

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**

Točka vseživljenjskega učenja

Naklo, 20. oktober, 2009

Predavanje

# OSNOVE REFLEKSOTERAPIJE

Predavateljica:

**Nataša Kos Križčmančič,**

refleksoterapevtka in samostojna kulturna ustvarjalka

# PROGRAM

16.00 - 16.45 **1. UVOD V REFLEKSOTERAPIJO:**

KAJ JE REFLEKSOTERAPIJA IN KAKO DELUJE  
IZVOR IN ZGODOVINA REFLEKSOTERAPIJE  
POZITIVNI UČINKI REFLEKSOTERAPIJE

**2. STOPALO KOT ZRCALO ČLOVEŠKEGA TELESA**

16.45 - 17.00 **PAVZA**

17.00 - 18.00 **3. NAČINI UPORABE:**

SPROSTITEV  
TERAPIJA  
SAMOPOMOČ

**4. MOŽNE REAKCIJE**

MED TERAPIJO IN PO TERAPIJI

**5. OKVIREN SEZNAM INDIKACIJ IN KONTRAINDIKACIJE**

18.00 - 18.15 **PAVZA**

18.15 - 18.30 **6. NEGA STOPAL**

**7. IZOBRAŽEVANJE ZA POKLIC REFLEKSOTERAPEVTA IN  
KAKO PREPOZNATI DOBREGA REFLEKSOTERAPEVTA**

18.30 - 18.45 **VPRAŠANJA UDELEŽENCEV**

18.45 - 19.00 **PAVZA**

19.00 - 20.00 **PRAKTIČNI PRIKAZ REFLEKSOTERAPIJE IN  
VPRAŠANJA UDELEŽENCEV**

# KAJ JE REFLEKSOTERAPIJA IN KAKO DELUJE

**Refleksoterapija je terapevtska metoda, ki temelji na dognanju, da se celotno človeško telo z vsemi svojimi organskimi sistemi zrcali v stopalih (dlaneh, obrazu, ušesih, lobanji).**

Terapijo izvajamo s pritiskom na refleksne cone stopal, ki ustrezajo določenim delom telesa in odsevajo trenutno stanje človeka.

Refleksoterapija deluje sproščujoče, harmonizira celotno telo in tako ugodno vpliva na zdravje in počutje.

## **Refleksoterapija je:**

- je **holistična metoda**, človeka in njegove težave obravnava celostno, ne zgolj simptomatsko,
- je **komplementarna metoda** zdravljenja in ni metoda, s katero bi lahko nadomestili medicinsko zdravljenje,
- je uspešna **preventivna in kurativna metoda** zdravljenja,
- je **primerna za vsa starostna obdobja**,
- **nima stranskih učinkov.**

# IZVOR IN ZGODOVINA REFLEKSOTERAPIJE

## **IZROČILO:**

Stari Egipt, Kitajska - tradicionalna medicina, Indijanska plemena, Indija - ayurvedska medicina, srednjeveška Evropa...

## **SODOBNA REFLEKSOTERAPIJA:**

- dr. William Fitzgerald, ZDA, knjiga "Zone Therapy", 1920
- Eunice Ingham, ZDA, knjiga "Stories the Feet Can Tell", 1938
- Hanne Marquardt, Nemčija, od 1958 dalje

## **DINAMIČEN RAZVOJ** (Danska, Izrael, ZDA....):

- RiEN Evropsko združenje refleksoterapevtov
- I.C.R. Svetovno združenje refleksoterapevtov

## **SLOVENIJA:**

- Društvo refleksoterapevtov Slovenije
- Sekcija refleksoterapevtov Slovenije pri Gospodarski zbornici Slovenije

# POZITIVNI UČINKI REFLEKSOTERAPIJE

- blaži posledice stresa v vsakdanjem življenju in omogoča globoko sprostitvev,
- spodbuja krvni in limfni obtok in presnovo,
- pospešuje odstranjevanje odpadnih produktov v telesu,
- normalizira delovanje vseh žlez in organov v telesu,
- poživilja in obnavlja pretok notranje energije v telesu,
- obnavlja celice in izčrpane dele organizma,
- spodbuja delovanje imunskega sistema,
- pomirja bolečino,
- povečuje sposobnost koncentracije, ustvarjalnost, produktivnost,
- deluje pomirjujoče in s tem ugodno vpliva na naše odnose.

