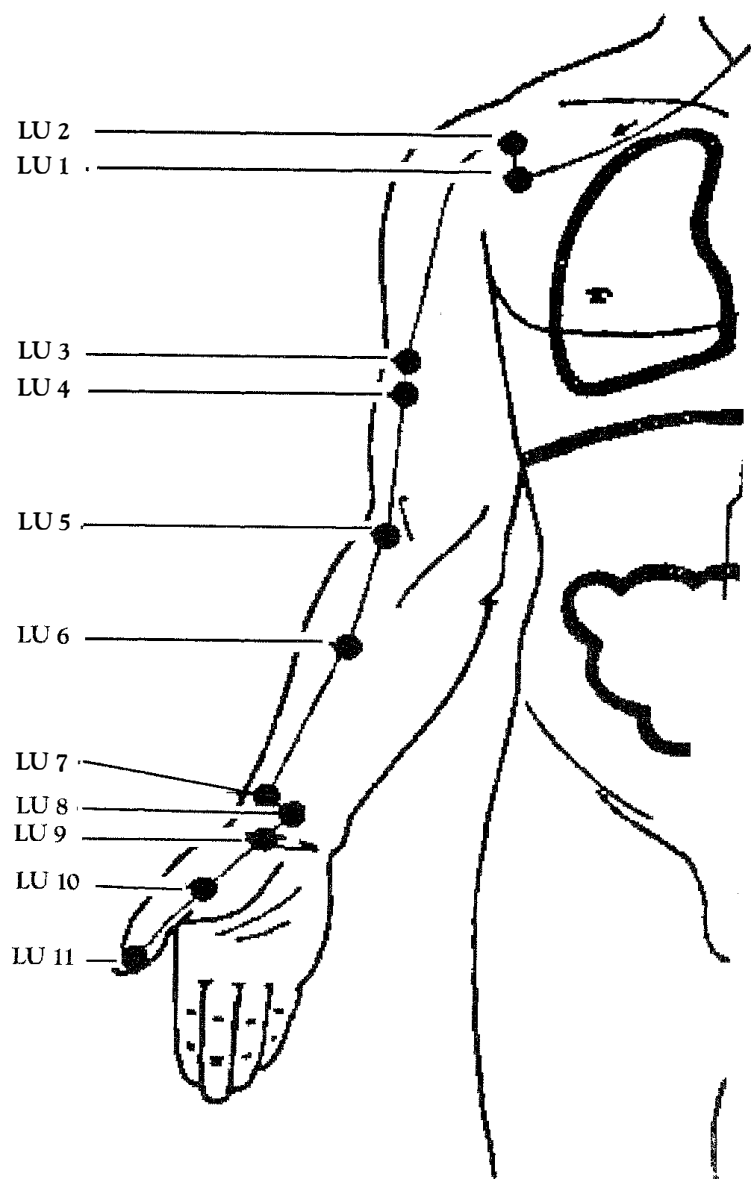
Heidi Masafretová

Průkopnická kniha z oboru reflexní terapie pojednává o výzkumu receptorů na povrchu těla. Přístup této švýcarské terapeutky má celou řadu originálních rysů. Reflexní plošky chodidel nabízejí možnost léčby prakticky všech tělesných potíží od bolestí zubů a nespavosti až po cukrovku, záněty sedacího nervu nebo rakoviny. Kniha je rovněž doplněna příběhy lidí, kterým tento druh terapie – někdy až zázračně – pomohl z krizové situace.

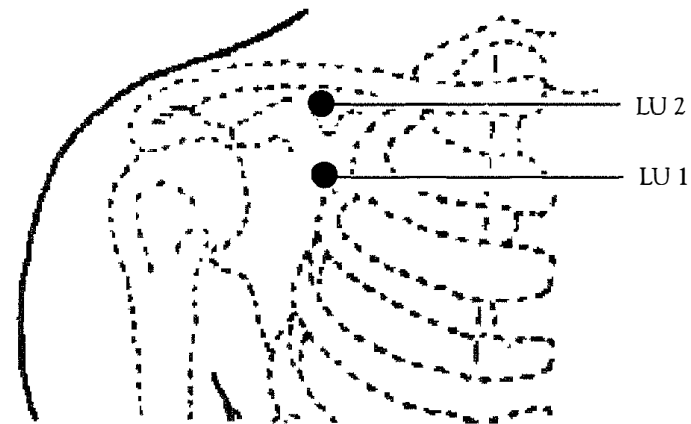


ních rysů. Reflexní plošky chodidel nabízejí možnost léčby prakticky všech tělesných potíží od bolestí zubů a nespavosti až po cukrovku, záněty sedacího nervu nebo rakoviny. Kniha je rovněž doplněna příběhy lidí, kterým tento druh terapie – někdy až zázračně – pomohl z krizové situace.

