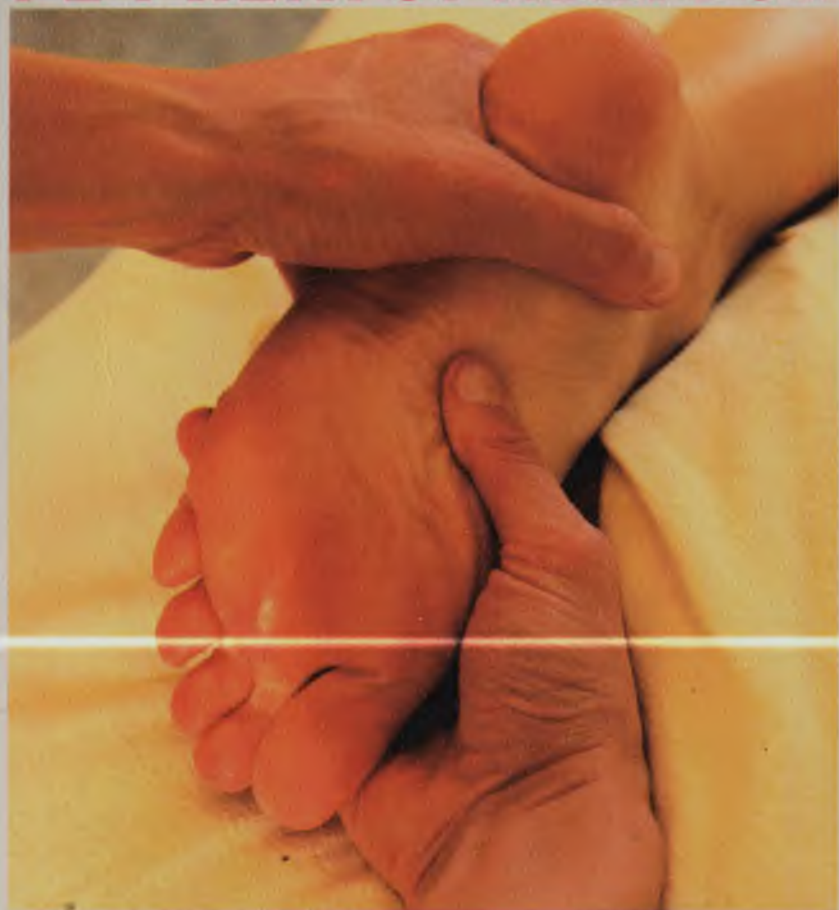


Справочник здоровья



Томас Кальтенбруннер

МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН



УДК 613.2
ББК 51.230
К 47

Thomas Kaltenbrunner «Reflexzonenmassage»

Печатается с разрешения издательства Mosaik Verlag GmbH
München, Germany, предоставившего текстовые материалы.

К 47 **Томас Кальтенбруннер**
Массаж рефлекторных зон.
Справочник здоровья/ Пер. с нем. Б. Григорьева. – М.:
Сигма-Пресс, Ростов/и/Дону, Феникс, 1998. – 80 с.

Прикосновение к различным участкам человеческого тела является одной из важнейших жизненных потребностей.

Нам всем требуются человеческие прикосновения и каждый из нас способен их дать другим, например в форме массажа.

Массаж ступней ног и кистей рук, основанный на использовании рефлекторных зон, реализуется и как лечение, и как массаж.

В этой книге Вы получите все необходимые знания по различным методикам массажа — одного из самых древних методов врачевания.

К 4108010000-15 Без объявления
ОД 4(03) – 98

ISBN – 5-85040 – 177 – 8 (рус.)

ISBN – 3-576 – 10633 – 2 (нем.)

©1997 Mosaik Verlag GmbH, München

©1998 Издательство «Сигма-Пресс», издание на русском языке

©1998 Перевод. Б. Григорьев

©1998 Оформление серии, дизайн, М. Голованёв



Содержание

Предисловие	6
-------------	---

Введение	7
----------	---

История изучения рефлекторных зон Что такое рефлекторные зоны? «Сидящий человек» Теория зон Анатомия ступни Линии ориентирования Как работать с этой книгой Общие важные для обучения моменты

Практическое использование	18
----------------------------	----

Правильное положение тела Порядок проведения массажа Указания по проведению массажа Приемы массажа Несколько слов о создании настроения Поглаживания Вытягивания

Массаж рефлекторных зон ступней	25
---------------------------------	----

Область головы Массаж головных зон Массаж верхних лимфатических путей Область позвоночника Массаж зон позвоночника Область плечевого пояса Массаж зон плечевого пояса Область груди и живота Области органов пищеварения Массаж зон пищевода и желудка Массаж зон тонкой и толстой кишки Области таза и половых органов Массаж в области таза Области почек и мочевыводящих путей Область дыхательных путей Массаж зон дыхательных путей Массаж диафрагмы и солнечного сплетения Массаж ступней, повышающий общий тонус

Массаж
рефлекторных зон кистей 60

Массаж кистей рук Массаж головных зон Массаж солнечного сплетения

Заключение 66

Самомассаж Умеренное дозирование Реакция организма на массаж Противопоказания при массаже рефлекторных зон Вспомогательные средства

Обзорные таблицы 74

Послесловие 78

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

По желанию пациента массаж может проводиться либо на ступнях, либо на кистях рук и при этом — самыми разнообразными способами. Цель этой книги — просто и понятно разъяснить эту сложную область врачевания. В первой части книги даются основные, необходимые сведения по анатомии, по истории массажа. Вторая часть посвящена практическому применению усвоенных вами знаний и построена как программа обучения. Вы закрепите обретенные навыки, раскрашивая рисунки рефлекторных зон.

Необходимо иметь в виду, что массаж это не просто механическое воздействие на пациента, нет, это своего рода процесс общения с другим человеком. Качество и эффективность массажа в большой степени зависят от интуиции массирующего и психической атмосферы, устанавливающейся на время сеанса.

Кроме того, практическое обучение позволяет проводить корректировку допущенных ошибок сразу же при массировании. Поэтому рекомендуется с самого начала в основном руководствоваться собственным практическим опытом. Полагайтесь на свои ощущения, чувства — и у вас все получится!

Задача этой книги — дать вам необходимые знания и подготовить к изучению более сложных методик. Поэтому эта книга является одновременно:

Рабочей книгой, поскольку она предусматривает определенные действия: массаж собственных ступней и фиксирование приобретаемого опыта. (Раскрашивание картинок работой не считается!)

Книгой раскрашивания, поскольку в ней необходимо раскрасить в определенные цвета картинки с изображением ног, рефлекторных зон и многое другое!

Опорой для памяти, поскольку сведения о тех или иных рефлекторных зонах неоднократно повторяются и углубляются программой обучения.

Ну и, конечно, работа по этой программе представляет собой в какой-то степени и развлечение.

ВВЕДЕНИЕ

Наше тело существует не изолированно, а в постоянном, охватывающем соприкосновении с другими людьми.

ПЕТЕР ШЕППЕНБАУМ

Массаж — это, пожалуй, один из самых древних и простейших методов врачевания. В сущности, мы, часто сами того не замечая, инстинктивно прибегаем к его помощи в элементарных формах. Мы поглаживаем лоб, если устали, прикасаемся или потираем части тела, испытывая боль в них, точно так же, разумеется, как мы поглаживаем кошку. Само прикосновение к телу — одна из самых естественных потребностей человека. Нам всем требуются человеческие прикосновения и каждый из нас способен дать их другим, например в форме массажа. Каждый может научиться искусству массажа.

Массаж ступней и кистей рук, базирующийся на использовании рефлекторных зон, может реализовываться двояко: как лечение воздействием на рефлекторные зоны или как массаж самих рефлекторных зон.

Это различие в использовании рефлекторных зон является весьма важным: при терапии воздействием на рефлекторные зоны преследуется, во-первых, диагностический эффект, а во-вторых — лечебный. Такое использование рефлекторных зон предполагает наличие соответствующей специальной подготовки и профессиональной квалификации. Рассматриваемый же нами массаж рефлекторных зон предполагает работу со здоровыми людьми. Мы просто хотим дать людям нечто полезное, поспособствовать снятию внутренних напряжений, но ни в коем случае не проводить массаж в лечебных целях. Лечение должно быть делом специалистов-медиков. Однако это не означает, что и здесь мы сталкиваемся с недоброй памяти делением на «любителей» и

«профессионалов», на «знающих» и «незнающих», или людей, снимающих с себя всякую ответственность, и людей, честно несущих ее, и хотим, таким образом, еще и усилить это противостояние! Напротив, речь идет о том, чтобы люди приобрели большую компетенцию в вопросах собственного здоровья и при необходимости искали квалифицированную помощь более целеустремленно.

эта методика сама себя защищает от ее неправильного использования, поскольку одних лишь знаний расположения рефлекторных зон и приемов массажа недостаточно для получения лечебного эффекта. А с другой стороны, требуется:

- сделать доступными для широких слоев возможности этой методики и ее сознательного использования;
- показать альтернативу медикаментозной терапии и аппаратной медицине, часто дающих побочные разрушительные эффекты;
- создать у людей мотивацию для усиления чувства собственной ответственности и ведения здорового образа жизни, чтобы люди осознали, что они находятся в плену механических, закостенелых взглядов и понятий, чтобы они приняли происходящие в них изменения под воздействием методики как возможность жить в гармонии с самим собой и познали существование глубоких связей между «я» и «ты», между «мне» и «окружающему миру».

Итак: в рамках сказанного следует рассматривать предлагаемый массаж ступней ног и кистей рук как проводимый с целью улучшения самочувствия, гармонизации всего организма и благодаря этому являющийся хорошей профилактической мерой. Когда ниже будет идти речь о «ступнях», это в равной степени будет касаться и «рук»!

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ:

Никогда не прибегайте к самолечению домашними средствами! Не преуменьшайте значения длительных недомоганий и, как результат, не запускайте болезни. В сомнительных случаях консультируйтесь у целителя-практика или у врача (смотри также главу «Противопоказания для массажа рефлекторных зон»).

ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН

Корни искусства исцеления недугов через рефлекторные зоны, а следовательно и лечебного массажа рефлекторных зон ступней, уходят в далекое прошлое. В ранней китайской методике иглоукалывания (приблизительно 6000 лет тому назад) существовала специфическая методика лечения ступней надавливанием, а свидетельства древнейшей египетской культуры показывают существование уже в те времена лечения ступней ног и кистей рук посредством массажа.

У североамериканских индейцев существуют передаваемые из поколения в поколение знания о существовании соответствующих связей между определенными наружными зонами тела и внутренними органами и возможности лечения этих органов путем надавливания на эти зоны. Интересно, что первые белые поселенцы Америки также использовали методику и в большой степени способствовали ее распространению.

В Европе уже с XVI века известны серьезные сообщения о лечении внутренних органов посредством массажа. В 1580 году появилась работа врача из Лейпцига Бала. Всемирно известный итальянский скульптор, ювелир, писатель Бенвенуто Челлини (1500—1571) избавлялся от сильных болей путем нажатия на пальцы ног и рук.

Знания о ступнях и терапевтическом значении их рефлекторных зон развивались различными культурами и поэтому можно утверждать, что сегодняшние знания и практика в этой области имеют под собой тысячелетний положительный опыт. Североамериканский врач Уильям Фитцджеральд был одним из первых, кто упорядочил эти знания (особенно заимствованные из индейской народной медицины) и увязал их со своим практическим опытом в этой области (примерно в 1912 г.). На основе своих практических работ он развил теорию рефлекторных зон (см. стр. 15): органы определенной области организма отображаются в уменьшенных масштабах в соответствующих зонах ступней.

Массажистка Юнис Ингхам уже в тридцатых годах работала над первыми картами рефлекторных зон и сделала эту методику под названием «Рефлексология» популярной в Соединенных Штатах Америки. Она выявила существование четко разграниченных областей ступней, находящихся в прямой связи с соответствующими органами тела.

Ханна Марквард, пройдя обучение у Ингхам обеспечила, начиная с 1958 г., решительное продвижение как в области систематизации приемов терапии через рефлекторные зоны ступней, так и в области ее практического применения.

Заслуживают внимания также и исследования Вальтера Фронеберга, открывшего явление проекции нервной системы на соответствующие зоны ступней. Он доказал эмпирически существование рефлекторных зон вегетативной нервной системы и центральной нервной системы (головной мозг и спинной мозг) на ступнях.

Другим, также представляющим большой интерес, дальнейшим развитием этой области терапии явились новейшие систематизирующие труды Дитмара Кремера и Гельмута Вильда по непосредственному воздействию цветочного настоя Баха на рефлекторные зоны кистей рук и ступней ног.

Заслуживают упоминания и так называемые методы «Массажа энергетических зон» по Иоганну Гокельну, подчеркивающие значение солнечного сплетения и нацеленные на общую гармонизацию организма.

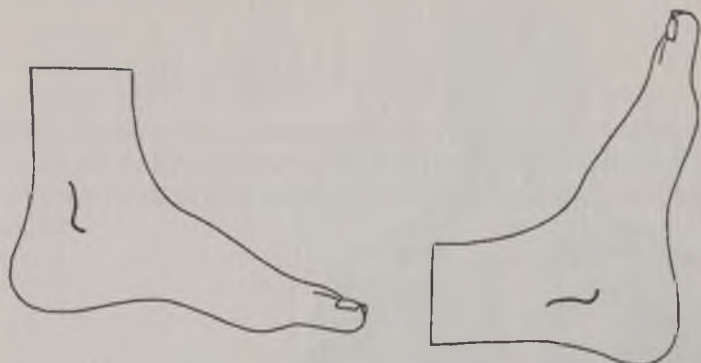
ЧТО ТАКОЕ РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ?

В основе многих естественных целительных приемов лежит принцип соответствия. Определенные органы как бы отражаются в других местах тела, часто в совершенно несоизмеримых пространственных масштабах. Так, при ушной акупунктуре (лечебное иглоукалывание) весь организм человека отражается в уменьшенном виде на ушной раковине, при ириодиагностике – на радужной оболочке глаз, а при массаже рефлекторных зон – на ступнях ног и кистях рук.