# STOPALO KOT ZRCALO ČLOVEŠKEGA TELESA

**Stopalo je mikrosistem, ki odslikava stanje celotnega telesa.**

**Dr. Fitzgerald razdeli telo v 10 vertikalnih con in 3 horizontalne cone.**

**Cone stopala po H. Marquardt.**

**STOPALA** vizualno pregledamo in pretipamo: kristalčki, zatrdline, otekline...

**BOLEČINA** ob pritisku na določeno refleksno cono stopala nam lahko govori o funkcionalni motnji, energijskem neravnovesju, obolelosti organa...

**ZDRAVO TELO SE ODRAŽA V ZDRAVIH IN NEBOLEČIH STOPALIH.**

## MASAŽNE TEHNIKE :

- **pritisk,**
- **kroženje,**
- **palični hod,**
- **glajenje...**

## TERAPEVTSKE TEHNIKE:

- **klasična refleksno - conska masaža (RCM),**
- **morfološka tehnika,**
- **nevrološka tehnika ali protibolečinska terapija,**
- **terapija zob...**

# NAČINI UPORABE

## **SPROSTITEV**

Refleksoterapija deluje globoko sproščujoče.

V sproščenem stanju se v telesu sproži proces samozdravljenja.

Preventiva.

## **TERAPIJA**

Terapevtske učinke lahko dosežemo z večjo frekvenco RC masaž.

Glede na težave in strankine reakcije na terapijo se terapevt odloči za ustrezno frekvenco, terapevtsko tehniko in število terapij.

Kurativa.

## **SAMOPOMOČ**

RCM lahko izvajamo sami sebi na dlaneh.

Cona hrbtenice, glave, vratu, solarni plexus, točka za umirjanje bolečine...



# MOŽNE REAKCIJE

## **REAKCIJE:**

- so zaželeni odgovori organizma na terapijo in so znak, da se je sprožil proces samozdravljenja,
- so bolj ali manj intenzivne,
- večinoma izzvenijo v 48 urah.

## **MED TERAPIJO:**

- solzenje oči
- potenje stopal in dlani,
- potenje posameznih delov telesa ali celega telesa,
- notranji občutek mrazenja, ki se začne v okončinah in se lahko razširi po trupu,
- glavobol,
- izbruh potlačenih čustev.

## **PO TERAPIJI:**

- sproščujoča utrujenost (pogosto se po masaži prileže počitek),
- spanec je v noči po masaži lahko bolj nemiren,
- poveča se potenje, vonj pota postane ostrejši,
- poveča se izločanje urina, ki lahko postane moten in močnejšega vonja,
- izločanje blata je lahko pogostejše, blato je lahko bolj smrdeče in sluzasto,
- napenjanje,
- glavobol,
- pri ženskah se lahko poveča iztok iz nožnice, vonj lahko postane močnejši,
- povišana telesna temperatura,
- čiščenje nosne, žrelne in bronhialne sluznice,
- aktiviranje starih, ne popolnoma ozdravljenih stanj,  
ki se na tak način dokončno iztečejo,
- aktivirajo se lahko stara zobna žarišča,
- stare brazgotine lahko prično boleti ali pa se pojavi izcedek.