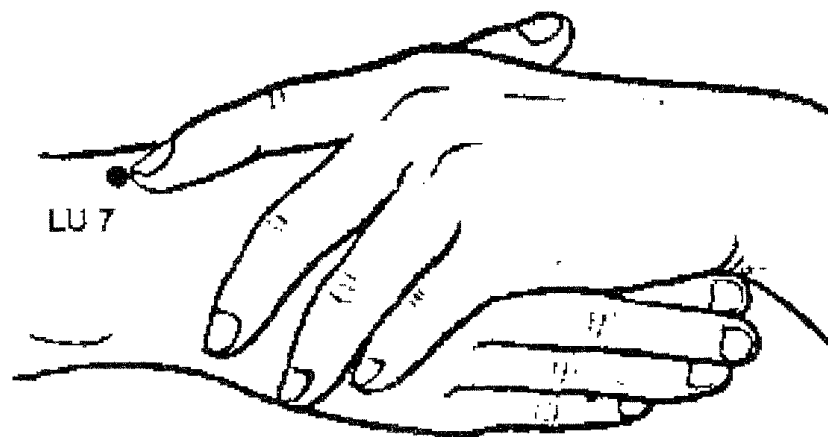
Meridián plic



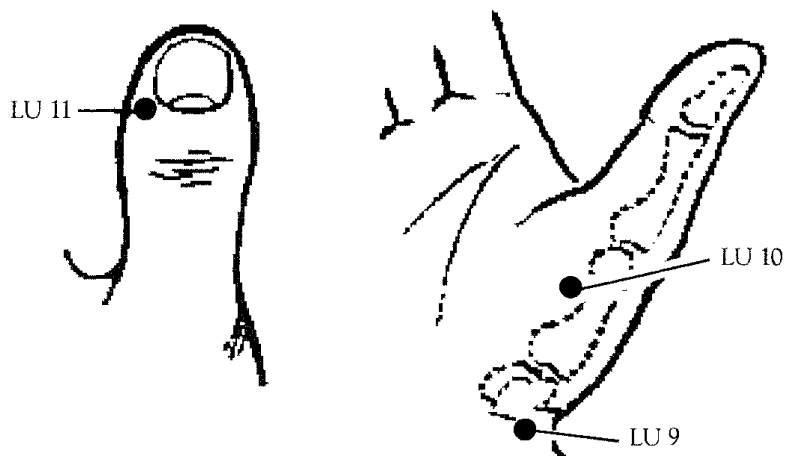
- LU 1 bod se nachází mezi prvním a druhým žebrem, dva a půl CUN pod klíční kostí
 LU 2 nad bodem LU 1 dva CUN na spodním okraji klíční kosti



- LU 3 tři CUN od podpažní vrásky, na spodním okraji bicepsu
 LU 4 o jeden CUN níže
 LU 5 v loketním záhybu, bočně od šlachy, když se udělá pěst a přitom se ohýbá paže, bod LU 5 se nachází ve vzniklé rýze
 LU 6 dva CUN pod LU 5
 LU 7 když se roztáhnou palec a ukazováček a do tohoto rozevření se vloží druhá ruka, dosáhne ukazováček na tento bod nad zápěstní rýhou



- LU 8 uprostřed zápěstí, n a druhé zápěstní rýze
- LU 9 udělat pěst a ohnout zápěstí, pak se bod nachází v první rýze zápěstí na straně palce, kde lze cítit lehký pulz
- LU10 v proláclině pod druhým palcovým kloubem
- LU11 na vnější straně palce, těsně u kořene nehtu

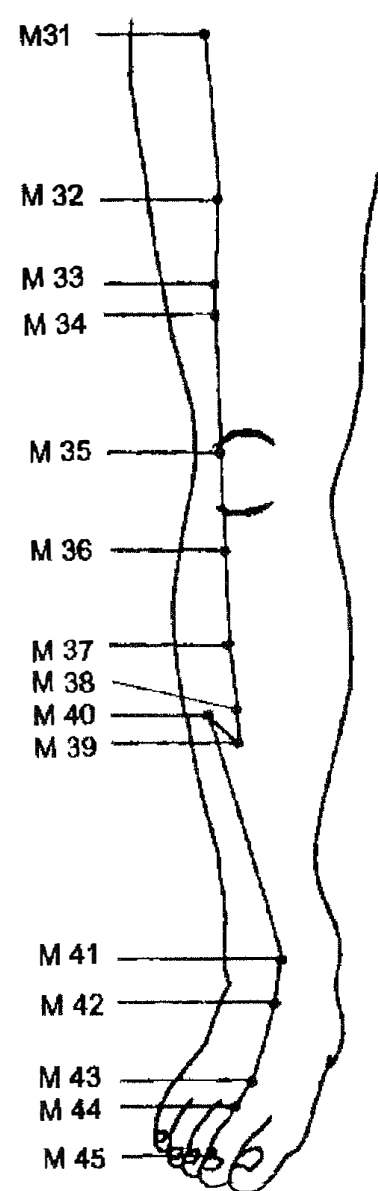


Pro plicní meridián platí stejný popis jako pro meridiány srdce, oběhu, sexuality, tenkého a tlustého střeva.

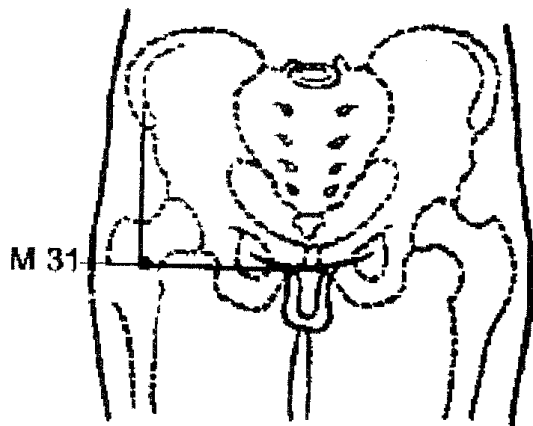
Abychom rozpoznali příčinu bolesti v rameni a paži, je třeba postupovat, jak bylo výše popsáno.

Bolest v paži a rameni, která byla vyvolána průduškami nebo jinými plicními potížemi, nelze masáží nebo ozařováním odstranit, to lze pouze pomocí masáže plicního meridiánu nebo plic samotných.

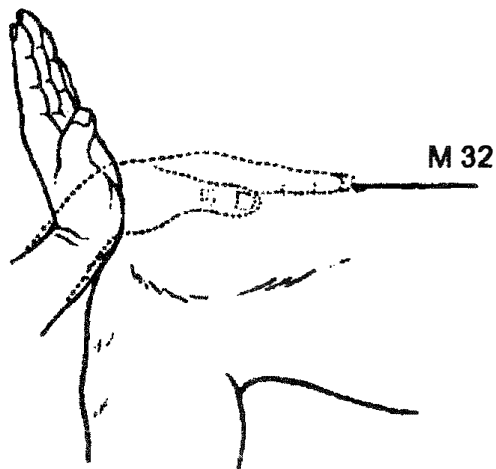
Meridián žaludku



- M 32 když ohneme koleno a přitlačíme břicho dlaně na česku, přitom položíme vztyčenou dlaň na stehno, dotkneme se špičkou prostředníku akupunkturního bodu M 32



- M 34 dva CUN nad horním okrajem česky, v prohlubni, která tam vznikne
- M 36 když položíme ukazováček a prostředníček na spodní okraj česky, dotkne se prostředník akupunkturního bodu
- M 41 uprostřed předního hlezenního kloubu, mezi šlachami
- M 44 mezi druhým a třetím prstem na noze, v prohlubni u druhé kůstky prstní
- M 45 u bočního zadního rohu nehtu druhého prstu na noze