Неудовлетворительное функционирование или заболевание отдельных органов проявляется на ступнях болевыми реакциями при прикосновении к отдельным точкам, или видимыми изменениями кожного покрова и других тканей в соответствующих рефлекторных зонах. Благодаря целенаправленной стимуляции становится возможным воздействовать на соответствующие органы путем рефлекторного дальнего действия; возможно также осуществлять лечебное воздействие и на общие телесно-психические связи, а не только на отдельные органы.

Однако эти отражения – рефлексы – не следует смешивать с обычными рефлексами нервной системы (например, коленно-сухожильным рефлексом), основывающимися на чисто анатомических структурах. Не существует никаких специальных нервных связей, идущих от ступней к органам тела. Рефлекторные зоны также не идентичны точкам или меридианам акупунктуры.

Рефлекторными называются зоны, в которых рефлектируются (отражаются) области тела и его органы.



Ступня

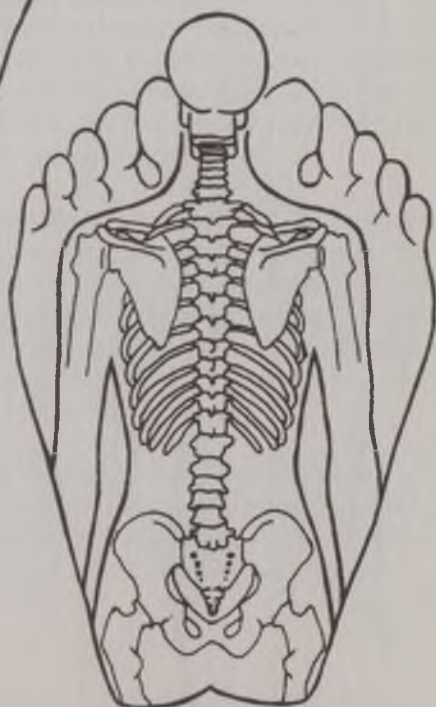
Аналитическое мышление
Механическое восприятие мира
Факты
Разобщение

«Сидящий человек» в рефлекторной картине ступни

Символическое мышление
Экологическое восприятие мира
Опыт
Объединение

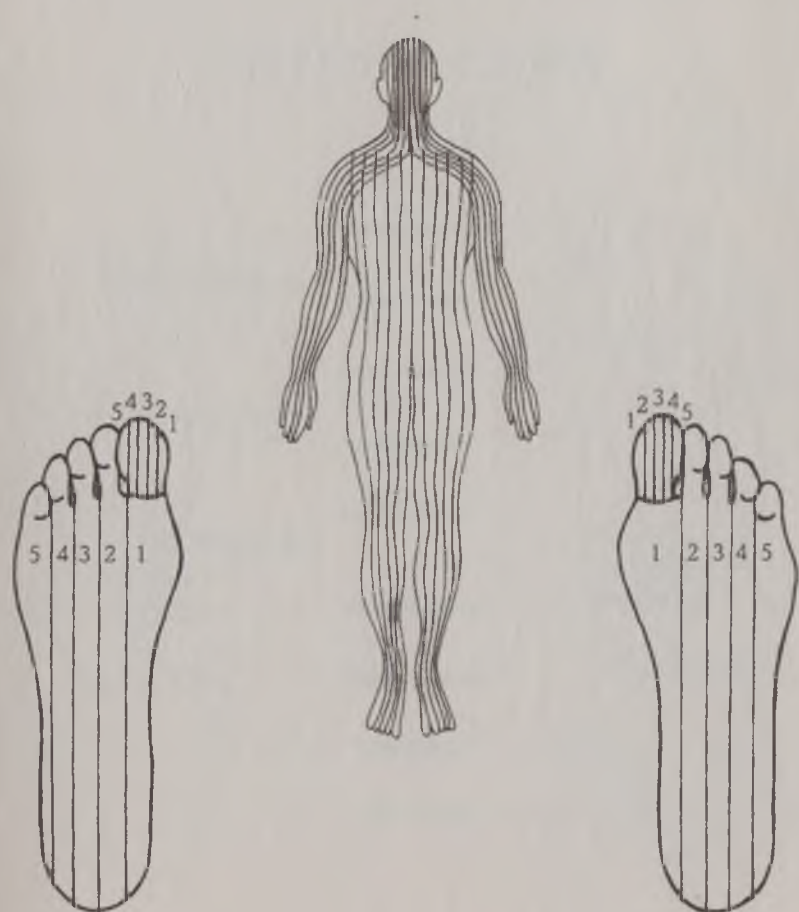


Мускулатура и скелет в рефлекторной картине стопы



«СИДЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК»

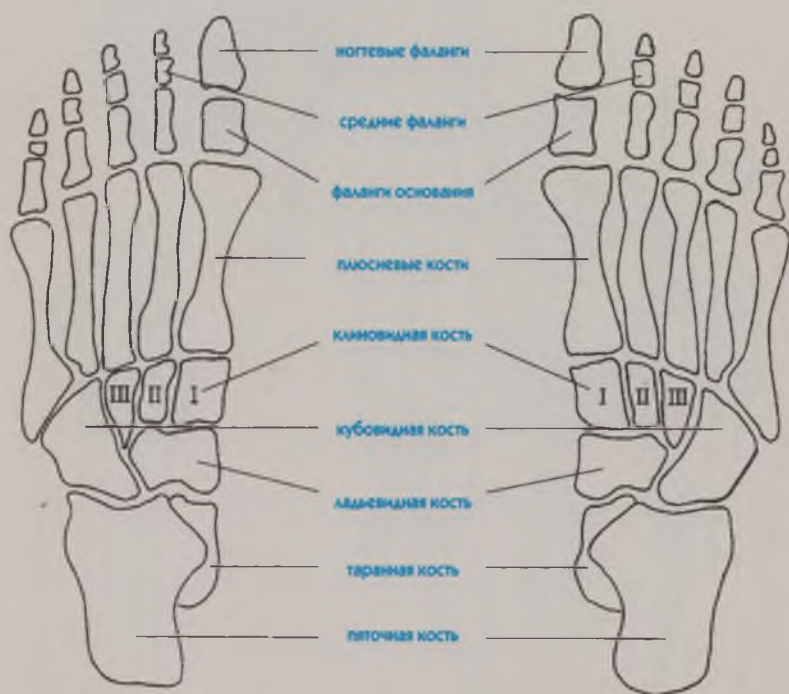
Вид сидящего человека является выражением этой символики. Большое отражается в малом. Для этого здесь приведены некоторые понятия, чтобы представить различные точки зрения, которые попарно дополняют друг друга при комплексном их рассмотрении.



ТЕОРИЯ ЗОН

По теории зон Фитцджеральда, есть прямая связь между рефлекторными зонами ступней и остальным телом. Существует десять зон, распределенных вертикально и делящих тело на десять сегментов. По пять сегментов на каждой половине тела, простирающихся от головы до пальцев ног, и от плеч до пальцев рук. Все части тела или органы, располагающиеся внутри одного сегмента, имеют свои рефлекторные зоны в соответствующих областях ступни. Главные рефлекторные зоны головы находятся на больших пальцах ног, которые в свою очередь подразделяются на пять сегментов.

АНАТОМИЯ СТУПНИ



ЛИНИИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Для определения границ рефлекторных зон очень удобно использовать вспомогательные линии. Они облегчают поиск.

1. Плечевая.

Эта линия проходит под подушкой ступни через базовые фаланги пальцев.

2. Линия Лисфранка (линия диафрагмы).

В середине ступни эта линия проходит поперек стопы и имеет форму дуги, а анатомически — вдоль концов плюсневых костей (по имени Жака Лисфранка, французского хирурга, жившего с 1790 по 1847 г.).

3. Пяточная линия.

Эта линия проходит непосредственно на переходе от «мягкой» подошвы к пятке.

1. Плечевая линия

2. Линия Лисфранка

3. Пяточная линия



УКАЗАНИЕ:

рефлекторные зоны показаны на рисунке схематически, как на географической карте. Однако живой организм гораздо многообразнее и в нем возможны варианты и отклонения.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

С помощью этой книги мы хотели бы помочь в живом, активном обучении и попробовать мобилизовать на это по возможности все чувства и ощущения. Речь идет о том, чтобы изучить рассматриваемый материал через непосредственный, субъективный опыт читателя.

Лучше всего, если при изучении последующих глав вы будете поступать следующим образом:

1. Прочтите текст!
2. Внимательно рассмотрите таблицы!
3. Раскрасьте соответствующие обзорные таблицы!
4. Отыщите зоны на собственной ступне и ощупайте их! Просто найдите эти зоны и не надавливайте на них! Любую из найденных зон вы можете тотчас раскрасить на большой обзорной таблице, приведенной в конце книги (в тот же цвет).

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО РАСКРАШИВАНИЮ:

Начните в первую очередь с раскрашивания рамок с указанием названия зон, а лишь затем начинайте раскрашивать соответствующую зону. Наименование и сама зона раскрашиваются в один цвет.

Цвет раскраски для каждой зоны указан под заголовком. Если же имеют место какие-либо отклонения, то они оговариваются.

Раскрашивание названий и изображений способствует эффективности обучения!

ОБЩИЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ МОМЕНТЫ

Параллельно с изучением этой книги вы можете завести тетрадь для записей, куда будете заносить все замечания, дополнения, результаты собственных наблюдений, практические советы, идеи, полезные догадки, вопросы. Оставьте свободное место для дальнейшего раскрашивания.

Эффект от обучения будет тем больше, чем активнее и самостоятельнее вы будете работать с изучаемым материалом и чем чаще Вы будете делиться приобретенным опытом с другими людьми.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

1. В положении лежа

Положение лежа на спине на тахте для массажа является, конечно, наиболее удобным для проведения массажа ступней. Вы можете лечь на пол, постелив предварительно одеяло, или мягкий матрас. При этом важно, чтобы голова не запрокидывалась назад, поэтому лучше всего положить под голову подушку. Очень полезно положить под колени пенопластовый валик или свернутое одеяло. Это снимет напряжение в поясничном отделе позвоночника, а также в области крестца.

В помещении для проведения массажа должно поддерживаться приятное тепло, это особенно важно, если массаж проводится на полу! Сквозняк неприятен, да к тому же, согласно китайской медицине, он относится к числу болезнетворных факторов.

Позаботьтесь о том, чтобы ваши упражнения проводились в спокойной, ничем не нарушаемой обстановке!

2. В положении сидя

Человек, проводящий массаж, садится примерно в правом углу по отношению к своему партнеру или партнерше (в последующем только «партнер») и кладет его ногу к себе на колени. Оба должны сидеть так, чтобы не возникло никаких болей в спине (в особенности в поясничной области).

Вы можете, конечно, сесть напротив друг друга: все, что приятно, — здесь и правильно!

В этом положении удобно использовать кресло-кровать с одной регулируемой по высоте опорой для ног.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Медленно опустите руки из положения вверх на ступни массируемого, охватите ступни без особого усилия, но хорошо зафиксируйте это положение. Замерьте в этой позе на некоторое время, после чего уберите руки со ступней и начните массаж. По окончании массажа проделайте то же самое. Медленное освобождение ступней от рук означает: массаж закончен.

Эта простая последовательность действий создает ясные рамки отношений партнеров:

1. Сознательное вступление в контакт
2. Массаж
3. Сознательное расставание партнеров

Партнер, если он того пожелает, может не снимать носков. Под проводящим массаж лицом я понимаю в этой связи не «исполнителя», который что-то вызывает, на что-то влияет своей техникой, а кого-то, кто просто присутствует, отдает свое время и из своего собственного внутреннего покоя вырабатывает и распространяет адекватные, полезные для массируемого импульсы. Он обращает внимание на определенные области тела и возбуждает в массируемом регуляторные процессы.

Массируемый должен отдаваться массажу с полным доверием и должен пробуждать в себе чувство уверенности, что действительно попал в «хорошие руки». Соответствующая атмосфера и подготовительный разговор являются важной предпосылкой для этого.

В гомеопатии существует правило: подобное лечить подобным, что наиболее подобным человеку является только человек. Человеческое в человеке, по-видимому, и является целительным моментом (и не только при массаже рефлекторных зон).

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА

Предварительно опросить партнера

Даже при проведении простого массажа вам надлежит предварительно выяснить, не существует ли причин для того, чтобы вообще не проводить массаж. Или что Вы не должны касаться определенных мест на ступнях массируемого, поскольку там имеются повреждения тканей (прочитайте, пожалуйста, в связи с этим главу «Противопоказания для массажа ступней», стр. 68).

Если во время массажа партнер становится беспокойным, подает соответствующие сигналы или даже говорит: «Я не хотел бы этого», — то это уже является прямым противопоказанием для проведения массажа. Никого не следует уговаривать что-то делать, поскольку каждый сам лучше знает, что ему на пользу, а что во вред.

Общение в процессе массажа!

Необходимо все время подталкивать партнера к общению, чтобы во время массажа он сообщал, как он себя чувствует, что он ощущает, чего бы ему вообще не хотелось. Это, конечно, не означает, что нужно все время задавать ему вопросы, поскольку это мешает нормальному ходу массажа.

Массирующий должен как можно чаще переводить свой взгляд со ступней на остальные части тела, тщательно контролировать ритм дыхания, выражение лица и т. д. и вести массаж с учетом своих наблюдений.

Брать и давать!

Рекомендуется также проведение взаимного массажа, чтобы приобрести опыт как «дающим», так и «принимающим». Возможно, что для вас окажется открытием, что и то и другое одинаково прекрасно и освежающе.

ПРИЕМЫ МАССАЖА

При проведении массажа желательно работать обеими руками. Задача одной руки состоит в том, чтобы поддерживать массируемую ступню, в то время как задача другой — проводить собственно массаж с помощью большого пальца или других пальцев этой руки.

Движения должны быть ритмичными и плавными, и при этом все время должны чередоваться напряжение и расслабление. Это предотвращает усталость рук!

1. Удержание

При удержании с помощью руки охватывается какая-то область (как это следует из самого названия) и удерживается на протяжении всего массажа, но без нажима.