# OKVIREN SEZNAM INDIKACIJ

**je sestavljen na podlagi izkušenj, spoznanj in raziskovanj RiEN-a in I.C.R.-ja.**

**Refleksoterapija je primerna v sledečih primerih:**

- alergije,
- bronhitis,
- seneni nahod,
- glavoboli in migrene,
- limfni zastoji,
- motnje v delovanju ščitnice,
- vnetje obnosnih votlin,
- vnetje mandeljnov in žrelnice,
- zobobol,
- kap,
- bolečine v rokah,
- bolečine v nogah,
- artritis,
- artroze,
- periferne prekrvavitvene motnje in motnje v delovanju srca in ožilja
- nizek in povišan krvni tlak,
- obolenja sklepov,
- revma,
- sladkorna bolezen,
- epilepsija in podobna stanja,
- multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen,
- bolezni žolčnika,
- želodčna obolenja,
- sindrom vratne hrbtenice,
- ishialgije,
- lumbago,
- menedžerski sindrom,
- težave pri menstruaciji,
- neplodnost,
- nosečnost,
- težave s prostato,
- razdražljiv mehur,
- vnetje mehurja,
- nespečnost,
- vegetativna distonija,
- ledvične bolezni,
- zaprtje,
- inkontinenca,
- hiperaktivnost pri otrocih.

# KONTRAINDIKACIJE

## **Refleksoterapije se ne sme izvajati v sledečih primerih:**

- infekcijske bolezni in vročinska stanja,
- akutna vnetja venskega ali limfnega sistema,
- bolezni, pri katerih je potrebna operacija,
- postoperativna stanja,
- razjede na stopalu,
- gangrena,
- tvegana nosečnost,
- akutna depresivna stanja in psihiatrična obolenja,
- gljivična obolenja na področju refleksnih con,
- zlomi kosti, zvini, krčne žile ter odprte in druge poškodbe na področju masaže.

**Določena previdnost pa je potrebna tudi pri drugih bolezenskih stanjih; npr. pri srčnih boleznih, žolčnih kamnih, sladkornih bolnikih, v nosečnosti....zato je NUJEN odkrit pogovor med stranko in terapevtom.**

# NEGA STOPAL

TOPLA KOPEL S SOLJO

NEGOVALNA KREMA ZA STOPALA

POMEN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA IN PITJA VODE

# IZOBRAŽEVANJE ZA POKLIC REFLEKSOTERAPEVTA

## **NACIONALNA POKLICNA KVALIFIKACIJA:**

DRŽAVNA IZPITNA KOMISIJA PODELI **CERTIFIKAT**

## **POGOJI:**

- V. STOPNJA IZOBRAZBE,
- PRIDOBLJENO ZNANJE S PODROČJA REFLEKSOTERAPIJE  
PO KATALOGU ZNANJ,
- STROKOVNA ZNANJA S PODROČJA ZDRAVSTVA ALI OPRAVLJEN  
PREIZKUS POSAMEZNIH ZDRAVSTVENIH VSEBIN PO PROGRAMU  
BOLNIČAR - NEGOVALEC.

## **IZOBRAŽEVALCI**

# KAKO PREPOZNATI DOBREGA REFLEKSOTERAPEVTA

OPRAVLJENO ŠOLANJE IN PRIDOBLEN CERTIFIKAT

JE ČLAN DRUŠTVA REFLEKSOTERAPEVTOV

SE STALNO DODATNO IZOBRAŽUJE

REFLEKSOTERAPEVT NE OBLJUBLJA OZDRAVITVE,  
NE DIAGNOSTICIRA,  
NE PREDPISUJE,  
POZNA SVOJE OMEJITVE.



# PRAKTIČNI PRIKAZ REFLEKSOTERAPIJE

**PRIMEREN PROSTOR IN ČAS**

**POGOVOR S STRANKO**

**PRIPRAVA STOPAL**

**PREGLED STOPAL**

**REFLEKSOTERAPIJA:**

SPLOŠNA MASAŽA STOPAL (UPORABA OLJA ALI KREME)