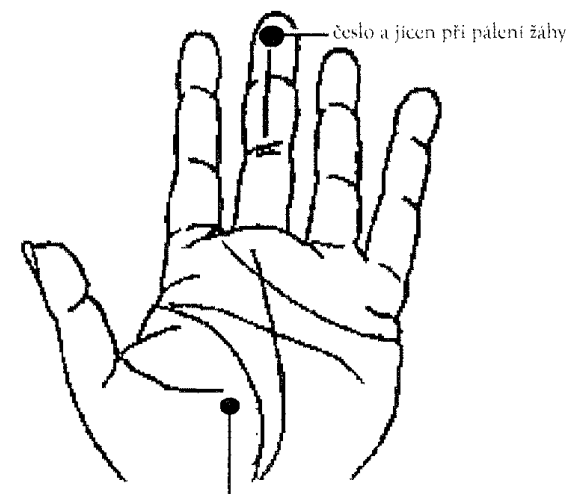
Meridián žaludku začíná pod okem a prochází celým tělem až k druhému prstu na noze.

Při reflexní masáži chodidel je oblast nohy tou částí, kterou je třeba obzvlášť pozorně sledovat.

Nemoci žaludku bývají často signalizovány bolestmi v nohou, to znamená v meridiánu žaludku. Tyto mohou začínat v tříslech a pokračovat přes přední část stehna, bokem kolem česky, podél vnější strany holenní kosti, přes šlachy kotníku až k k vnějšímu rožku nehtu druhého prstu u nohy. V prstu poukazuje bolest obzvlášť intenzivně na žaludek. Ošetřením by měla být reflexní masáž chodidla, přičemž by měly být intenzivněji masírovány oblasti žaludku, slinivky břišní, jater a žlučníku, stejně jako střev, tedy celého trávicího traktu.

Akupunkturní body, masírované od chodidla po celé noze nahoru, přinášejí rovněž vždy úlevu. Citelný úbytek bolesti by se měl projevit již po několika málo masážích. Pokud se tak nestane, měl by o tom pacient zpravit svého lékaře, aby se následně podrobil vyšetření žaludku.

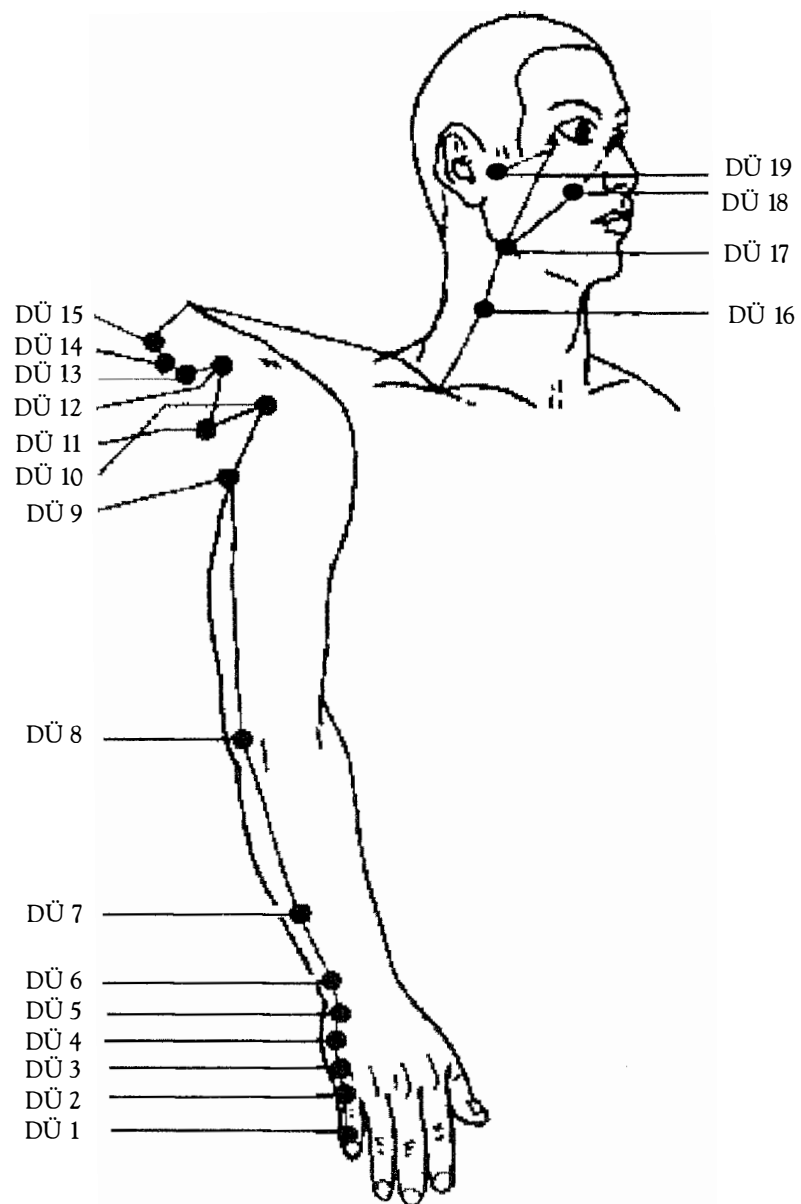
Chtěl bych ještě jednou upozornit na to, že při bolestech tohoto druhu v oblasti meridiánů, orgán může a nemusí reagovat bolestmi.



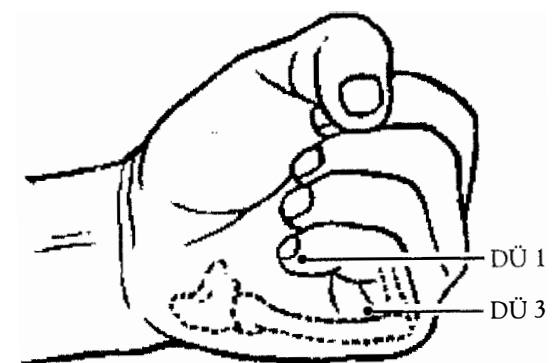
při žaludečních potížích, uvolňuje křeče

Tyto dva masážní body by měly být masírovány při všech nemocech žaludku, a to dvakrát až třikrát denně vždy po třiceti sekundách.