Это может осуществляться и обеими руками одновременно на обеих ступнях. Удержанием является, например, охват пяток или же когда руки покоятся на верхней части ступни (см. главу «Проведение массажа»).

2. Блуждающая прессация («Гусеница»).

Правильное выполнение этого массирующего движения зависит, в частности, от контролируемого руководства и коррекции и поэтому здесь дается лишь краткое его описание. Основным в этом движении является чередование расслабления, напряжения и снова расслабления:

1. Положите ваш большой палец спокойно и без напряжения на ступню. При этом не сгибайте кисть в запястье.
2. Сосредоточьте внимание на ладони. Представьте себе, как энергия из середины вашей подчревной области течет через руку в ладонь, скапливается там, а оттуда перетекает в большой палец.
3. Фаза «Напряжение»: подушечка большого пальца погружается осторожно и с постоянным усилием в ткань стопы.
4. В фазе расслабления большой палец всплывает из ткани и после этого перемещается на небольшое расстояние в новое положение. Это напоминает ритмичное, ориентированное на перемещение вперед движение гусеницы.

Движение осуществляется от ладони, плечи должны при этом оставаться неподвижными. Ногтевая фаланга большого пальца не должна изгибаться, поскольку в противном случае контакт по отношению к руке прерывается и возникает опасность чисто механического надавливания.

3. Сильная прессация

Подушечка большого пальца вдавливается в ткань ступни, как и в предыдущем случае. При сильном, неизменном давлении палец остается в ткани дольше, чем в предыдущем случае. Это движение используется для массирования рефлекторных зон для снятия болей, т. е. является чисто терапевтическим.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СОЗДАНИИ НАСТРОЕНИЯ

Прежде чем начать массаж, вам надлежит побеспокоиться о создании спокойной атмосферы. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть нагрето до приятной, комфортной температуры и в него не должны проникать раздражающие звуки, освещение должно быть не очень яркое (вы можете, например, освещать его расставленными в разных местах свечами). Приглушенная музыка может способствовать так необходимому при массаже расслаблению. В зависимости от вкусов, может быть рекомендована простая, инструментальная музыка. Однако музыка не должна слишком отвлекать от внутренней сосредоточенности, а лишь создавать приятную атмосферу. Вы сами можете настроиться на проведение массажа, например, находясь в сидячем положении и положив руки на колени (в области пупка) и замерев на некоторое время в состоянии внутренней сосредоточенности.



Или положите ваши руки ладонями вверх рядом со ступнями ног партнера и закройте на некоторое время глаза.

Важно сначала почувствовать самого себя, а уж затем устанавливать контакт с партнером. Благодаря этому, вы не переносите свои тревоги на партнера и потому становитесь более открытым для него.

(Сомневающемуся в целесообразности этого упражнения советуем представить себе расстроенный музыкальный инструмент, а ведь в данном случае вы сами являетесь инструментом!) А вообще-то речь не идет о том, чтобы продемонстрировать «самое-самое», когда массируешь, а о том, что всего лишь требуется партнеру и что вы в состоянии сделать без особого напряжения сил.

ПОГЛАЖИВАНИЯ

Поглаживания-это скользящие вдоль тела массажные движения, которые, как правило, осуществляются всей ладонью и всеми пальцами, и проводятся как длинные продольные или круговые движения.



Осуществляемые на большом пространстве тела, мягкие, с легким надавливанием движения особенно полезны в начале и в конце массажа или же в качестве переходных от одной массажной техники к другой.

1. Поглаживание обеих ног

Положите ладони на голени партнера, чуть ниже коленного сустава. Проводите поглаживание вплоть до кончиков пальцев ног. Эти движения могут быть как медленными, так и быстрыми, однако без изнуряющей усталости. Повторите эти движения несколько раз в медленном ритме.



2. Поглаживание одной ноги

Снова начинайте от коленного сустава. Поглаживайте попеременно обеими руками одну ногу вдоль всей голени до конца пальцев.

3. Поглаживание типа «сэндвич»

При таком поглаживании кладете ладонь одной руки на тыл ступни в области лодыжки, а ладонь второй на подошву в месте перехода к пятке. Поглаживайте одновременно обеими ладонями.

Когда нужно прибегать к поглаживаниям?

1. Для успокоения и гармонизации тела и души.
2. Для погружения.
3. При подготовке и по окончании массажа. (В соединении с элементом «Наложение рук на тыльную сторону ступни».)

Некоторые замечания в части кожного покрова

Кожа один из самых протяженных органов нашего тела. Она отделяет нас как самостоятельную биологическую систему от окружающей среды. Она подобна пропускающей мембране между заключенным внутри нее организмом и внешней средой. С физиологической точки зрения кожа выполняет важную функцию при терморегуляции (потение) или при удалении ядов. Кожа, по Парацельсу, является неким шлюзом, который предоставлен организму для его дезинфекции.

На психологическом уровне, как известно, она тесно связана с областью чувств, близостью к другому человеку и проявлением нежности.

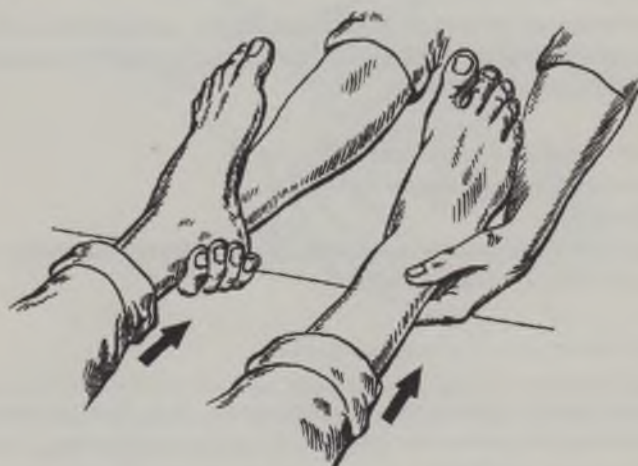
УКАЗАНИЕ: с каждым прикосновением вы вторгаетесь в интимную сферу другого человека, а кроме того, поглаживание — это не ласкание!

ВЫТЯГИВАНИЯ

Вытягивания распрямляют все тело и при правильном исполнении приводят его в порядок.

Потягивание пяток

1. Возьмите в руки ступни в районе ахиллесова сухожилия.



2. Скользя осторожно руками вперед, поместите пятки в середину ладоней.



МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН СТУПНЕЙ

ОБЛАСТЬ ГОЛОВЫ

В соответствии с картиной сидящего человека, головные зоны отражаются на пальцах ног; все пальцы одной ноги соответствуют одной половине головы. Головная область отражается рефлекторно на больших пальцах (главные зоны) и на остальных пальцах как относящееся к ним расширение зоны.

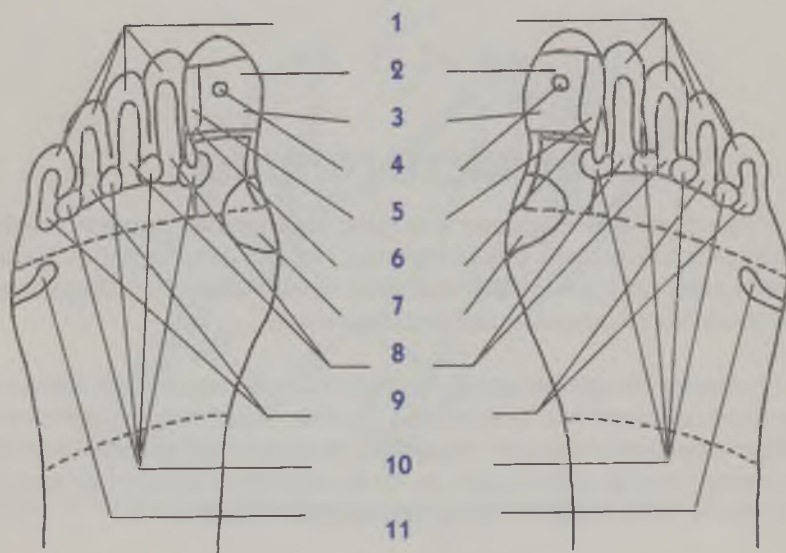
На подушечках больших пальцев располагаются зоны большого мозга, мозжечка и гипофиза. Определенные зоны для лица (носовая, зева и ротовая) находятся на верхней поверхности больших пальцев. Суставная щель между первой и второй фалангами, тогда как другие пальцы по три фаланги. Ногти больших пальцев соответствуют легендарной доске перед глазами упрямого быка.

Зоны глаз располагаются на втором и третьем пальцах, а ушей — на четвертом и пятом. Эти зоны простираются вплоть до места прикрепления пальцев к плюсневой кости на конце третьей фаланги (смотри на стр. 27). При сгибании пальцев начало плюсневых костей хорошо видно. Оно лежит существенно глубже межпальцевой кожи (в противоположность рукам — попробуйте сами убедиться в этом).

Межпальцевые участки кожного покрова соответствуют зонам верхних лимфатических путей. Зоны плечевого лимфатического узла располагаются в виде полукружностей под первой фалангой мизинцев ног.

Зоны лобных пазух и придаточных пазух носа лежат в виде окружностей на подушечках всех пальцев ног.

ГОЛОВНЫЕ ЗОНЫ НА ПОДОШВЕ СТУПНИ



- 1) лобные пазухи и придаточные носовые пазухи;
- 2) большой мозг;
- 3) мозжечок;
- 4) гипофиз;
- 5) виски;
- 6) основание черепа;
- 7) щитовидная железа;
- 8) глаза;
- 9) ухо и миндалины;
- 10) верхние лимфатические пути;
- 11) плечевые лимфатические узлы.

ГОЛОВНЫЕ ЗОНЫ НА ПОДОШВЕ СТУПНИ (для раскрашивания)



- 1) светло-зеленый;
- 2) оранжевый;
- 3) красный;
- 4) светло-зеленый;
- 5) светло-зеленый;
- 6) красный;
- 7) желтый;
- 8) желтый;
- 9) оранжевый;
- 10) оранжевый.

МАССАЖ ГОЛОВНЫХ ЗОН

1. Положите одну руку на тыл ступни, большой палец правой руки при этом лежит на подошве. Погладьте одним или несколькими пальцами другой руки пальцы ног. При этом один палец руки лежит сверху, а второй снизу.



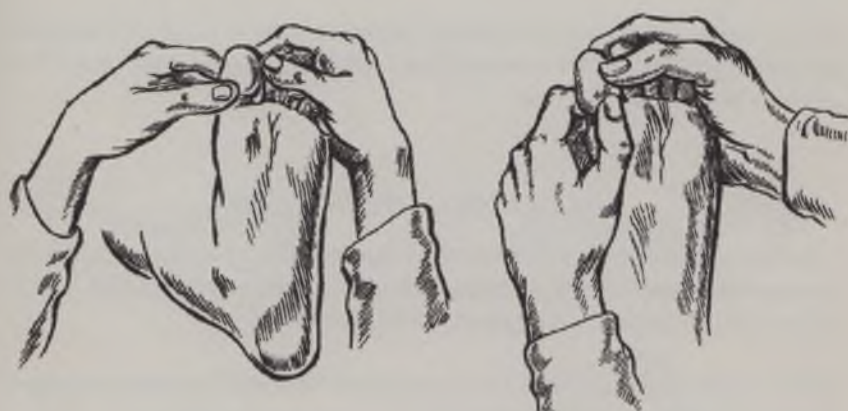
2. Массируйте с помощью большого пальца зоны затылка и основания черепа с помощью большого пальца, используя прием «Гусеница». Двигайтесь маленькими шажками. При этом не шевелите пальцем после его вдавливания в ткань, то есть не совершайте вращательных движений в глубине ткани!



3. Массируйте тем же приемом «Гусеница» зоны пальцев. При этом указательный палец руки лежит, опираясь, на противоположной стороне пальцев ног.

Гипофиз является высшим отделом гормонального регулирования организма. Его зона лежит в точности в середине концентрических кожных бороздок больших пальцев. Эта зона массируется очень осторожно большим пальцем.

Массирование основания больших пальцев влияет не только на зоны шеи и глотки, но и на верхние отделы позвоночника, миндалины и щитовидную железу, а поэтому массировать следует с большой осторожностью. При этом одна рука держит палец, а второй рукой проводятся массирующие движения слева на право, и наоборот.



МАССАЖ ВЕРХНИХ ЛИМФАТИЧЕСКИХ ПУТЕЙ

Лимфатическая система представляет собой сложную сеть очень мелких сосудов, лимфатических стволов и лимфатических узлов. К лимфатическим органам относятся также и миндалины, вилочковая железа, а кроме того и лимфатические органы кишечника (пейеровы бляшки). Эта система транспортирует лимфу — жидкость, заполняющую межклеточное пространство, которая, с одной стороны, удаляет окись углерода, бактерии и яды, возникающие при обмене веществ, а с другой стороны, снабжает ткани кислородом и другими питательными веществами.

Лимфатическая система является одной из наиболее важных систем защиты организма от инфекций и основой иммунной системы.

Массаж лимфатических зон способствует удалению шлаков процесса обмена веществ и ядовитых веществ и повышает присущие телу защитные силы и сопротивляемость организма.

Как проводить массаж

1. Массаж лимфатических зон в области головы начинается с лимфатических узлов подмышечных впадин. Целесообразно сначала осторожно стимулировать эти области, чтобы побудить их к «раскрытию» и течению лимфы.

Чтобы достичь этого, массируйте зоны лимфатических узлов подмышечных впадин приемом «гусеница» на сгибе мизинцев ног.

2. Массаж верхних лимфатических путей в межпальцевых промежутках проводите следующим образом: одна рука поддерживает ногу, указательный палец и большой палец другой руки образуют нечто вроде пинцета. Возьмите осторожно межпальцевый участок кожи указанными двумя пальцами. Начинайте мягкие надавливания. Натяните кожу и, постепенно отпуская, поглаживайте, пока между пальцами не останется кожи.

