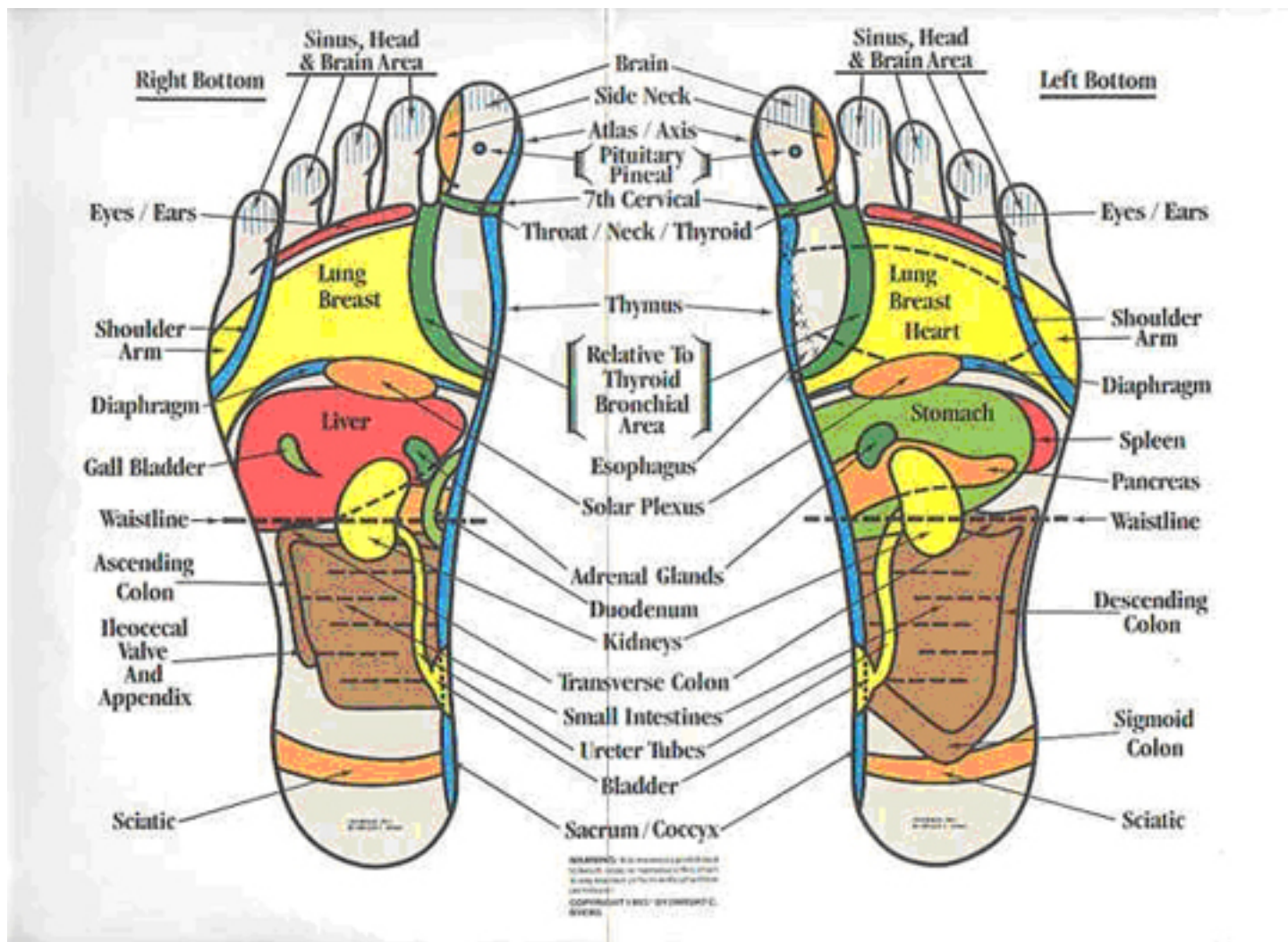


Térkép a talpon

Egy fárasztó nap után mennyei felüdülés egy lábfürdő. De mi még ennél is jobbat tudunk: a talpmasszázs nem csak felrisszíti tested, lelked, még gyógyít is.

Mi a közös a fülünkben és a talpunkban? Nem sok, gondolhatnánk. Ám aki járatos a test titkaiban, tudja: mindkét testrészünkön leképeződik a testünk, szerveink. Így bizonyos pontjainak masszírozása jótékony hatással van a ponthoz, vagyis az adott idegvégződéshez tartozó szerv működésére. Ezáltal alkalmas gyógyításra. Mi most a talpmasszázs titkaiba szeretnénk bevezetni, hiszen bárki könnyedén elsajátíthatja, alkalmazhatja.