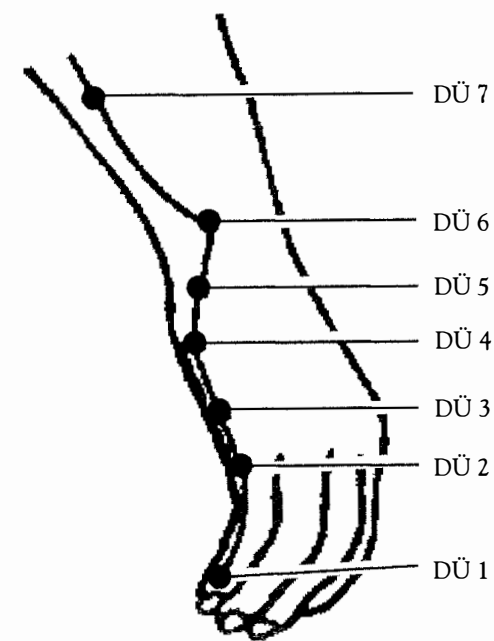
Meridián tenkého střeva



DÜ 1 u vnějšího koutku nehtu malíčku



- DÜ 2 v proláclině před prvním kloubem prstu
- DÜ 3 ve vrásce, která se objeví za malíčkem, když se vytvoří pěst
- DÜ 4 na vnější straně zápěstí, v prohlubni zápřstní kůstky



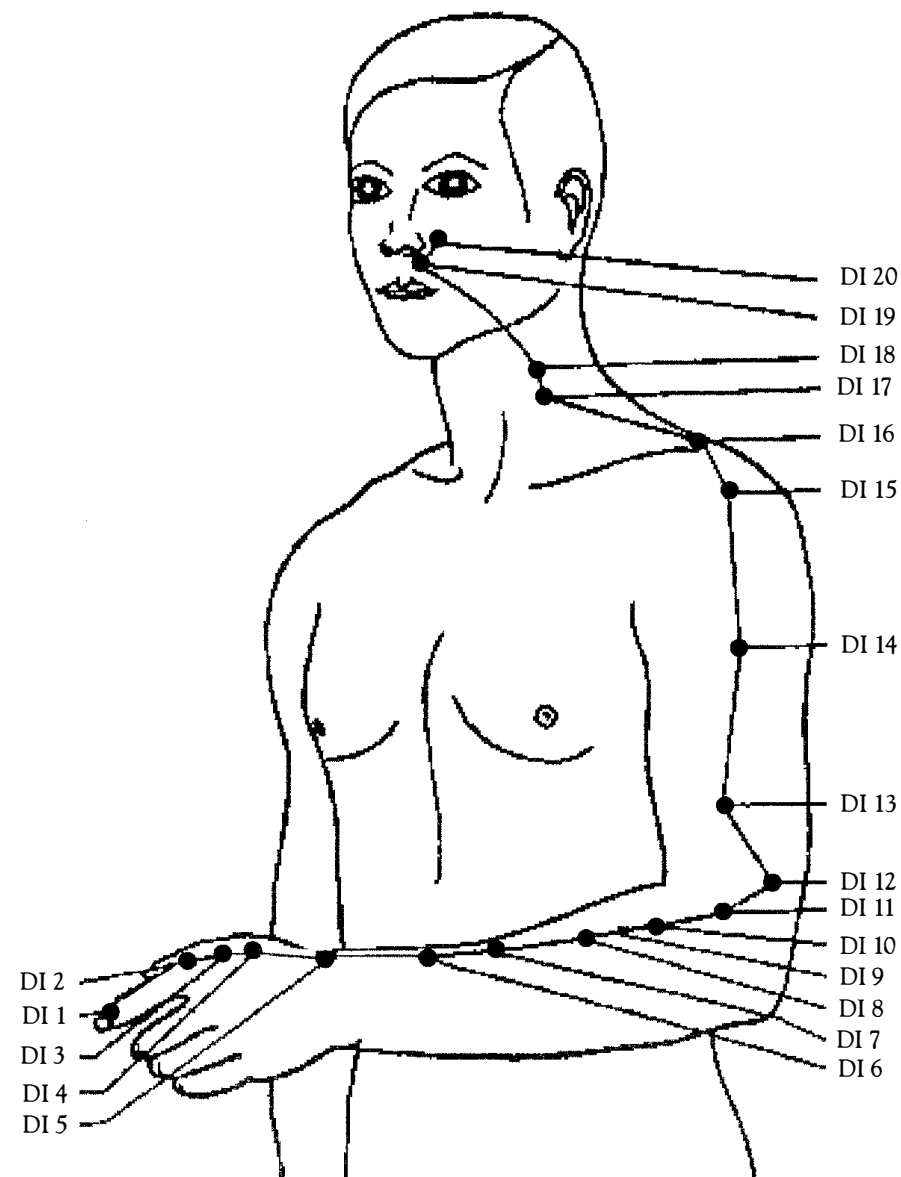
- DÜ 5 z boku na zápěstí, v prohlubni
- DÜ 6 v prohlubni za zápěstím, z boční strany
- DÜ 7 na vnější straně předloktí, uprostřed mezi zápěstím a loktem
- DÜ 8 u začátku svalu v prohlubni u loketního kloubu
- DÜ 9 na nadloktí u výběžku ramene
- DÜ 10 nad ramenem, na lopatce
- DÜ 11 na horizontální linii mezi čtvrtým a pátým hrudním obratlem
- DÜ 14 na spojnici mezi DÜ 9 - 10 a trnovým výběžkem druhého hrudního obratle, v prohlubni
- DÜ 15 v prodloužení, jak je popsáno u DÜ 14

Bolesti v ramenou, především v oblasti ramenních lopatek, velmi často poukazují na tenké střevo. Jsou to bolesti, které nelze zmírnit injekcemi, mastmi, masážemi či ozařováním.