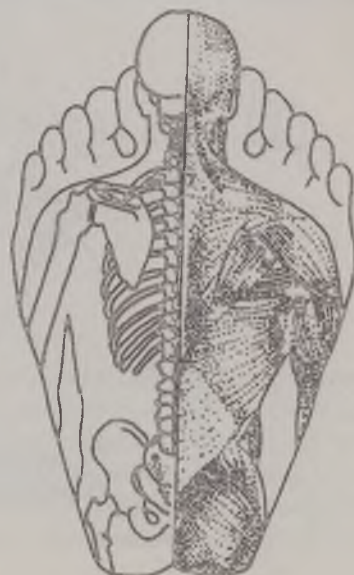
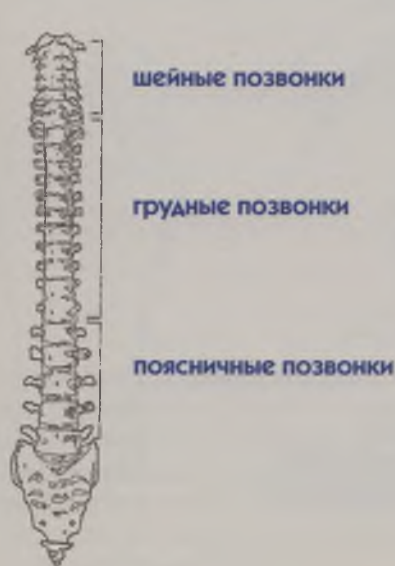
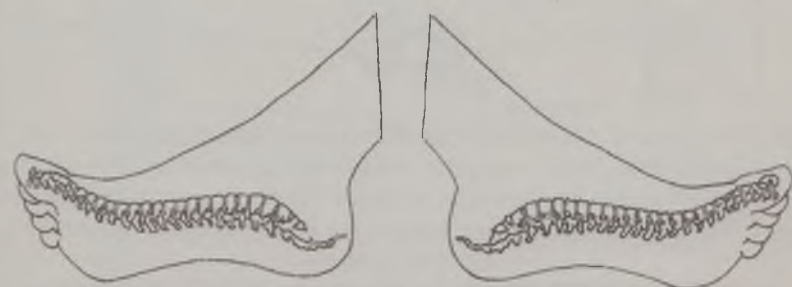
УКАЗАНИЕ: межпальцевая кожа, как правило, очень чувствительна к боли и поэтому при проведении массажа нужно проявлять большую осторожность!

ОБЛАСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА

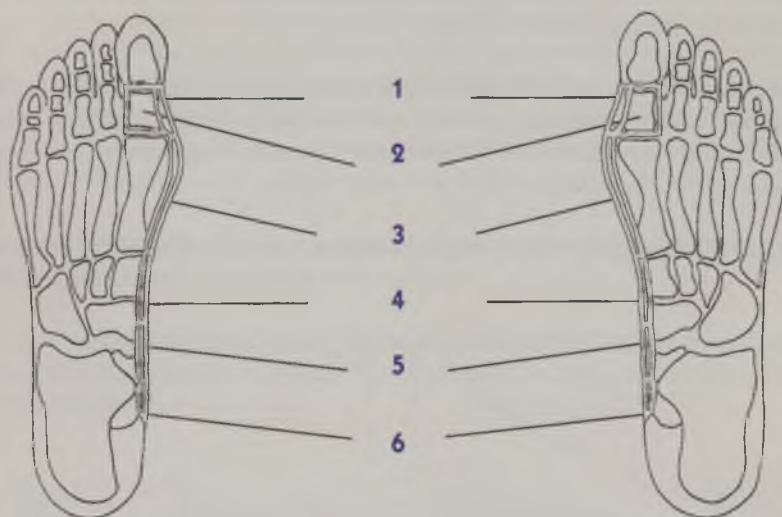
Позвоночник состоит из семи шейных, двенадцати грудных и пяти поясничных позвонков, крестцовой кости и копчика.

Зоны позвоночника располагаются на переходе от тыла ступни к ее внутренней стороне. Для ориентировки: положите обе ноги вплотную рядом на полу, тогда в местах соприкосновения обеих ступней (см. рисунок) будут лежать зоны позвоночника!

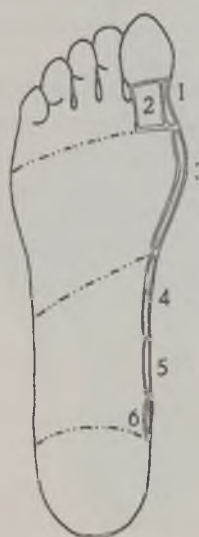
Затылочные зоны располагаются на первой фаланге каждого большого пальца.



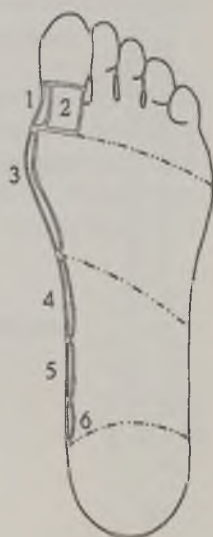
РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ ПОЗВОНОЧНИКА



1 — шейный отдел позвоночника; 2 — затылок; 3 — грудной отдел позвоночника; 4 — поясничный отдел позвоночника; 5 — крестцовая кость; 6 — копчик



ДЛЯ
РАСКРАШИВАНИЯ
(ТЕМНО-ЗЕЛЕНый ЦВЕТ)



МАССАЖ ЗОН ПОЗВОНОЧНИКА

1. Положите один или несколько пальцев на внешнюю сторону большого пальца. Проведите несколько раз поглаживание от большого пальца в сторону пятки вдоль зоны позвоночника.



2. Одна рука поддерживает ногу в районе большого пальца или с внешней стороны подъема. Большой палец другой руки массирует ступню, перемещаясь миллиметр за миллиметром (позвонки за позвонком) начиная от зоны копчика, через зоны поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, минуя зоны большого мозга (край большого пальца), вплоть до зоны крыши черепа.



Лучше всего массировать, двигаясь от копчика вверх. При этом большой палец с постоянным ритмом вдавливаясь в ткань, снова расслабляется, и после этого смещается на некоторое расстояние, где повторяет массирующее движение (однако при этом не следует совершать вращательных движений пальцем, потому что массируемые по большей части испытывают при этом неприятные ощущения). Массирующие движения должны происходить только в направлении вперед и ни в коем случае не в обратную сторону.

Наблюдаются также индивидуальные реакции, если массируемые ощущают ногу большого пальца массажиста. Некоторые получают при этом даже удовольствие, так как чувствуют воздействием буквально каждый позвонок, зато другие не ощущают ничего, кроме боли.

При этом необходимо использовать различные приемы поддержки и захвата, поскольку зона позвоночника имеет очень большую протяженность. Лучше всего выработать какой-то свой прием. Одна рука при этом будет все время выполнять функцию опоры, в то время как другая — функцию массирования.

Еще одно указание: мы массируем, проходя через всю зону шейного отдела позвоночника, выходя из нее (вторгаясь в зону мозжечка и большого головного мозга). Для этого имеются следующие основания:

1. Внутри позвоночника располагается спинной мозг. Он функционально объединен с большим головным мозгом. Поэтому обе эти области могут массироваться за один прием снимающего напряжения массажа (который мы здесь применяем).

Мы массируем внутренние стороны больших пальцев (мозговые зоны), чтобы обеспечить непрерывный процесс массажа. Если бы мы не делали этого, партнер имел бы ощущение, что «что-то» пропущено.

ОБЛАСТЬ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

На нижней стороне ступни, на подушечках пальцев, располагаются зоны плечевой мускулатуры, плечевых суставов, а в глубине — зоны легких (зоны легких располагаются на тыле ступни — см. главу «Дыхательные пути»). Эти зоны пересекаются: ведь реальные легкие лежат глубже внутри тела, чем плечевая мускулатура! Эти зоны относятся в терапевтическом смысле к сложным для обработки областям. Поэтому нужно проявлять большую осторожность при проведении массажа!

Плечевые зоны простираются от основания пальцев вплоть до краев подушки пятки и легко распознаются по переходу от красноватой к беловатой коже. Плечевым суставам соответствуют хорошо прощупывающиеся фаланги-основания мизинцев ног на их внешней стороне. Примыкая к ним, лежат зоны плеч и локтей в конце внешних плюсневых костей.

Зоны затылка располагаются вокруг фаланг-оснований больших пальцев.

МАССАЖ ЗОН ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Массаж зон плечевого пояса проводится в два этапа:

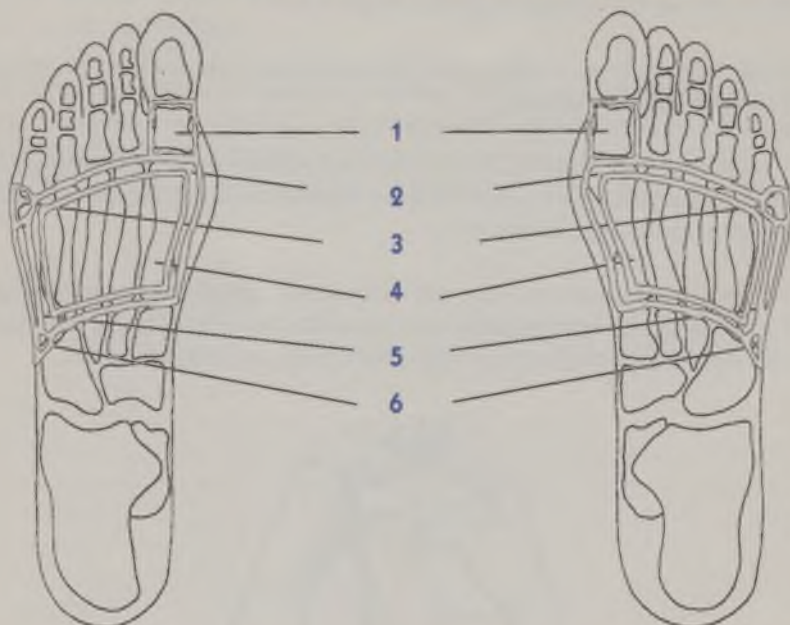
1-й шаг: охватите стопу с двух сторон обеими руками. Пальцы лежат на подъеме, большие пальцы — на подошве.

Массируйте зону обеими большими пальцами с легким нажатием (варианты: одна рука поддерживает — см. рисунок). Однако сначала нащупайте эти зоны, не слишком глубоко вдавливая пальцы в ткань.

2-й шаг: теперь массируйте несколько интенсивнее, в особенности между хорошо прощупывающимися плюсневыми костями. При этом важно, чтобы вы придерживались определенной системы: либо сверху вниз, либо справа налево.



ЗОНЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ



1) затылок; 2) плечевая мускулатура; 3) плечевые суставы; 4) лопатки; 5) плечо; 6) локти.

(для раскрашивания)



(СВЕТЛО-ЗЕЛЕНый ЦВЕТ)



ОБЛАСТЬ ГРУДИ И ЖИВОТА

На тыле ступни располагаются зоны грудины с ребрами, молочных желез, а на плюсневых костях левой ноги — зоны сердца. На тыле ступни правой ноги располагаются другие зоны, связанные с сердцем.

Вблизи лодыжки находятся зоны брюшной стенки и тазобедренных суставов.

Лодыжку массируйте, пожалуйста, лишь с легким надавливанием: с анатомической точки зрения, мы работаем при этом в непосредственной близости от очень болезненно реагирующей на механические воздействия надкостницы!

Массаж зон груди и живота

1. Одна рука поддерживает ступню, а указательный палец другой руки при этом лежит между плюсневыми костями на тыле ступни. Начинайте с верхней зоны живота и, не прерывая массирующих движений, сразу же переходите к зоне груди.

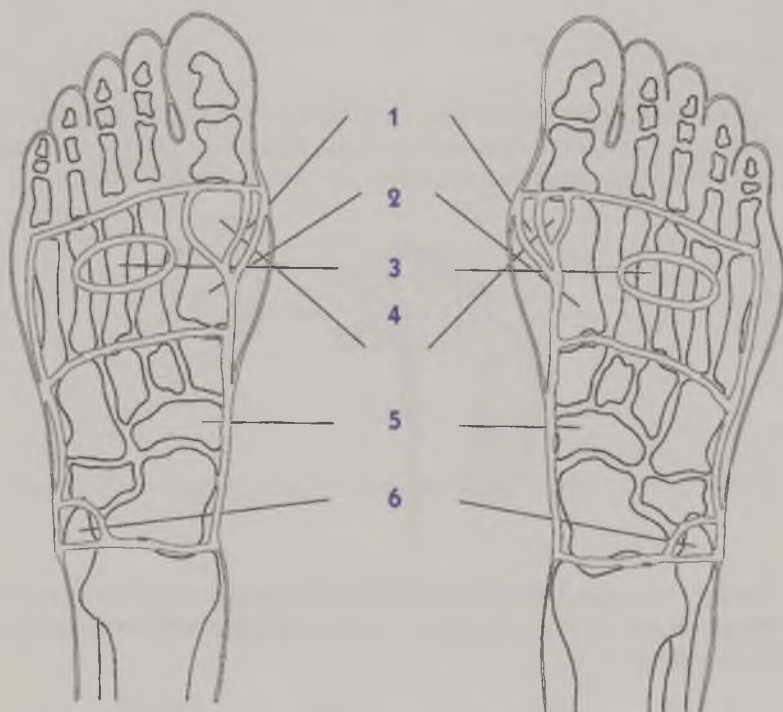


2. Проведите несколько раз поглаживание одним или несколькими пальцами, начиная от пальцев ноги, между плюсневыми костями в направлении голени. Повторите это несколько раз.



3. Ваши пальцы лежат в области верхних зон живота. Вторая рука поддерживает и прогревает подошву. Проведите несколько раз поглаживание от зон живота в сторону головных зон.