REFLEKSNO - CONSKA MASAŽA

LIMFNA MASAŽA STOPAL

**POČITEK**

**PITJE VODE**

## **Refleksoterapija**

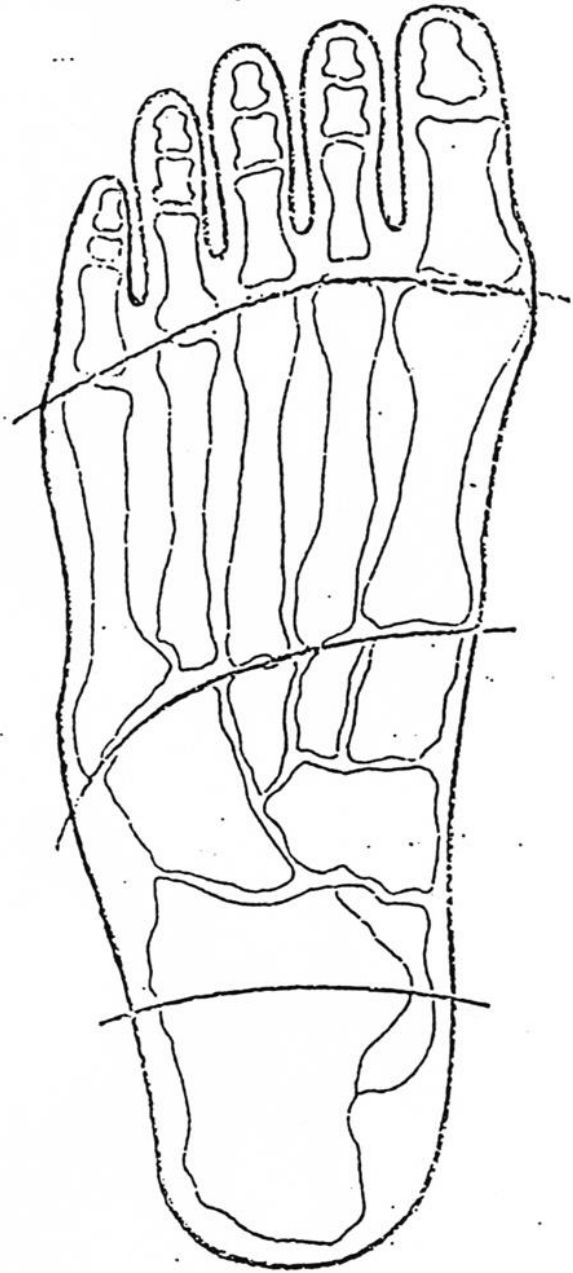
Nataša Kos Križmančič, s.p.