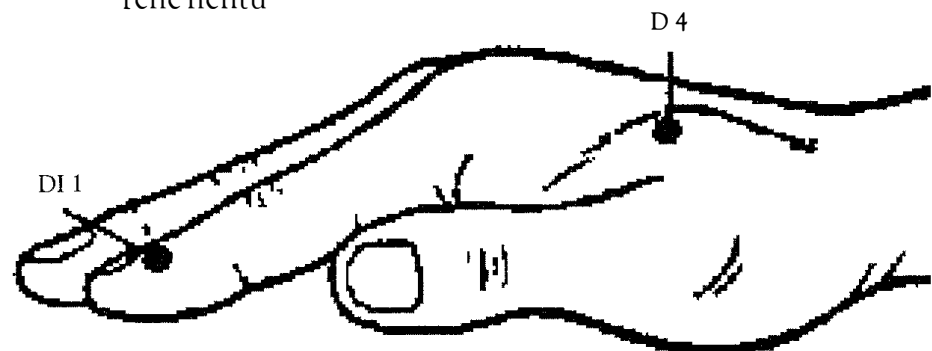
Najděte body bolesti a srovnajte je s nákresem meridiánu tenkého střeva. Masírujte je stejně jako reflexní zóny tenkého střeva.

Pokud bolesti nebudou vykazovat žádnou změnu, musí to pacient sdělit svému lékaři a ten by ho měl poslat k odbornému lékaři na vyšetření tenkého střeva.

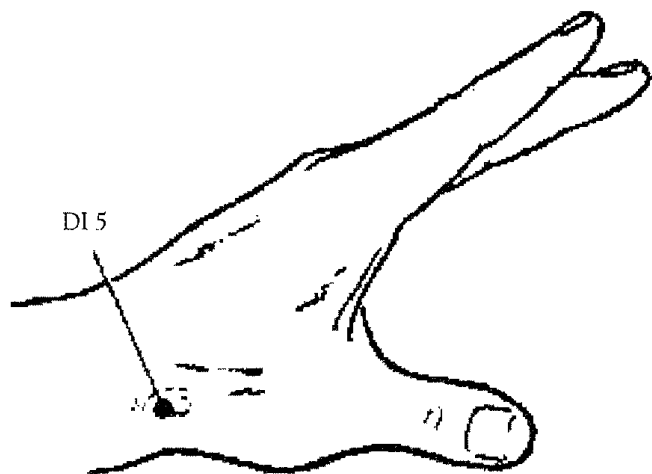
Meridián tlustého střeva



DI 1 na ukazováčku na boční straně směrem k palci, z boku od kořene nehtu



DI 4 uprostřed proláčky, mezi první a druhou kůstkou zápěstí



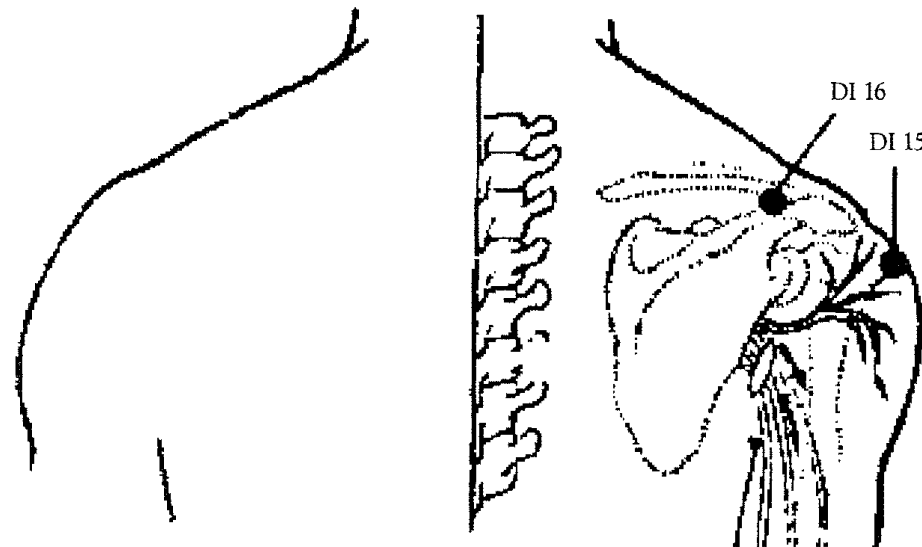
DI 7 uprostřed mezi zápěstím a loketní vrásou (při zavřené pěsti a vytočení nadloktí směrem ven ho lze lehce ucítit)

DI 10 na předloktí ohnutém do pravého úhlu, vzdálen asi dva CUN od loketní rýhy, lze ho nahmatat

DI 11 jako u DI 10, bod se nachází na konci loketní rýhy na vnější straně, lze ho nahmatat

DI 15 v prohlubni na vnější straně lopatky, když zvedneme paži ohnutou v úhlu devadesáti stupňů, bod okamžitě vidíme