ЗОНЫ ГРУДИ И ЖИВОТА

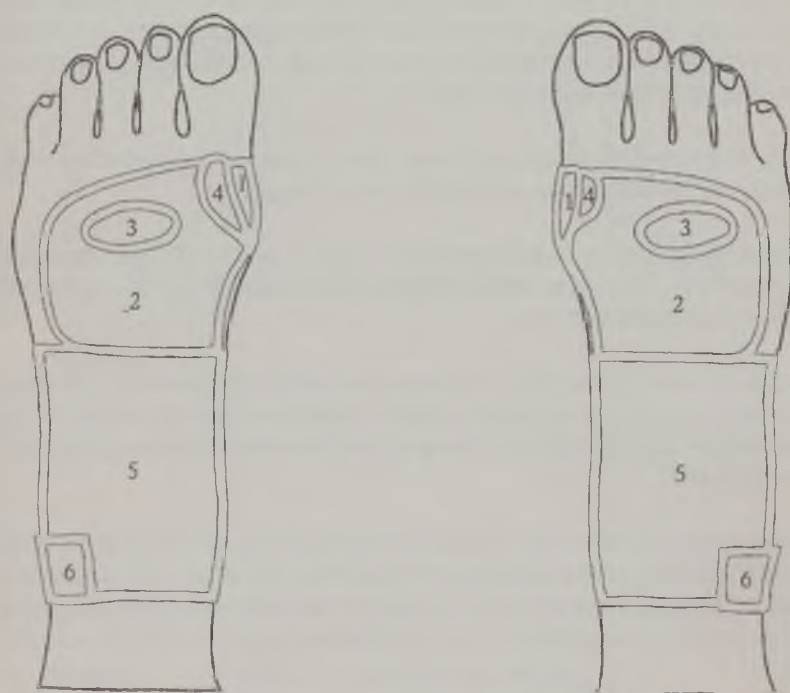


1 — грудина; 2 — ребра; 3 — молочные железы; 4 — сердце;
5 — брюшная стенка; 6 — тазобедренные суставы.

УКАЗАНИЕ:

при наложении рук (см. главу «Несколько слов о создании настроения») ладони рук как бы покоятся на животе — что в большинстве случаев массируемые воспринимают как приятное, гармонизирующее прикосновение.

(для раскрашивания)



1 — грудина (светло-зеленый); 2 — ребра (светло-зеленый); 3 — молочные железы (красный цвет); 4 — сердце (оранжевый цвет); 5 — брюшная стенка (светло-зеленый); 6 — тазобедренные суставы (светло-зеленый)

ОБЛАСТЬ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Вся система пищеварения это, в сущности, один длинный канал, который от полости рта до заднего прохода покрыт различными слизистыми оболочками.

Он преобразует пищу в вещества, которые необходимы организму. В ротовой полости пища подвергается механическому изменению и насыщается пищеварительными ферментами из слюны. Пища проходит через пищевод и попадает в желудок. Далее следуют тонкая кишка, толстая кишка и прямая кишка, в которой накапливаются непереваренные остатки пищи и подготавливается процесс их извержения (например, извлечение и удаление воды).

Печень, через желчный пузырь, направляет желчь, а поджелудочная железа другие, необходимые пищеварительные ферменты в тонкую кишку.

Кишечник находится в постоянном движении (перистальтика) и создает известные шумы кишечника. Поэтому на него особенно хорошо воздействуют динамические и ритмические формы массажа.

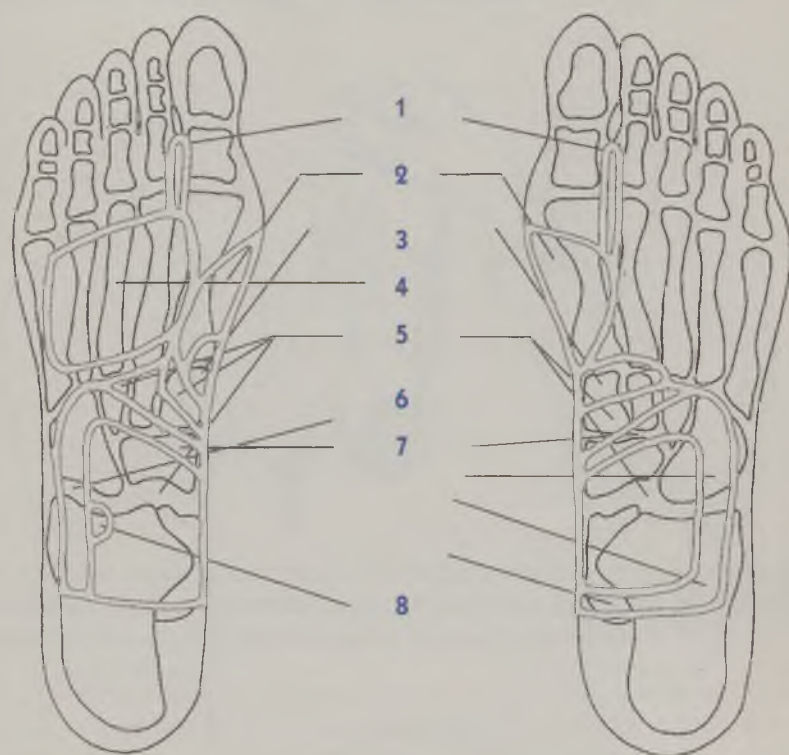
Пищеварительную систему часто сравнивают с корневой системой всего организма, поскольку все другие системы (сердце и сердечно-сосудистая система, нервная система и т. д.) зависят от нее. Ее можно также назвать колыбелью защитной системы организма.

Пищеварение включает в себя процессы принятия пищи, ее переработку организмом и удаление неиспользованных остатков вонне. Поэтому часто неприятности желудочно-кишечного свойства становятся синонимами неурядиц и в других областях жизни: слюнки потекли... я этого не перевариваю... он сидит у меня в печенке.

Зоны пищевода находятся на обеих ступнях, как на их подошвах так и на тыльных сторонах. Эти зоны начинаются от основания большого второго пальца и простираются через плюсневые кости вниз.

Зоны желудка располагаются по полуокружности, несколько выше линии Лисфранка. Зону печени вы найдете на правой ступне в области плюсневых костей. Зона желчного пузыря располагается на подошве правой ступни у внутреннего конца между третьей и четвертой плюсневыми костями (на этом же месте и на тыльной стороне стопы).

ЗОНЫ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ



1 — пищевод; 2 — желудок; 3 — поджелудочная железа;

4 — печень; 5 — тонкая кишка; 6 — толстая кишка:

а) восходящий; б) поперечный, в) нисходящий, г) сигмовидный; 7 — прямая кишка; 8 — слепая кишка.

Вся область между линией Лисфранка и линией пятки занята зонами кишечника. При этом зоны восходящего, поперечного и нисходящего участков толстой кишки с её сигмовидной частью и прямой кишки — обрамляют зону тонкой кишки. Зона слепой кишки находится на подошве правой ступни, а анатомически между кубовидной и пяточной костями, в начале зоны восходящей части толстой кишки.

(для раскрашивания)



1 — пищевод (светло-коричневый); 2 — желудок (светло-коричневый); 3 — поджелудочная железа (красный); 4 — печень (желтый); 5 — тонкая кишка (светло-коричневый); 6 — толстая кишка (темно-коричневый); 7 — прямая кишка (темно-коричневый); 8 — слепая кишка (оранжевый).

МАССАЖ ЗОН ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА

Массаж органов пищеварения мы начинаем с зоны пищевода: одна рука поддерживает ступню в области больших пальцев, а большой палец другой руки медленно массирует в ложбине между плюсневыми костями.



Зоны желудка массируются с помощью большого пальца одной руки, в то время как другая снова поддерживает ступню. Эта зона легко достижима как с внешней кромки ступни, так и внутренней (рядом с зонами позвоночника).



МАССАЖ ЗОН ТОНКОЙ И ТОЛСТОЙ КИШКИ

Зоны кишечника массируются большим пальцем одной руки (прием «Гусеница»). Другая рука поддерживает и ориентирует ступню.

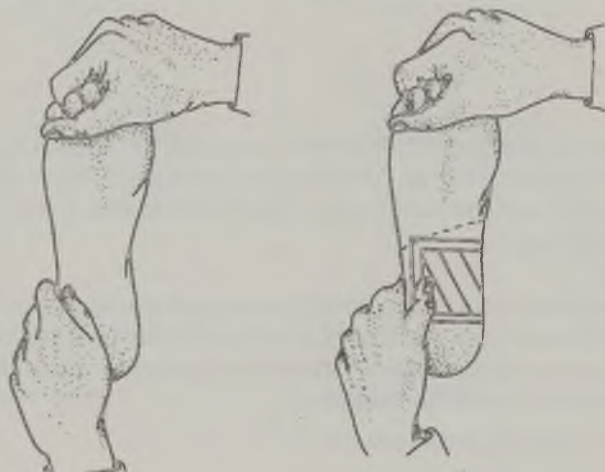
1. Зоны тонкой кишки, лежащие внутри зон толстой кишки, могут массироваться как в направлении вдоль ступни, так и поперек нее. Поэтому следует придерживаться какой-то системы.



2. Для обработки толстой кишки лучше всего начинать с ее восходящих частей на правой ступне. Массируйте медленно с помощью большого пальца в направлении вверх. После этого поверните Вашу руку на 90 градусов и обработайте поперечно идущий участок толстой кишки.



3. Проведите массаж и на второй ступне. Большой палец вашей руки продолжает массировать поперечный участок толстой кишки и на этой ступне. После этого обработайте нисходящий участок толстой кишки, её сигмовидную часть и прямую кишку.



Конечно, толстую кишку можно массировать в обоих направлениях: от восходящей части с правой стороны тела до прямой кишки или в противоположном направлении.



ОБЛАСТИ ТАЗА И ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Эти области охватывают всю пятку вплоть до внутренней и наружной части лодыжки.

Мускулатура: область пятки, так же как и реальный таз с сидалищем, образована большой мускульной массой. К ней относятся также внутренняя и наружная мускулатура живота, которая часто бывает ответственна за менструальные недуги (например, спазмы).

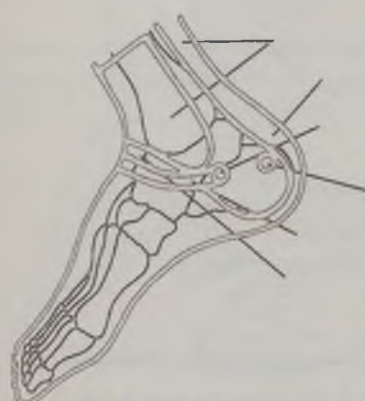
Таз, кроме того, является еще и опорой для мускулатуры позвоночника и ног (поэтому массаж будет оказывать воздействие и на эти области). Зоны тазовой мускулатуры идентичны таковым твердой пятки на подошве ступни и заднепяточному месту прикрепления ахиллесова сухожилия.

Суставы: тазобедренные суставы соответствуют внешним частям лодыжки ступни; для колен имеется зона на внешней части кости голени, примерно на ширину ладони выше лодыжки (с индивидуальными вариациями).

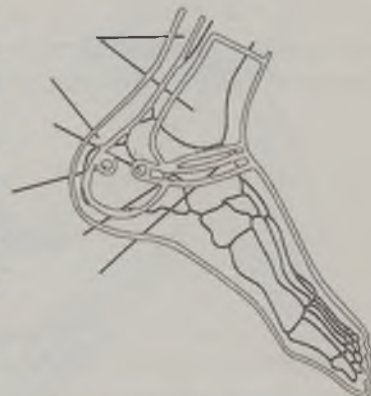
Половые органы: на внутренней стороне ступней, в середине, между лодыжкой и краем пятки располагаются зоны влагалища матки или же пениса/яичек/простаты. На таком же месте на наружной стороне ступни находятся зоны яичника. Зоны пахового канала или же яйцевода протянулись в виде узкой ленты на тыльной части ступни от внутренней к наружной стороне обеих ступней, от лодыжки до лодыжки.

Лимфатические узлы: они располагаются над зонами яйцеводов или же пахового канала. При работе в этих зонах требуется особая осторожность, в особенности если имеют место воспаления.

ЗОНА ТАЗА И ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ (внутренняя сторона)



1
2
3
4
5
6



- 1 — мускулатура голени;
2 — зона таза;
3 — матка/яички/простата;

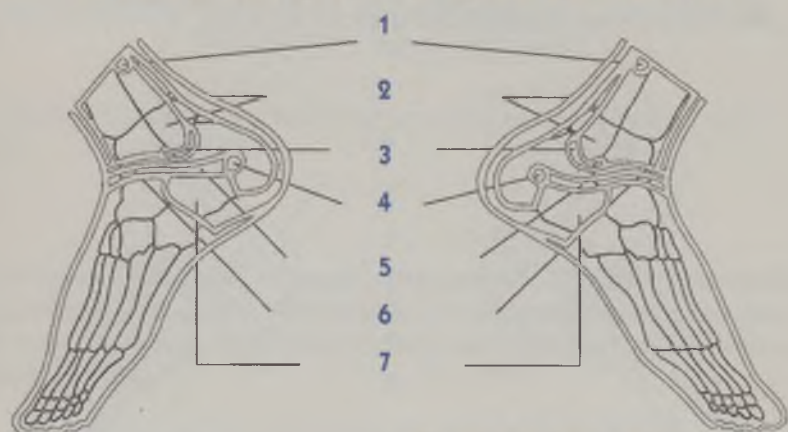
- 4 — задний проход;
5 — паховый канал/яйцеводы;
6 — лимфатические узлы паха.



- 1 — мускулатура голени; область таза
(светло-зеленый);
2 — матка/яички/простата (желтый);
3 — задний проход (коричневый);

- 4 — паховый канал/яйцевод (желтый);
5 — лимфатические узлы паха (оран-
жевый).

ЗОНЫ ТАЗА И ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ



1 — голени;

2 — мускулатура голени;

3 — тазобедренные суставы,

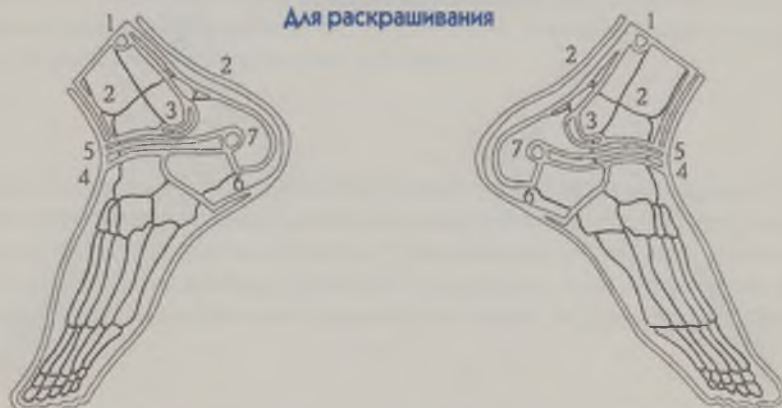
4 — яичники;

5 — паховый канал/яйцеводы;

6 — лимфатические узлы паха;

7 — мускулатура седалища

Для раскрашивания



1 — светло-зеленый;

2 — светло-зеленый;

3 — светло-зеленый;

4 — желтый;

5 — желтый;

6 — оранжевый;

7 — светло-зеленый.

