

Masaż stóp - refleksologia

Co to jest refleksologia?

Refleksologia/refleksoterapia stóp jest to metoda leczniczego masażu stóp, w której stymulowane są określone punkty i strefy odruchowe na stopach, odpowiadające poszczególnym narządom i układom ludzkiego ciała.

Refl

eksologia

to nauka o punktach reflektorycznych (odruchowych) na stopach, a

refleksoterapia

to wykorzystanie tej wiedzy w praktyce, czyli podczas zabiegu masażu stóp. Niemniej te dwa terminy stosuje się zamiennie.

Refleksologia jest jednocześnie sztuką i nauką. To subtelna sztuka, fascynująca nauka i niezwykle skuteczna forma terapii i relaksacji - jedna z podstawowych metod medycyny alternatywnej i komplementarnej. To nauka, ponieważ u jej podstaw leżą badania naukowe; to sztuka, ponieważ skuteczność jej zabiegów zależy w głównej mierze od umiejętności wykorzystania przez terapeutę posiadanej wiedzy i doświadczenia.

Refleksologia jest

terapią holistyczną

. Termin "holistyczny" pochodzi z języka greckiego od słowa "holos", które oznacza "całość". Refleksologia więc stanowi holistyczną metodę leczenia i jako taka wymaga traktowania człowieka jako niepodzielnej całości, obejmującej ciało, umysł i ducha. Refleksolog nie wyodrębnia choroby i nie leczy jej objawowo. Nie skupia się też na stwarzającym problem narządzie czy układzie, ale rozważa zaistniałą dolegliwość w kontekście całego organizmu. Terapia uciskowa punktów reflektorycznych stóp powoduje reakcje fizjologiczne, które stymulują potencjał samouzdrawiania organizmu. Celem refleksoterapeuty jest takie oddziaływanie na pacjenta, dzięki któremu odzyska on fizjologiczny stan równowagi, a co za tym idzie i zdrowie. To nie refleksolog leczy -

organizm leczy się sam

. Terapeuta tylko pomaga mu naturalnie i prawidłowo funkcjonować - eliminować toksyny i odblokowywać meridiany. Wszelkie procesy lecznicze są dziełem samego organizmu, my je tylko uaktywniamy i stymulujemy do działania. Refleksoterapia w ten sposób korzystnie oddziałuje na wszystkich trzech poziomach: fizycznym, psychicznym i duchowym.