DI 16 na vnějším konci v prohlubni, mezi klíční kostí a ramenní lopatkou



DI 17 z boční strany krku ve výšce hrtanu

DI 18 jako DI 17, o jeden CUN výše, nad hrtanem

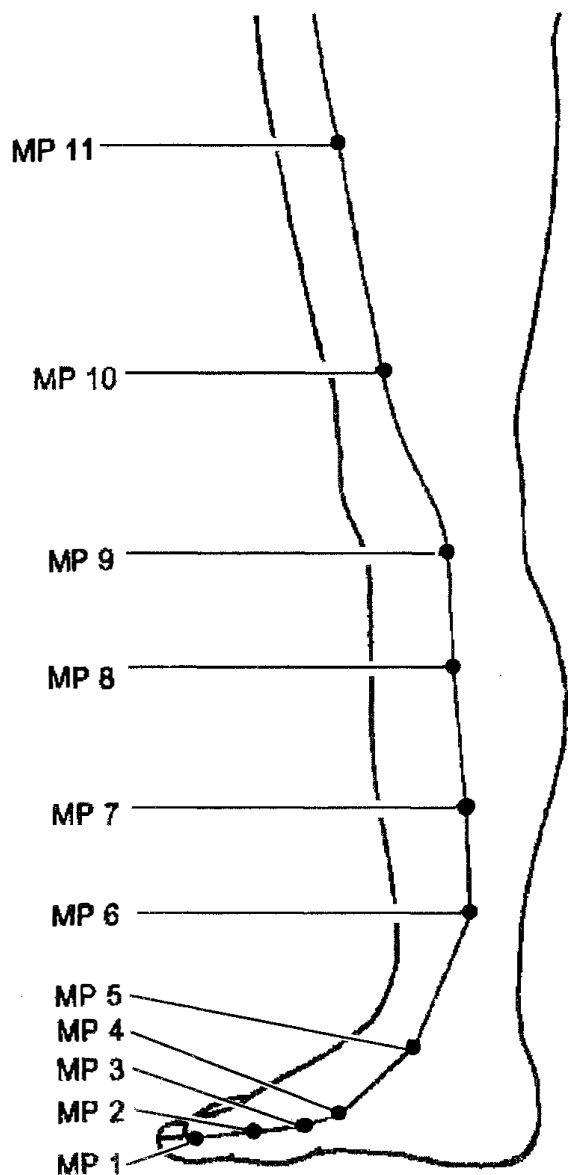
DI 19 a DI 20 pod a z boku nosního chřípí

Pro tlusté střevo platí přibližně totéž jako pro střevo tenké. Meridián tlustého střeva lze nahmatat od kraje nehtu ukazováku, z boku směrem k palci, přes zápěstí, podél paže nahoru k rameni a krku až k nosu. Pokud by bylo v tlustém střevě něco v nepořádku, pacient by se cítil nepříjemně, nebo by pociťoval bolest. Pomocí nahmatání a mačkání bodů meridiánu se zjistí citlivost paže na bolest. Lehkým masírováním bodů zajistíme ošetřované osobě téměř vždy úlevu v paži.

Po několika ošetřeních tohoto druhu by měly bolesti v paži a především v rameni ustoupit a postupně zcela zmizet. Pokud tento případ nenastane, měl by být pacient upozorněn na to, že je nutné o této záležitosti pohovořit s lékařem a eventuálně se podrobit vyšetření tlustého střeva.

Při bolestech v paži a rameni, které signalizují potíže s tlustým a tenkým střevem, bývají rovněž zóny těchto oblastí citlivé na tlak, nebo lze velmi dobře nahmatat různé zatvrdliny a křečovitá sevření, které by měly být ošetřeny intenzivními masážemi chodidla.

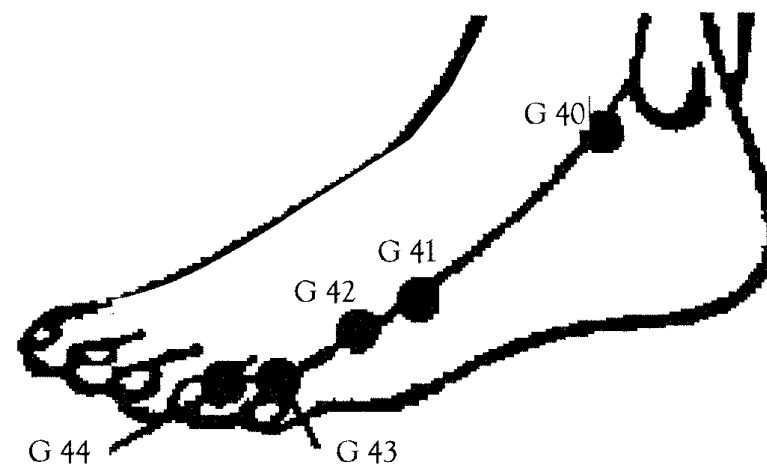
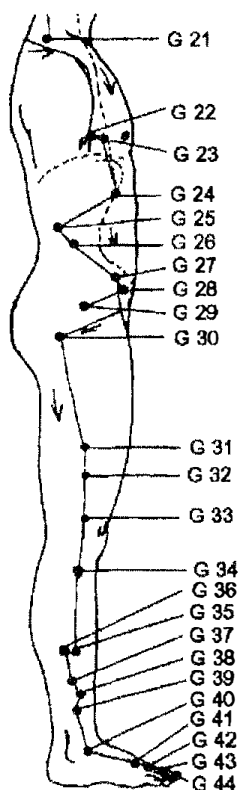
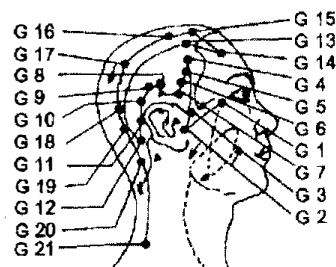
Meridián sleziny a slinivky břišní



- MP 1 na vnější straně palce u nohy, těsně u rohu nehtu
- MP 2 na vnější straně palce u nohy, na konci kloubní vrásky
- MP 3 uprostřed bříška palce, v jamce, těsně za hlavním kloubem palce nohy
- MP 4 ve středu okraje první záprstní kůstky, na vnitřní straně chodidla
- MP 5 v proláclině před kloubem kosti holenní
- MP 6 tři CUN nad špičkou kloubové kosti, na zadním okraji kosti holenní
- MP 7 na zadním okraji uprostřed kosti holenní v proláclině, tři CUN nad MP 6
- MP 8 čtyři CUN nad MP 7, na vnitřní holenní kosti, v proláclině
- MP 9 na vnitřní straně kolenního kloubu
- MP 10 když necháte pacienta vsedě ohnout koleno v úhlu devadesáti stupňů a položíte střed vaší dlaně na střed jeho česky, dotkne se špička vašeho palce bodu MP 10 nad vnitřní česky
- MP 11 uprostřed boční strany stehna, šest CUN nad MP 10

Obtíže sleziny a slinivky břišní se mohou rovněž projevat v energetických bodech tohoto meridiánu. Při jejich ošetření se postupuje tak, jak zde bylo již několikrát popsáno. Podpůrně může působit i působení tepla v oblasti sleziny, takže bolesti v nohou ustoupí.