МАССАЖ В ОБЛАСТИ ТАЗА

Для массажа области таза и половых органов имеются следующие возможности:

1. Возьмитесь рукой снизу за ахиллесово сухожилие, прямо под пяткой.

Сначала скользящим движением, а затем поворотом кистей рук переводите их в положение, когда подушечки пяток оказываются лежащими в середине ваших ладоней.



Теперь для ваших пальцев обеспечивается большой простор. Подушечками пальцев массируете в этом положении тазовые зоны путем не сильного надавливания на ткани.

2. Совершайте вращательные движения подушечками ваших пальцев вокруг лодыжек. При этом перемещайтесь вверх до икр.



3. Положите мизинцы ваших рук на каждую из сторон лодыжки и совершите несколько круговых движений вокруг нее, а затем проведите поглаживание верхней части ступни в направлении вперед до конца пальцев.

Указание: и здесь при проведении массажа необходимо быть крайне осторожным!

ОБЛАСТИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Рефлекторные зоны почек находятся чуть выше линии Лисфранка на конце второй и третьей плюсневой кости — примерно в середине свода ступни.

Почки в качестве органа выделения являются посредником между внутренним и внешним миром: они определяют, какие жидкости должны оставаться внутри организма, а какие должны быть выведены наружу (образование первичной мочи).

Почки и их область функционирования ассоциируются с эмоциями (жидкостями) и вследствие этого с эмоциональной сферой встреч и партнерства (см. также значение гормональных желез в коре надпочечника). Поэтому нарушения или блокада в личностных отношениях тотчас же отражаются на деятельности почек.

У большинства людей эта зона болезненна, поскольку почки как очищающий орган очень загружены факторами загрязнения внешнего и внутреннего мира: ядами и чуждыми веществами из воздуха, воды, пищи и медикаментов, а также внутренними ядами, такими как, например, огорчения, эгоцентрическое поведение или невыясненные отношения (одно запоздавшее, «освобождающее» слово по отношению друг к другу может что-то привести в движение у партнеров взаимоотношений).

Для полноты картины: через почки ежедневно протекает 1500 литров крови — примерно каждые шесть минут весь объем крови организма.

Зоны мочеточников ответвляются от зоны почек, и это ответвление, с анатомической точки зрения, находится выше ладьевидной кости.

Между пяточной и кубовидной костями, на внутренней стороне ступни расположены зоны мочевого пузыря. При этом оба сфинктера мочевого пузыря, контроль над которыми, как известно, должен устанавливаться уже в раннем детстве, регули-

руют мочеиспускание.

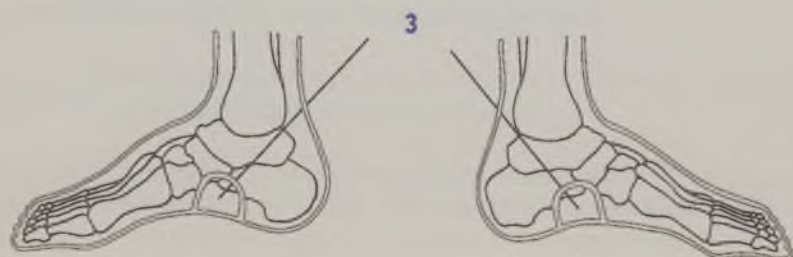
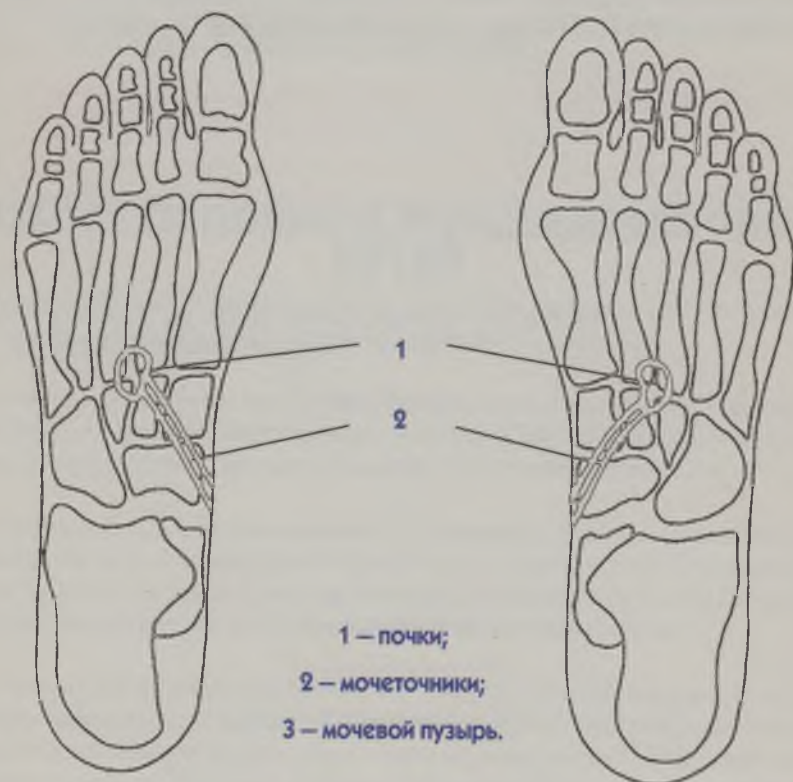
Эти две области также тесно связаны с эмоциональной областью. Ночное недержание мочи в психосоматической медицине обозначают как «нижние слезы».

К вопросу о массаже

В рамках рассматриваемого массажа рефлекторных зон, я не рекомендую проводить массаж упомянутых зон у партнера. Неквалифицированное вмешательство (как, например, перевозбуждение зоны почек) может, при определенных обстоятельствах, привести к неблагоприятным последствиям для партнера.

Не все, что причиняет боль, закаляет — даже напротив (смотри закон Арндта-Шульца).

ЗОНЫ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ



(для раскрашивания)



1 — почки;
2 — мочеточники;
3 — мочевой пузырь
(красный)



ОБЛАСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

По сравнению с другими органами тела, наряду с кожей и толстой кишкой, дыхательный тракт находится в высшей степени интенсивном контакте с внешней средой. Фазовый характер смены вдоха и выдоха как в соматическом, так и в психическом плане является ответственным за: ввод, пропускание, обмен и освобождение, растворение, возвращение.

На тыле ступни, на верхней части больших пальцев лежат зоны носоглотки. Зоны трахеи и бронхов находятся на подошве ступни, в основаниях большого и второго пальца, а также между соответствующими плюсневыми костями (эти зоны идентичны с зонами пищевода!).

Легочно-реберные зоны простираются на все плюсневые кости, поперек всей тыльной стороны ступни (см. большую обзорную таблицу на стр. 77).

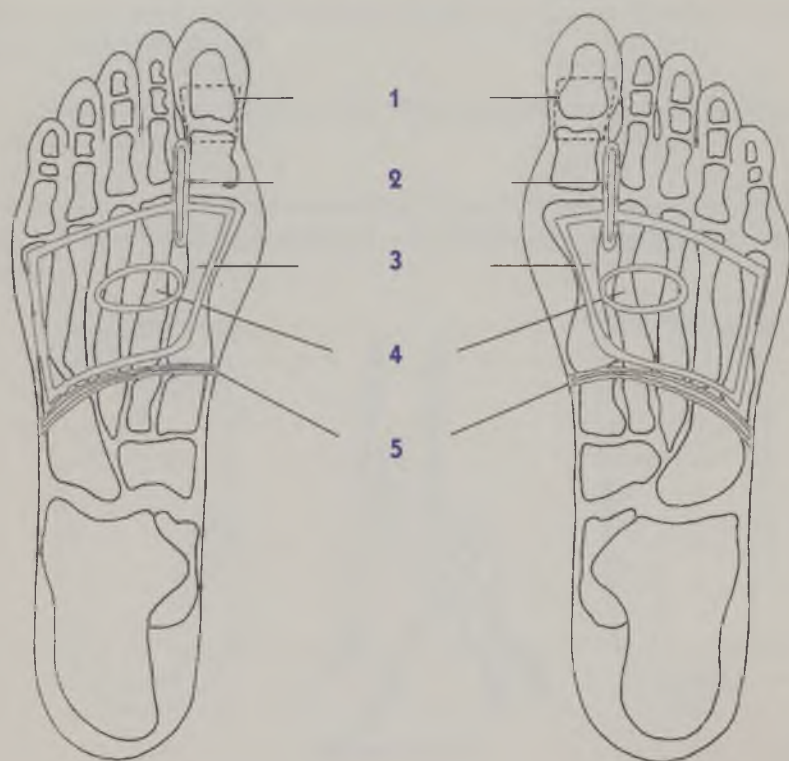
На подошве ступни лежат зоны трахеи и бронхов также между большим и вторым пальцем. Легочно-реберные зоны располагаются, так же как и на верхней части ступни, поверх плюсневых костей.

Рефлекторные зоны солнечного сплетения образуют область в форме эллипса между вторым и третьим пальцами.

Солнечное сплетение является центральным вегетативным центром. Он регулирует дыхательные и пищеварительные процессы. Массаж в этой области гармонизирует в особенно сильной степени собственную энергию тела. (Применение другого вида «массажа» — бокс: сильный удар в солнечное сплетение ведет к нокауту!)

Зоне диафрагмы соответствует прохождение линии Лисфранка: проходит поперек ступни по дуге.

ЗОНЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ НА ПОДОШВЕ СТУПНИ



1 — носоглотка;

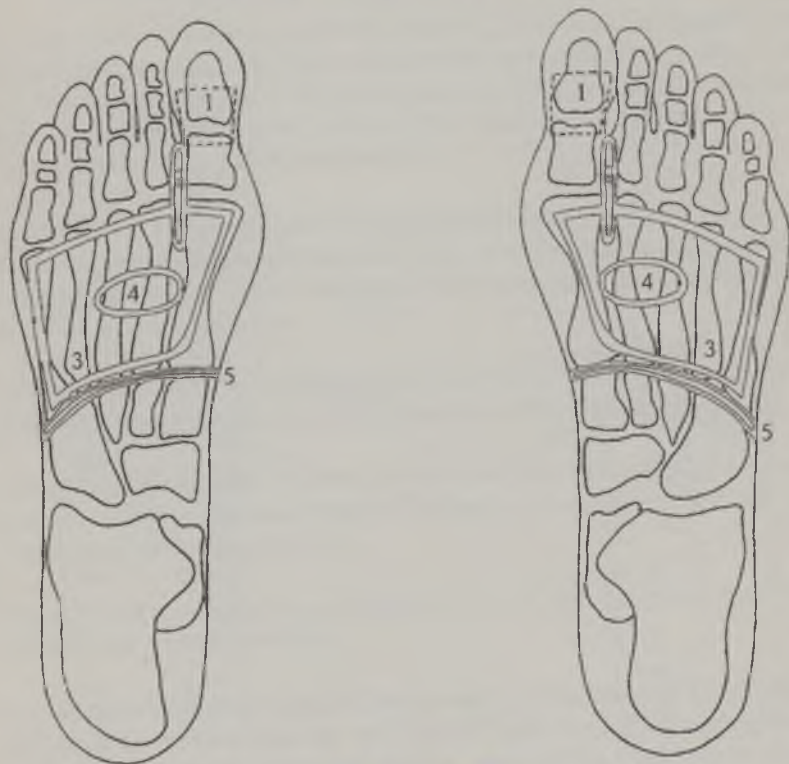
2 — трахея и бронхи;

3 — легкие и ребра;

4 — солнечное сплетение;

5 — диафрагма.

(для раскрашивания)



- 1 — носоглотка;
- 2 — трахея и бронхи;
- 3 — легкие и ребра;
- 4 — солнечное сплетение;
- 5 — диафрагма.

МАССАЖ ЗОН ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Зона носоглотки на больших пальцах ног массируется большим пальцем (см. указания по головным зонам).

Зоны легких и ребер на тыле ступни массируются следующим образом (см. также массаж зон груди и живота):

1. Охватите одной рукой ступню снизу. Пальцы другой руки положите на верхний конец зоны живота.
2. Скользите пальцами между плюсневыми костями (на ощупь) в направлении вперед, к пальцам, и выйдете из контакта с ними проглаживанием промежутков между пальцами.



МАССАЖ ДИАФРАГМЫ И СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Зоны диафрагмы и солнечного сплетения массируются большим пальцем:

1. Одна рука поддерживает ступню за пятку. Большим пальцем другой руки массируете вдоль линии Лисфранка в направлении от одной ступни к другой.
2. Осторожно положите большой палец руки на зону солнечного сплетения. Оставьте его неподвижным в этом положении на некоторое время.

После этого произведите несколько более сильное надавливание большим пальцем. Повторите это несколько раз.

Пожалуйста, обратите при этом больше внимания реакциям и состоянию массируемого. Напоминание: не вращать пальцем при его погружении в ткань ступни.



Варианты: солнечное сплетение Вы можете также массировать сразу на обеих ступнях.



МАССАЖ СТУПНЕЙ, ПОВЫШАЮЩИЙ ОБЩИЙ ТОНУС

А вот еще одна форма массажа, повышающего общий тонус организма и проводимого на всей подошве ступни, а также всех, связанных с этой областью рефлекторных зон. Этот неспецифический массаж может также хорошо проводиться с эфирными массажными маслами:

1. Возьмите ступню обеими руками: левая рука при этом покоится на подъеме ступни, а правая на ее подошве. Сделайте гладящее движение правой рукой вперед, в сторону пятки, а левой рукой такое же движение по пальцам. Повторите эти движения несколько раз.
2. Слабо сожмите правую кисть в кулак и помассируйте осторожно костяшками пальцев подошву ступни. Массирующее движение производится при этом в направлении от зоны плечей к зонам таза на пятке.