Mirje 6, Ljubljana

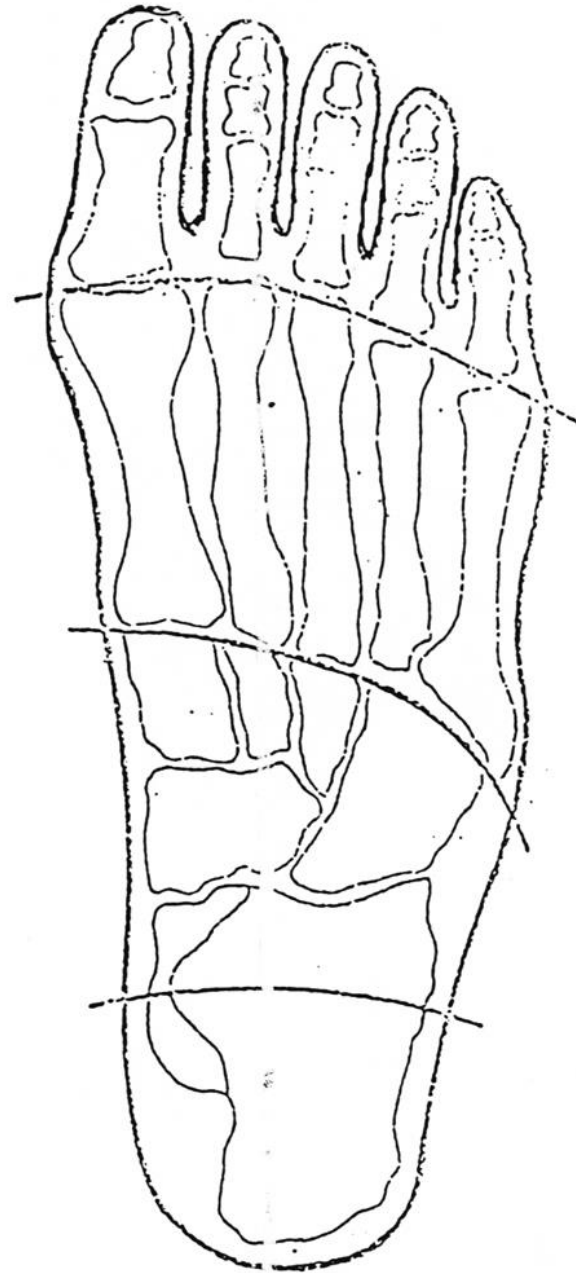
041 764 964

[natasa.kos@guest.arnes.si](mailto:natasa.kos@guest.arnes.si)

