

# Obsah

Úvod 6

Jak tuto knihu používat 8

1 Původ reflexologie 10

2 Jak reflexologie funguje? 24

3 Poskytování reflexologie 38

4 Tělesné soustavy 66

5 Celkový postup 156

6 Reflexologie ruky 162

7 Reflexologie pro lepší zdraví 188

8 Specializovaná reflexologie 206

9 Reflexologická praxe 234

Slovníček 248

Rejstřík 250

Poděkování 256

# Původ reflexologie

Moderní reflexologie je méně než 100 let stará, ale prosazování léčby pomocí chodidel a rukou se praktikuje v mnoha kulturách po mnohá staletí; dávné stopy můžeme nalézt již ve starém Egyptě. Ve 20. století se reflexologie rozvíjela z „teorie zónové terapie“ v USA a vždy byla ve své podstatě holistickou metodou; ošetřovala celého člověka, a nikoli příznaky nemoci, a starala se mnohem více o blaho pacienta než jen o nepřítomnost nemoci.

**Historie reflexologie 12**

**Holistické léčení a univerzální energie 16**

**Komu reflexologie může pomoci? 20**

**Klinický důkaz 22**

# Jak reflexologie funguje?

Každá část a funkce těla souvisí s korespondujícím reflexním bodem (ploškou) na končetinách, většinou na chodidlech, na kterých je velké množství velmi citlivých nervových zakončení. Stimulací těchto bodů může zkušený reflexolog uvolnit napětí, blokády a pomoci tělu v samoléčivých procesech. Je zcela klíčové porozumět celé „mapě“ chodidla a pracovat na reflexologických dovednostech.

**Jak chodidlo zobrazuje tělo 26**

**Zóny chodidel 28**

**Linie na chodidlech 29**

**Anatomie chodidla 30**

**Mapy chodidel 32**

# Poskytování reflexologie

Reflexologie pomáhá tělu získat dokonalou pohodu, takže kromě velmi dobrého zvládnutí techniky ošetření chodidel je důležité pacientovi nabídnout milé a klidné prostředí. Je třeba, aby reflexolog znal diagnózu pacienta, aby mohl hovořit o tom, jaké reakce jsou v ošetření normální a aby věděl, kdy a kde chodidlo neošetřovat.

<b>Příprava</b>	<b>40</b>
<b>Diagnóza pacienta</b>	<b>42</b>
<b>Reakce na léky</b>	<b>44</b>
<b>Vyhodnocení stavu chodidla</b>	<b>46</b>
<b>Problémy s chodidlem</b>	<b>48</b>
<b>Práce na chodidlech</b>	<b>50</b>
<b>Reflexologické techniky</b>	<b>52</b>
<b>Relaxace chodidla</b>	<b>54</b>
<b>Reakce na ošetření</b>	<b>61</b>
<b>Cíl reflexologie</b>	<b>62</b>
<b>Některé běžné dotazy</b>	<b>64</b>

# Tělesné soustavy

Pro reflexology je podstatné, aby rozuměli anatomii a fyziologii lidského těla a aby věděli, kde jsou reflexní body všech orgánů, žláz, struktur a jejich funkcí na chodidle. Tato kapitola vysvětluje, jak různě lidské tělo pracuje a jak různě může být tělesná soustava reflexologií ošetřována.

- Buňky, tkáně a pokožka 68**
- Trávicí soustava 72**
- Dýchací soustava 82**
- Oběhová soustava 88**
- Lymfatická soustava 94**
- Endokrinní soustava 98**
- Solar plexus 108**
- Nervová soustava 110**
- Uši, oči a obličej 118**
- Svalovo-kosterní soustava 126**
- Vylučovací soustava 140**
- Reprodukční soustava 146**

# Reflexologie ruky

Chodidla a ruce se hodí pro reflexologické ošetření nejlépe. Ošetření na rukou je zvláště užitečné se naučit ze dvou hlavních důvodů: jsou cennou alternativou, pokud není možné pracovat na chodidlech (například z důvodu zlomené kosti) a dále ruce máme stále k dispozici a pacient může snadno pracovat sám na sobě. Principy práce na rukou jsou stejné jako na chodidlech a mnohdy se body naleznou snadněji.

**Užití reflexologie na rukou 164**

**Anatomie ruky 165**

**Mapa ruky 166**

**Relaxační hmaty na ruce 168**

**Postup reflexologie na ruce 173**

# Reflexologie pro lepší zdraví

Potíže a nemoci jsou často výsledkem složitých kombinací různých faktorů, ale většinou jde o oslabenou imunitní soustavu. Kdyby totiž imunitní soustava vždy fungovala absolutně optimálně, zřídka kdy bychom byli nemocní. Špatný životní styl a stres její výkonnost snižují. V této kapitole se dozvíme, jak můžeme svoji imunitu zvýšit a snížit nechtěné stresy v těle a mysli; najdeme tu také užitečný seznam obtíží a k nim se vztahující reflexní oblasti a návod, jak je ošetřit.

**Imunitní soustava** 190

**Stres** 194

**Oblasti asistence** 198

**Příruční průvodce pro ošetřování specifických stavů** 200

# Specializovaná reflexologie

Většina pacientů, se kterými se setkáte, bude od vás požadovat, abyste jim pomohli s fyzickými či psychickými problémy popsány v předcházející kapitole, ale reflexologie dovede být cenná i za jiných okolností. Velmi pomáhá ženám během těhotenství a porodu, jakož i později v životě, například při menopauze. Její relaxační techniky jsou pro každého terapeutické, a to od dětí až po terminálně nemocné. Také má svoje místo při pomoci lidem s nejtěžšími nemocemi: srdečními a rakovinou.

**Těhotenství** 208

**Porod** 214

**Menopauza** 216

**Rakovina** 220

**Problémy srdce** 224

**Pomoc lidem terminálně nemocným** 228

**Reflexologie pro děti** 230

# Reflexologická praxe

Když už jste podnikli tuto obtížnou cestu a získali kvalifikaci reflexologa, další překážkou bude prosadit se a vybudovat si praxi. Zájem o tuto oblast mezi reflexology velmi roste. Budete však muset být svým vlastním velvyslancem a rozšířit své dobré jméno do okolí, ať už jako kvalitní reflexolog, nebo prostřednictvím všech dalších služeb, které nabízíte. Jakmile ošetříte několik pacientů, jejich doporučení se rozšíří i na další pacienty a vy si začnete budovat svou klientelu.

**Založení firmy** 236

**Získávání pacientů** 238

**Jak vést rozhovor** 240

**První pomoc** 242

**Jiné alternativní terapie** 245