3. Положите оба больших пальца в середину подошвы ступни в районе плечевых зон. Остальные пальцы при этом покоятся в расслабленном состоянии на подъеме ступни. Большие пальцы скользят из середины подошвы наружу. Массируйте таким образом всю подошву сверху вниз и наоборот.
4. В заключение рекомендуется провести еще несколько поглаживаний типа «сэндвич» (см. главу «Поглаживания», стр. 22).

МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН КИСТЕЙ РУК

Весь организм человека отражается рефлекторно и на кистях рук — в соответствии с картиной «Сидящий человек» и теорией зон Фитцджеральда.

Символически, руки находятся и движутся в воздушной стихии и в большей степени соподчинены мыслительной сфере и сфере чувств.

Они превращают мысли и чувства в действия: они пишут, творят, извлекают музыку из инструментов, могут быть и нежными... Ступни ближе к стихии земной тверди. Они создают нам опору и обеспечивают устойчивость тела, чтобы мы могли свободно распрямиться вверх. Ноги несут нас через всю жизнь.

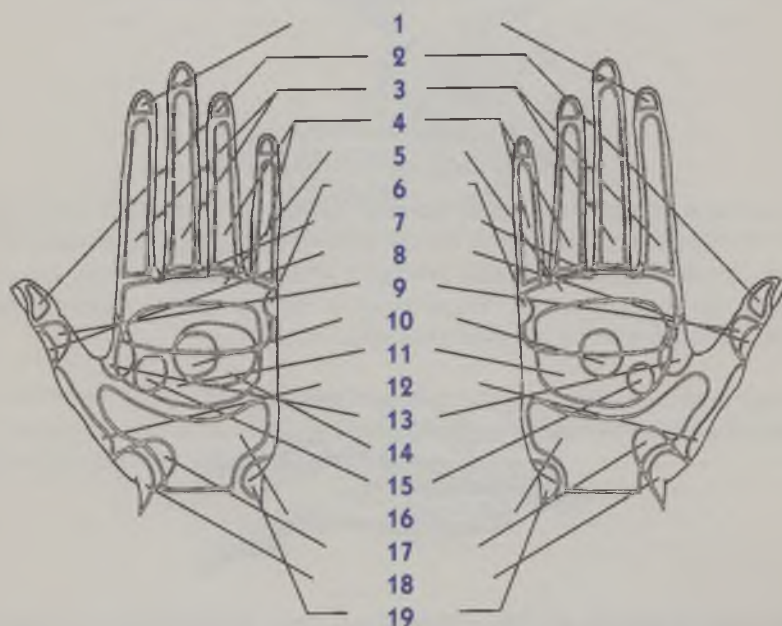
По сравнению со ступнями, у рук имеются пропорциональные с ними отличия. Ладони меньше подошвы, а это означает, что соответствующие рефлекторные зоны туловища располагаются на руках ближе друг к другу.

Поскольку пальцы рук длиннее пальцев ног, то и соответствующие рефлекторные зоны рук протяженнее, что лишний раз подчеркивает их связь с воздушной стихией.

Рассматриваемый во всей своей совокупности массаж на ступнях ног является более эффективным. Однако массаж кистей рук является существенным дополнением массажа ступней, в особенности если отсутствует возможность проведения массажа последних (вследствие поранения, микоза и т. п.) или если он сопряжен со значительным болевым эффектом.

Кроме того, при проведении самомассажа не все зоны ступни одинаково легко доступны. К тому же для массажа рук всегда легче выкроить время в течение дня.

ЗОНЫ КИСТЕЙ РУК



1 — лобные и головные пазухи; 2 — голова; 3 — глаза; 4 — уши; 5 — плечевой пояс; 6 — плечевые суставы; 7 — верхние лимфатические пути; 8 — шейный отдел позвоночника; 9 — затылок; 10 — солнечное сплетение; 11 — легкие; 12 — грудной отдел позвоночника; 13 — желудок; 14 — сердце; 15 — почки; 16 — тонкая и толстая кишки; 17 — мочевой пузырь; 18 — поясничный отдел позвоночника; 19 — тазобедренные суставы

МАССАЖ КИСТЕЙ РУК

При проведении массажа кистей рук в принципе могут быть использованы все приемы массажа ступней. Все указания, которые рассматривались в связи с массажем ступней, в одинаковой мере могут быть распространены и на кисти рук!

Многие люди удивляются тому, насколько простым и хорошо снимающим напряжение может быть массаж кистей, поскольку их обычно не относят к тем областям тела, где могут быть заметны проявления мышечных перенапряжений.

Итак: руки, без сомнения, ответят Вам благодарностью, если и на них иногда проводить массаж!

Как проводить массаж

1. Положите кисть руки партнера в свою ладонь внутренней стороной вверх. Легко и осторожно поглаживайте ее подушечками пальцев другой своей руки, проходя середину ладони, в сторону запястья, а затем обратно, в сторону пальцев, включая подушечки пальцев. При движении в сторону запястья надавливайте с большей силой, чем при движении в обратную сторону.



2. Сцепите мизинец вашей руки с большим пальцем руки партнера, а другой ваш мизинец с мизинцем партнера. Ладонь вашей руки при этом обращена вверх, а



остальные ее пальцы поддерживают ладонь партнера снизу. После этого раскройте ладонь партнера и потяните ее поверхность. Это вытягивание непривычно и поэтому очень эффективно способствует снятию напряжения.



3. Положите оба больших пальца вашей руки в середину мякоти ладони партнера. Проведите поглаживание изнутри наружу с легким надавливанием. Обрабатывайте таким образом зоны таза, органов пищеварения и плеч.

МАССАЖ ГОЛОВНЫХ ЗОН

1. Чтобы промассировать головные зоны на пальцах рук, положите в свою ладонь руку партнера, лучше всего, чтобы она была обращена ладонью вниз. Другой рукой охватите один за другим большой палец и остальные пальцы. Вытягивайте и массируйте руку, начиная от сгибов пальцев и кончая их кончиками.



2. Погланьте скользящим движением каждый палец в отдельности, начиная от сгибов пальцев и кончая их кончиками, не производя сильного надавливания.

МАССАЖ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Солнечное сплетение является центральным вегетативным регулирующим центром. Осторожный массаж этой зоны (так же как и на ступнях) оказывает гармонизирующее воздействие на весь организм, а также способствует сня-



Как проводить массаж

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

САМОМАССАЖ

Конечно, массировать ступни вы можете и самостоятельно, используя ту же технику, что и при работе с партнером. При этом важно учитывать следующее:

1. Вы должны сидеть удобно: сядьте, например, на стул и положите ногу на колено другой ноги, однако при этом в спине не должно быть судорожного напряжения.
2. Силу надавливания, длительность его воздействия и интенсивность массажа определяйте теперь сами, в особенности в местах, причиняющих вам боль, поскольку теперь вы несете ответственность только перед самим собой!

Поскольку при проведении массажа вы являетесь одновременно и активной и пассивной стороной, такого же эффекта снятия напряжения, как при проведении массажа партнером, вы, конечно, не получите. Однако все же он будет очень благоприятен для вашего самочувствия — в особенности в течение обычного рабочего дня — если вы вот так просто возьмете в свои руки ступню и помассируете ее.

Однако снятие напряжения в определенной степени, решение острых проблем и успокоение будут иметь место и в этом случае.

Регулярный массаж ступней является хорошим вкладом в вашу собственную активную заботу о своем здоровье!

УМЕРЕННОЕ ДОЗИРОВАНИЕ

Индивидуальное дозирование имеет решающее значение. Так же как в медицине вообще, при проведении массажа действует правило: в зависимости от дозировки вещество может быть либо лекарством, либо ядом!

Ориентирование в вопросах дозирования дает закон Арндта-Шульца, из которого следует основная биологическая установка: «Способность слабым раздражителем, ограничивать сильные и полностью подавлять — очень сильные»

Вот перечень часто встречающихся вегетативных признаков передозировки при массаже:

1. Потоотделение (в особенности на ногах и руках)
2. Сухость во рту
3. Ускоренное дыхание
4. Внезапное ощущение холода массируемым

При появлении таких признаков массаж должен быть тотчас же прекращен, если даже массируемый настаивает на его продолжении.

В связи с этим полезно по окончании массажа провести несколько поглаживаний для общей гармонизации.

Проведение всякого массажа не должно обходиться без периодических пауз отдыха (не менее 20 минут). Это повышает эффективность массажа!

РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА МАССАЖ

В результате проведения массажа могут возникать самые различные реакции организма партнера. Их можно подразделить на реакции партнера в процессе массажа, после массажа, а также реакции лица, проводящего массаж.

При проведении массажа

1. Болевая; при проведении массажа ступней вы можете натолкнуться на такие места, которые гораздо более чувствительны, чем другие, или даже вызывают боль у массируемого. Причины этого могут быть различными:

У массирующего слишком длинные ногти, или же он прилагает слишком большие усилия (в особенности, на надкостнице или на поверхностных кровеносных сосудах).

Не были вовремя замечены небольшие повреждения кожи или мозоли, нарывы, шрамы и т. п. (см. главу «Противопоказания при массаже», стр. 68).

Боль вызывает зона органов с какими-то пороками или осложнениями. Боль в тканях при этом может быть режущей, колющей или тупой и распространяющейся. При массировании этой области тканей часто ощущается их отклонение от нормы, а их тонус оказывается измененным. Иногда в таких местах можно обнаружить отложения. Это может (но не обязательно должно!) указывать на определенные пороки, осложнения или нарушения в работе соответствующих органов. Однако характер этих нарушений не может быть определен лишь по рефлекторным зонам рук и ступней. Другими, видимыми указаниями на зоны органов с пороками и осложнениями являются также изменения кожного покрова, бородавки или, например, грибковые заболевания на определенных частях ступни.

В рамках теории рефлекторных зон обращается особое внимание именно на эти, болезненные для массирования области. При этом важно учитывать различия между симптоматическими и причинными зонами:

- симптоматическая зона: это там, где болит, место возникновения боли;
- причинная зона: это то место, откуда вызывается это состояние, место, вызывающее чувство боли.

Только при симптоматическом подходе мы стали бы при головных болях обрабатывать только головные зоны, а при причинном — мы стали бы исследовать в качестве источника боли, например, плечевую и затылочную зоны, или же зоны позвоночника и/или кишечника (в общем случае должны рассматриваться все, могущие причинять боль зоны).

Если боли или изменения кожного покрова сохраняются на протяжении длительного времени и на одних и тех же местах, то следует обратиться за консультацией к практику-целителю или врачу. (Лица, занимающиеся массажем ступней, должны обращать особое внимание на эти моменты при работе с клиентами.)

2. Потоотделение: на ступнях, на кистях рук, на всем теле или только на определенных местах: это сигнал вегетативной нервной системы: «Заканчивайте массаж, приемлемая доза превышена!»

3. Повышенное мочеотделение: иногда и мутная моча. Организм в процессе массажа был ориентирован на усиление выделений и пытается по возможности силь-

нее, используя «телесные шлюзы», избавиться от ядовитых продуктов обмена и шлаков. Эта реакция должна быть обязательно поддержана частым и обильным питьем.

Аналогичная функция может вызвать и учащенные позывы на стул.

4. Массируемый зябнет: если партнер начинает внезапно зябнуть, это также может служить сигналом к окончанию массажа (лучше всего это состояние определять прямым опросом). Иногда эти ощущения холода являются следствием существования какой-то открытой, незащищенной области в психике массируемого и происходящей из-за этого потребности в защите. Это ощущение может также означать, что организм массируемого уже утратил способность к температурному саморегулированию, в особенности в состоянии истощения или телесной и психической неустойчивости.

Здесь может оказаться очень полезным заворачивание в одеяло и использование какого-нибудь источника тепла.

5. Беспокойство, чувство страха: массируемый становится беспокойным и/или начинает беспорядочно двигаться. В первую очередь, при этом необходимо спросить у массируемого о возможных причинах его беспокойства и тревоги, а при определенных обстоятельствах эти проявления необходимо истолковывать как сигнал для прекращения массажа.

После массажа

1. Обычно благодаря эффекту снятия напряжения у пациента наступает состояние приятной усталости или же, наоборот, повышение тонуса и бодрости. При массаже стимулируется весь организм, и при этом, как это отмечалось выше, может иметь место повышенное мочеотделение (стул или выделения из носа и легкий кашель). Происходит также улучшение кровоснабжения органов, а ступни ног могут даже стать теплее.

Часто бывает так, что реакция организма наступает не сразу, а спустя несколько часов или даже дней! Это обязательно необходимо учитывать!

2. Менструации: при частом массаже может измениться менструальный цикл, и даже интенсивность кровотечений: поэтому будьте осторожны при массаже соответствующих рефлекторных зон!

Реакция организма массирующего

Руки массирующего являются неким подобием шлюзов, из которых что-то исходит и которые что-то вбирают в себя. По этой причине — с энергетической точки зрения — они как бы всасывают в себя настроения, состояния организма массируемого и т. п. Дело может доходить до того, что в них во время массирования могут возникать болевые ощущения, и именно в тех областях, в которых они могут иметь место у массируемого.

1. Встряхните несколько раз опущенными вниз кистями рук.
2. Ополосните кисти рук холодной водой. Омойте струей воды руки, начиная от предплечья и кончая кончиками пальцев.

Важно также, чтобы массирующий обращал внимание и на свою собственную «оболочку» и заканчивал массаж, почувствовав себя нехорошо или вообще потеряв всякое желание продолжать его. Хорошим знаком удавшегося массажа является чувство снятия напряжения и повышение тонуса у обоих партнеров.