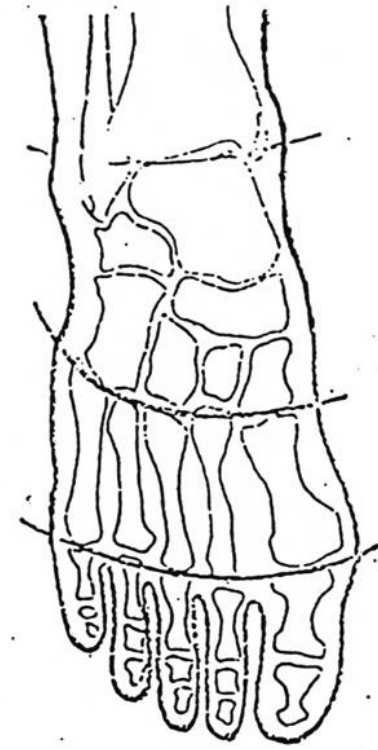
desno stopalo



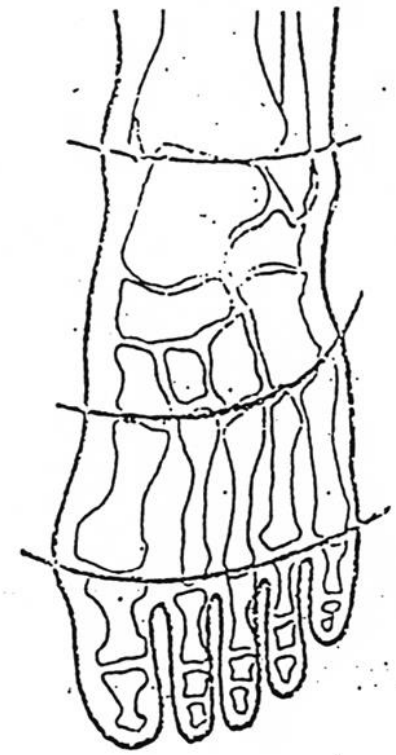
levo stopalo



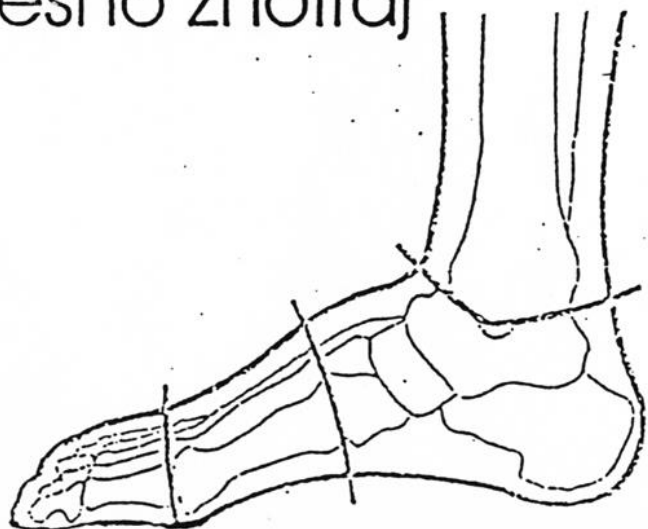
desno stopalo  