Meridián žlučníku



- G 30 ve velké prohlubni na kyčli
- G 31 na straně stehna, u špičky prostředníku, když paže visí volně směrem dolů
- G 34 pod česčkou, mírně do strany
- G 37 pět CUN nad kotníkem na kosti lýtkové
- G 43 mezi čtvrtým a pátým prstem nohy, v prohlubni mezi klouby prstů
- G 44 u vnějšího rožku nehtu čtvrtého prstu

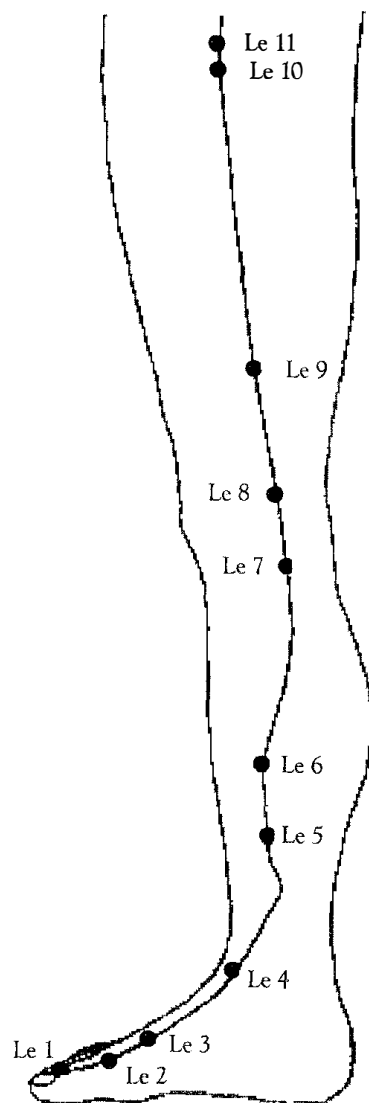
Meridián žlučníku reaguje, ve srovnání s ostatními meridiány, obzvláště silně a často po celé své délce.

Začíná u očního koutku, pokračuje z boku přes hlavu do čela, přes zátylek a opět z boku přes hlavu a nohu až k druhému prstu na noze.

Onemocnění žlučníku se v těchto oblastech vždy projevuje, ať už více či méně, přičemž mohou vznikat bolesti hlavy migrénového typu. V samotných chodidlech mohou vznikat takové bolesti, které vycházejí od čtvrtého prstu a rozšiřují se do celého chodidla.

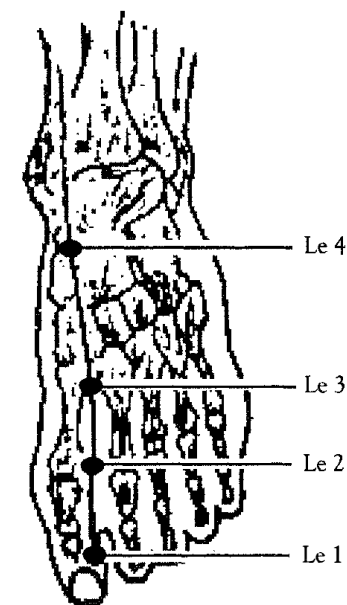
Bolesti žlučníku, které se projevují v nohou, se táhnou přes kyčle, po vnějších stranách nohou dolů ke čtvrtému prstu. Teplé obklady v oblasti jater a žlučníku často výrazně uleví nohám, především ale chodidlům, od sužujících bolestí. Další postupy by měly následovat takovým způsobem, jak už zde bylo několikrát popsáno.

Meridián jater

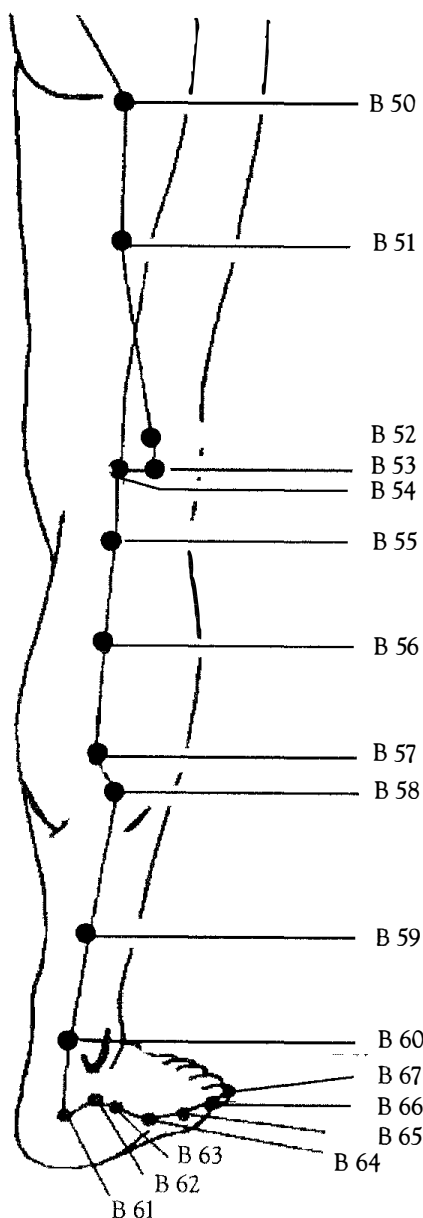


- LE 1 u rohu nehtu palce u nohy, směrem k druhému prstu
- LE 2 v prohlubni mezi hlavními kloubu prvního a druhého prstu
- LE 3 přímo nad prohlubni mezi první a druhou kůstkou zápěstí
- LE 4 kousek nad kotníkem na kosti holenní, těsně u šlach
- LE 5 pět CUN nad vnitřním kotníkem, na vnitřní ploše kosti holenní
- LE 7 jeden CUN pod středem vnitřního kolenního kloubu
- LE 8 jeden CUN nad středem vnitřního kolenního kloubu
- LE 11 jeden a půl CUN pod rýhou třísla, uprostřed vnitřní strany stehna

Meridián jater se táhne po vnitřní straně nohy nahoru směrem od palce u nohy. Tam začíná u rohu nehtu směrem k druhému prstu. Platí pro něj stejný postup jako pro meridián žlučníku.