Reflexzóna-térkép

Bár a talpmasszázs természetes gyógyító hatását már évezredek óta ismerik - ezt számos ókori egyiptomi, kínai emlék bizonyítja -, a modern orvoslásban 1913-ig nem használták. Ekkor kezdte alkalmazni egy amerikai orvos, William Fitzgerald. Zónaterápiának nevezte el a módszert. Megalkotta talpünk reflexzóna-térképét, amely pontos útbaigazítást ad arról, melyik szerv mely ponthoz kapcsolódik. Általánosságban elmondható, hogy páros szerveink (mint például a vese), illetve a testünk középvonalában elhelyezkedő szerveink (pl. a pajzsmirigy) mindkét talpon megtalálhatók, míg jobb oldali szerveink (pl. a máj) a jobb, bal oldali szerveink (pl. a lép) a bal talpon

képeződnek le. A térképen való tájékozódást úgy segítette, hogy a testet és a talpat övezetekre osztotta fel, méghozzá 10 függőleges és 3 vízszintes részre. Azt azonban tudni kell, hogy a talpon nem érnek véget a zónák: a lábfej felső, külső és belső oldalán, valamint a boka fölötti területen is húzódnak különböző testtájakhoz kapcsolható övezetek, melyeken keresztül főként a végtagok izmaira, illetve a kismedencei területre gyakorolhatunk hatást.

Hogy működik?

A talp a szervezet személtlerakója: ha a káros anyagcseretermékek felszaporodnak a szervezetben, vagy egy szerv nem egészséges, netán sérülés ér minket, a kapcsolódó zónán apró csomók, kristályos göbök keletkeznek, megkeményedik vagy éppen túlságosan puha lesz az adott zóna tapintása. Az elváltozások állagából, kiterjedéséből következtetni lehet a betegség természetére, s arra, mennyi ideje kezdődött a baj. Ezért a reflex-zónamasszázsnek nagy szerepe van az állapotfelmérésben.

Leginkább azonban egészségmegőrzésre és kiegészítő terápiaként (tehát nem egyedüli gyógymódként) gyógyításra használják. A reflexzóna masszírozása a testben áradó életenergiára hat, a szervezetben keletkezett energiablokádot szünteti meg. Az egész szervezet működésére kiegyenlítő, harmonizáló hatással van, mozgósítja annak öngyógyító erőit.

Élettani hatásai közül a legfontosabb, hogy serkenti a vér- és nyirokkeringést. Hiszen a gyorsabb vérkeringés miatt a sejanyagcsere is felgyorsul, így a méreg- és salakanyagok is gyorsabban kiválasztódnak. Erősíti az immunrendszert, fájdalomcsillapító hatása van, végül, de nem utolsósorban oldja a testi-lelki feszültséget.

Masszázs indul

Az első néhány kezelés után a fájdalom átmenetileg erősödhet, a vizelet és a széklet sötétebb lehet, és fokozódhat az izzadás. Ettől azonban nem kell megijedni. Ez a gyógyulás jele, amit a méregtelenítő folyamatok beindulása okoz.

Hogy hány alkalomból áll, és meddig tart egy kezelés, azt mindig a talpmasszőr határozza meg. Nagyban függ a betegség fajtájától és az állapotunktól. Türelmesnek kell lenni. A betegség sem egyik pillanatról a másikra alakult, ezért a gyógyulás sem megy mintegy varázsütésre. De a jobbulást egészséges életmóddal, illetve más természetgyógyászati módszerek párhuzamos alkalmazásával gyorsíthatjuk. Ilyen a léböjtkúra, a jóga, a relaxáció.

Persze nem feltétlenül kell talpmasszőrhez járni. A masszázs technikája, fogásai könnyen elsajátíthatók. De semmiképp sem tanácsos kizárólag könyvből. Ne sajnáld a pénzt és az energiát egy néhány hetes tanfolyam elvégzésére. A rossz technikával végzett talpmasszázzsal ugyanis többet árt, mint használ.

Mikor érdemes?

- + anyagcsere-betegségek esetén
- + gerincbetegségek esetén
- + csökkent hormontermelés esetén (pl. pajzsmirigyprobléma)
- + keringési zavarok esetén
- + légzőszervi problémák esetén (asztma, allergia)
- + hólyag- és vesepanaszok esetén
- + reuma esetén
- + emésztési zavarok esetén

Mikor tilos?

- trombózis esetén

- veszélyeztetett terhesség esetén
- pacemaker esetén
- sebes, fekélyes lábnál
- előrehaladott daganatos megbetegedések esetén
- erős gyulladás esetén

Ha szorít, ha nyom

Ha szorít vagy nyom a cipő, nem csak a kényelmetlenség miatt rossz. A talp reflexzónáit nyomja, így káros hatással van a zónához tartozó szerv működésére. Ezért rendkívül fontos a cipő kiválasztása. Legyen kényelmes, és lehetőleg készüljön természetes anyagból.

Nem javasolt azonban a masszírozó papucsok használata, ugyanis minden reflexiós pontot ugyanolyan erős inger ér, így érzékeny pontoknál túlmasszírozás léphet fel.

7 tipp kezdő talpmasszőrőknek

1. Mindig a jobb lábbal kezd a masszázst. Dörzsöld át az ujjakat, ujjbegyeket, mozgasd, finoman húzogasd azokat, majd finom mozdulatokkal haladj az ujjaktól a sarok felé.
2. Masszírozás előtt vedd le gyűrűidet, karkötőidet, és mindig moss előtte kezed.
3. Használj testápolót vagy masszázskrémet.
4. Segédeszközként használható kavics, masszírozó guriga, vagy speciális fapálcika, bár akadnak, akik ellenzik ezek használatát.
5. Soha ne lépd át a "kellemesen fáj" határt, mindig figyeld a kezelt reakcióit.
6. A szívzónát soha ne masszírozd.
7. Gyerekeket és időseket csak finoman masszírozz, fokozott figyelemmel.

Forrás: <http://www.nana.hu/>