-- zgoraj



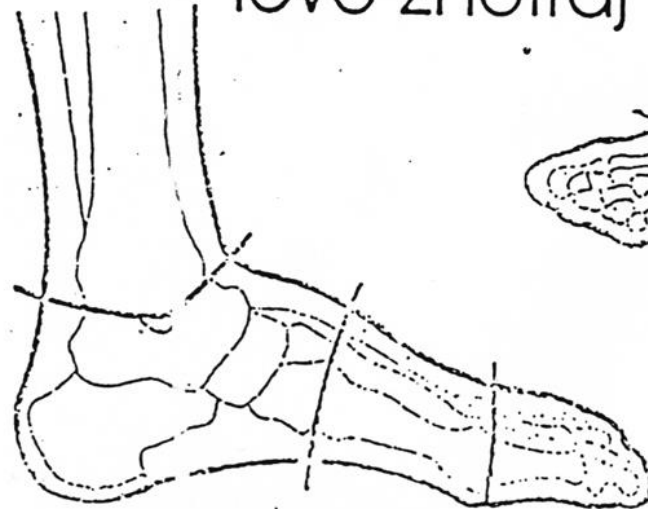
levo stopalo  
zgoraj



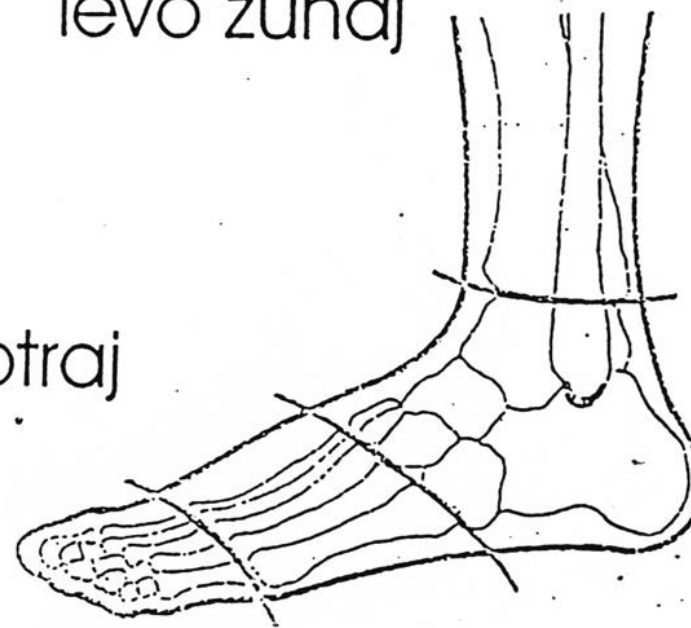
desno znotraj



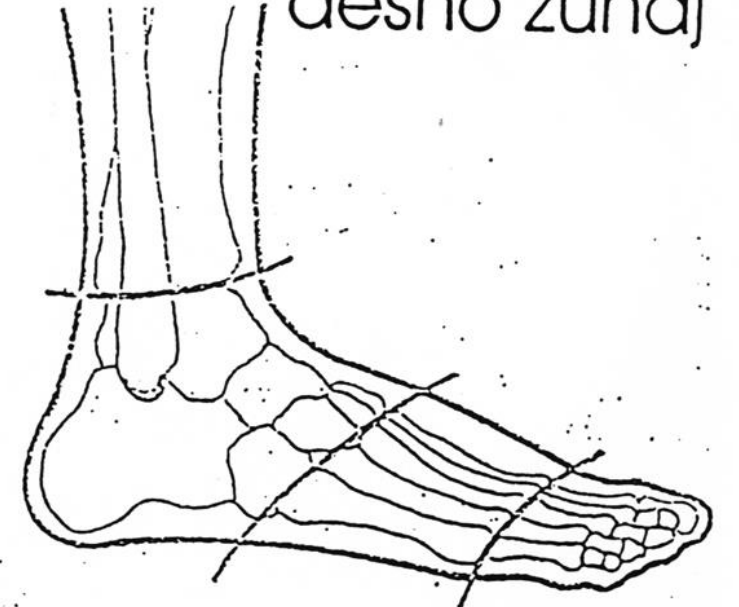