Meridián močového měchýře



- B 50 na konci ohybu, ve stehně
- B 51 uprostřed stehna, čtyři CUN pod B 50
- B 52 jeden CUN nad středem podkolenní jamky, jeden CUN k vnější straně nohy, na šlaše
- B 53 jeden CUN pod B 52
- B 54 jeden CUN do boku ke středu bodu B 53
- B 55 dva CUN pod B 54, v proláklíně lýtkového svalu
- B 56 tři CUN pod B 55, uprostřed lýtkového svalu
- B 57 tři CUN pod B 56 (B 53 až 57 se nacházejí na svislé linii, od podkolenní jamky, přes lýtko směrem k patě)
- B 58 sedm CUN nad kotníkem na kosti lýtkové, na vnější straně
- B 59 tři CUN nad kotníkem
- B 60 na horním okraji kosti patní, mezi špičkou vnějšího kotníku a Achillovy šlachy
- B 61 u vnější hrany patní kosti (B 58 až B 61 se nacházejí u sebe v jedné linii)
- B 62 půl CUN pod vnějším kotníkem, v prohlubni
- B 64 na vnějším okraji chodidla, za výčnělkem na boční straně chodidla
- B 65 v prohlubni kosti zánártní, na konci základního kloubu pátého prstu
- B 66 na konci druhého kloubu pátého prstu
- B 67 na vnější straně malíčku, u spodního rožku nehtu

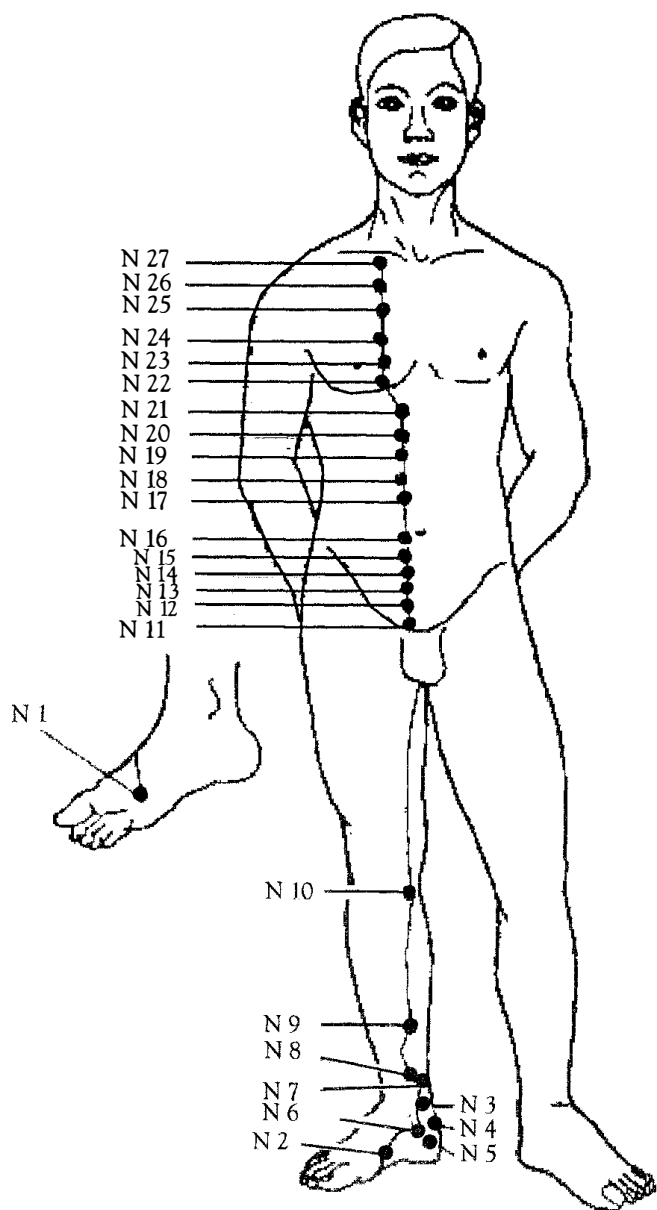
Poruchy v oblasti močového měchýře signalizují bolesti v zadní části stehna, lýtkách a vnější části chodidla až k malíčku u nohy.

Časté jsou bolesti v kolenou, které bývají vyvolány nahromaděním tekutin a s tím spojené otoky.

Úlevu přinese ledvinový a močopudný čaj a teplé obklady v oblasti ledvin a močového měchýře. Především při bolestech v chodidle jsou velmi vhodné jemné masáže akupunkturních bodů na nohou a následná reflexní masáž chodidel.

Pokud ale nenastane ani po několika masážích zlepšení, je třeba informovat lékaře, aby mohlo být provedeno odpovídající vyšetření a stanovena diagnóza.

Meridián ledvin



- N 1 uprostřed spodní strany chodidla (když sevřeme pevně prsty u nohou, nachází se N 1 v jamce za druhou kůstkou zánártní)
- N 2 na boční straně chodidla, pod druhou kůstkou zánártní
- N 3 na vnitřní straně patní kosti, uprostřed mezi patní kostí a Achillovou šlachou
- N 4 na Achillově šlaše, jeden CUN pod N 3
- N 5 jeden CUN pod N 4, v prohlubni před patní kostí
- N 6 v prohlubni přímo pod kotníkem
- N 7 dva CUN nad N 3 na předním okraji Achillovy šlachy
- N 8 dva CUN nad N 3, jeden CUN před N 7
- N 9 pět CUN nad N 3, za holenní kostí
- N 10 uprostřed konce vrásky podkolenní jamky

Meridián ledvin je energetická dráha, díky níž lze již velmi brzy rozpoznat onemocnění ledvin.

Tato onemocnění se často projevují otoky a hromaděním tekutin v oblasti kolenních kloubů, což bývá spojeno s bolestmi.

U téměř všech onemocnění ledvin bývají akupunkturální body meridiánu ledvin mírně citlivé na tlak a bolestivé.

Chodidla i nohy po celé jejich délce bývají studené.

Onemocnění ledvin a močového měchýře mají téměř totožné příznaky v nohou.

Postup při těchto potížích v nohou je proto stejný, jako je popisován u močového měchýře, jen se vztahuje na meridián ledvin, tedy na ledviny.