levo znotraj

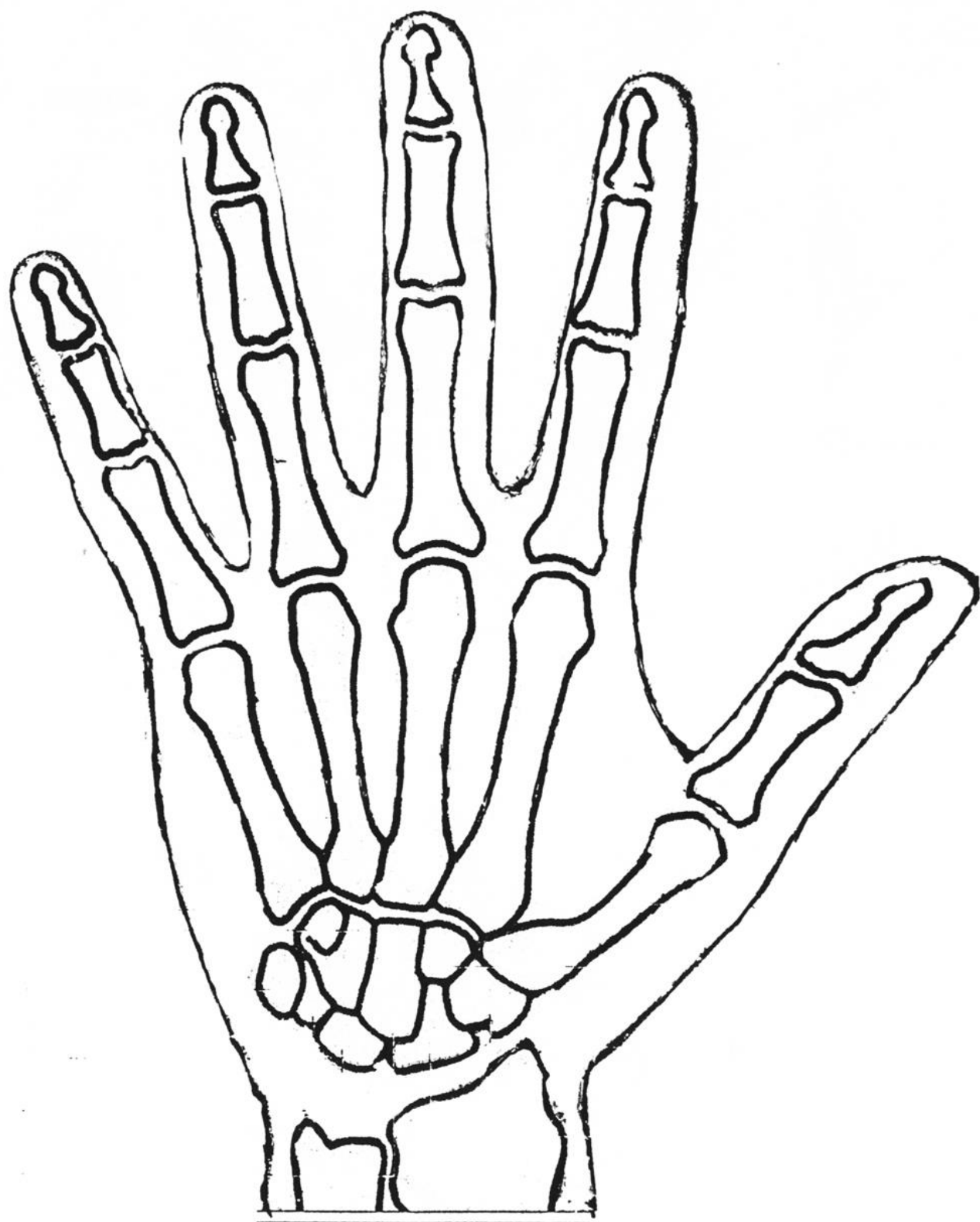


levo zunaj

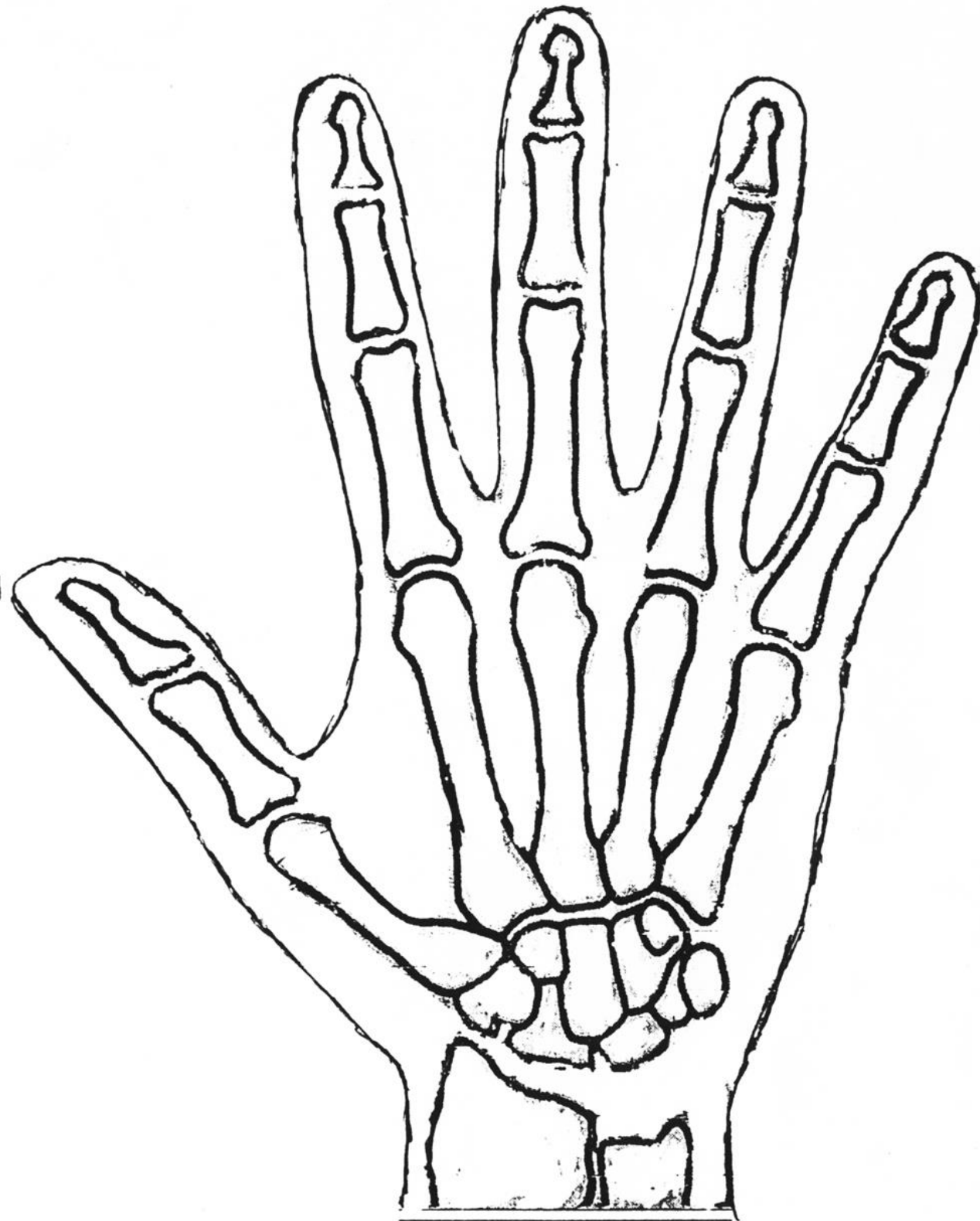


desno zunaj





desna dlan



leva dlan