Подчеркнем еще раз: не заниматься никаким самолечением домашними средствами! При долгих, непрекращающихся болях или неприятных реакциях обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ МАССАЖЕ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН

В рамках массажа рефлeкторных зон существуют определенные случаи, когда он противопоказан. Эти противопоказания нельзя ни в коем случае игнорировать. Однако это не означает, что лица с такими противопоказаниями должны быть полностью лишены возможности прибегать к его целительным возможностям (в той мере, в какой это допустимо для них). При этом важно, чтобы в перечисленных ниже случаях массаж проводился только высококвалифицированным персоналом и только после консультации с практиком-целителем или врачом.

Массаж нельзя проводить в следующих случаях:

1. При инфекционных заболеваниях и при высокой температуре

При этих состояниях (например, простуде с явлениями саморегуляции, как, например, повышением температуры) организм и без того сильно обременен инфекцией. Поэтому от проведения сеанса массажа он может быть вообще полностью выведен из равновесия.

2. При острых воспалительных процессах

При острых воспалительных процессах или инфекционном заражении с соответствующими внешними проявлениями (покраснения, опухоли, боли) существует опасность дальнейшего распространения процесса.

3. Грибок ног

Грибковые заболевания ног часто поражают не только кожные покровы между пальцами, но и ногти, и даже другие области ступни. Эти заболевания могут вызываться различными причинами, например, чрезмерным употреблением сахара или сильным потением ног, вызываемым синтетическими материалами чулок и носков. Вследствие этого возникает сильная подверженность этому заболеванию (например, в бассейнах и в саунах). Более частая смена чулок/носок, отказ от использования синтетических материалов и использование всякой возможности ходить босиком является хорошей предпосылкой для предотвращения грибковых заболеваний ног.

Противопоказаниями являются также всякие высыпания и кожные заболевания!

4. Варикозное расширение вен

Интенсивный массаж в области вен может привести вследствие механических воздействий к отрыву венозных пробок (тромбов), а это может повлечь за собой очень серьезные осложнения. Это также касается всякого рода воспалений в венах и лимфатической системы. Поэтому проявляйте исключительную осторожность!

5. Беременность с факторами риска

Настоятельно не рекомендуем проводить массаж рефлекторных зон, если у мас-

сируемой существует опасность преждевременных родов. Кстати, некоторые акушерки специально прибегают к приемам массажа для ускорения появления плода.

6. Ревматизм ступней ног

Если ступни охвачены острым ревматическим процессом, внешние механические воздействия в виде массажа могут усилить боли и усугубить уже имеющийся воспалительный процесс.

7. При заболеваниях, требующих оперативного вмешательства.

8. Нельзя ни в коем случае проводить массаж лицам с имплантированным водителем ритма сердца.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Наряду с основным инструментом массажа — руками — при массаже могут использоваться и так называемые вспомогательные средства:

МАССАЖНЫЕ ШПИЛЬКИ: (например, из дерева), к сожалению, рекомендуемые, некоторыми авторами, являются совершенно неприемлемыми по следующим соображениям:

1. Они не обеспечивают никакого прямого контакта с подошвой ступней, так сказать, от кожи к коже.
2. При их использовании невозможно учитывать фактического состояния рефлекторных зон ступней и они не обеспечивают никакого дозирования массажного воздействия в связи с этим.
3. Существует опасность повреждения надкостницы.

Кроме того, использование шпилек порождает чисто механическое отношение к массажу. Механическое раздражение и подача гармонизирующих импульсов для восстановления нарушенных энергетических процессов — это два совершенно разных вида воздействия.

Напоминаем: межчеловеческие контакты часто сами по себе являются лекарством.

ВАЛИКИ ДЛЯ НОГ: в принципе можно не возражать против их кратковременного использования для повышения общего тонуса организма.

САНДАЛИИ С УЗЕЛКОВОЙ ВНУТРЕННЕЙ ПОДОШВОЙ: кратковременное ношение такой обуви может оказывать стимулирующее воздействие. Однако длительное ношение чревато опасностью массированного перевозбуждения ступней и рефлекторных зон.

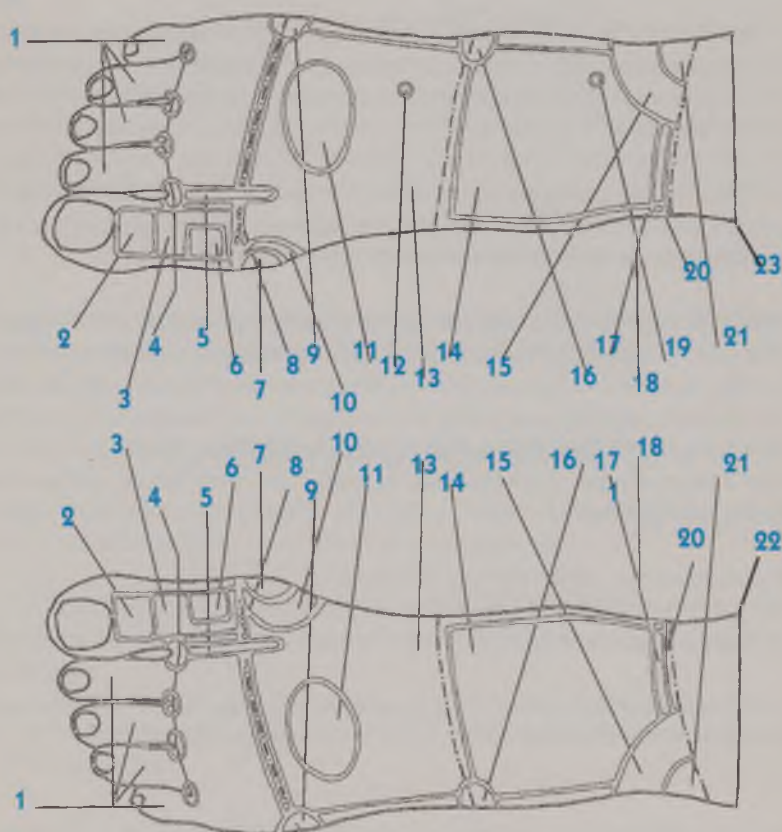
АЭРОЗОЛИ: рассчитанные на снижение потливости, неприятных запахов. Они, однако, способствуют закупорке пор и вследствие этого отнимают у организма возможность эффективно освобождаться от шлаков.

МАССАЖНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА: вопрос о возможности их применения необходимо решать в зависимости от способа проведения массажа. В некоторых случаях применение масел неблагоприятно, поскольку пальцы массажиста соскальзывают с массируемых участков (в особенности на пальцах ног), однако после проведения массажа использование масел всегда очень полезно. Следует отдавать предпочтение растительным маслам без химических добавок или биологическим мазям.

В заключение еще два вопроса по этой теме:

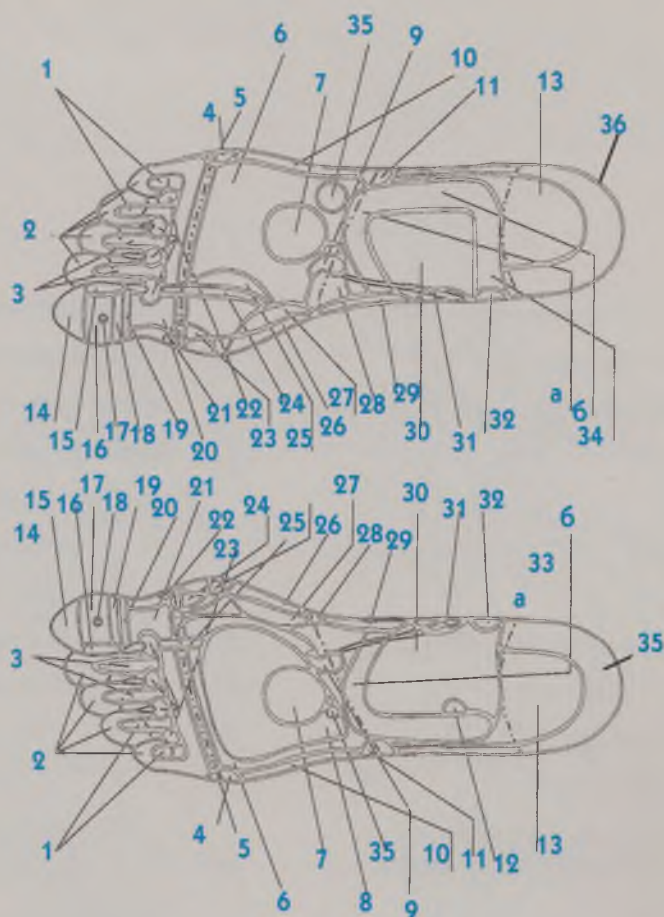
1. Чего вы ожидаете от применения вспомогательных средств?
2. Использование того или иного вспомогательного средства это что: помощь мне или какой-то отрасли индустрии?

ОБЗОРНАЯ ТАБЛИЦА :ПОДОШВЫ СТУПНИ



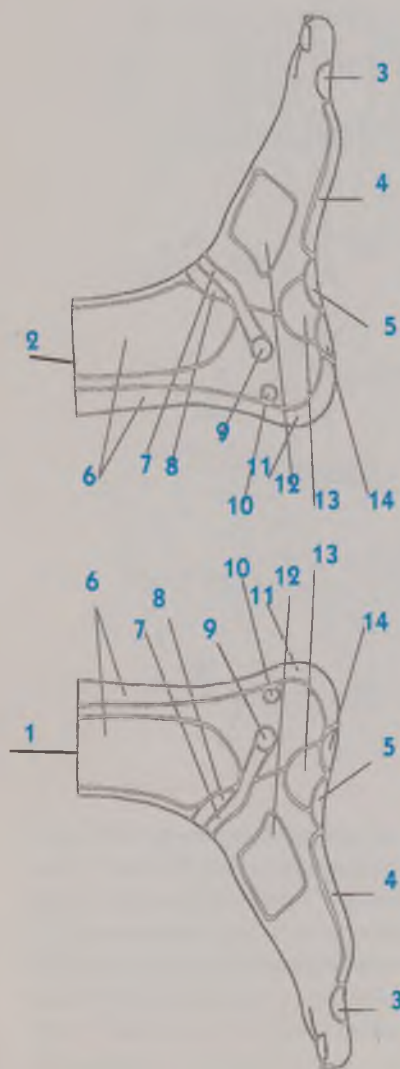
- 1) лоб + гайморова пазуха; 2) ротовая/носовая/глоточная полости; 3) шея; 4) верхние лимфатические пути; 5) трахея + пищевод; 6) щитовидная железа; 7) грудина; 8) плечевой пояс; 9) плечевой сустав; 10) сердце; 11) молочные железы; 12) желчный пузырь; 13) ребра; 14) брюшная стенка; 15) таз, подчревная область сбоку; 16) локоть; 17) паховый канал; 18) яйцевод; 19) слепая кишка; 20) лимфатические узлы пахового спига; 21) тазобедренные суставы; 22) левая; 23) правая.

ОБЗОРНАЯ ТАБЛИЦА: ТЫЛ СТУПНИ



1) ухо + боковой лимфатический сосуд; 2) лоб + гайморова пазуха; 3) глаз; 4) плечевой сустав; 5) плечевой пояс; 6) легкое; 7) солнечное сплетение; 8) печень; 9) почка; 10) плечо; 11) локоть; 12) слепая кишка; 13) живот и область таза; 14) крыша черепа; 15) виски; 16) большой головной мозг; 17) гипофиз; 18) мозжечок; 19) основание черепа; 20) затылок; 21) шейный отдел позвоночника; 22) верхние лимфатические пути; 23) щитовидная железа; 24) трахея + пищевод; 25) сердце; 26) грудной отдел позвоночника; 27) желудок; 28) поджелудочная железа; 29) поясничный отдел позвоночника; 30) тонкая кишка; 31) крестцовая кость; 32) копчик; 33) толстая кишка; а) восходящий, б) поперечный, в) нисходящий; 34) прямая кишка; 35) желчный пузырь; 36) слева; 37) справа

ОБЗОРНАЯ ТАБЛИЦА: ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА



- 1) правая внутренняя сторона;
- 2) левая внутренняя сторона;
- 3) шейный отдел позвоночника;
- 4) грудной отдел позвоночника;
- 5) поясничный отдел позвоночника;
- 6) голень с мускулатурой;
- 7) паховый канал/яйцевод;
- 8) лимфатические узлы пахового спига;
- 9) матка/яичники/простата;
- 10) прямая кишка;
- 11) область таза;
- 12) брюшная стенка;
- 13) желчный пузырь;
- 14) крестцовая кость + копчик

ОБЗОРНАЯ ТАБЛИЦА: НАРУЖНАЯ СТОРОНА



1) левая внешняя сторона;

2) правая внешняя сторона;

3) плечевой сустав;

4) плечо;

5) локоть;

6) ребра;

7) колени;

8) мускулатура голени;

9) тазобедренные суставы;

10) яичник/яички;

11) паховый канал/яичевод;

12) лимфатические узлы пахового спига;

13) седалищная и тазовая мускулатура;

14) брюшная стенка

ПОСПЕСЛОВИЕ

«Оказывать влияние, ничего не совершая»

КАРПФРИД, ГРАФ ДЮРХАЙМ

Практическое использование массажа позволит вам самим находить пусть и незначительные, но полезные варианты реализации рекомендаций этой книги, открывать для себя подходящие упражнения, короче говоря, вы выработаете со временем свой собственный стиль. Существенным критерием правильности ваших небольших открытий будет ваше собственное самочувствие после массажа, и не только ваше собственное, но и массирующего.

В этой книге мы намеренно отказались от подачи советов читателю для случаев массажа при разного рода недомоганиях, типа того, что если у вас возникли боли в спине, то надавите там-то и там-то.

Недомогания или болезнь это сложный комплексный процесс, точно также, как и отражения его в рефлекторных зонах ступней ног. Хочу напомнить в связи с этим о необходимости различать симптоматические и причинные зоны; поэтому совершенно недостаточно просто надавливать на какую-то симптоматическую зону и надеяться на избавление от недуга в результате этого. Кроме того, при заболеваниях необходимо еще и проведение других лечебных мероприятий. Надо также иметь в виду, что рефлекторная терапия не в одинаковой степени эффективна как для различных заболеваний, так и для различных индивидуумов.

В этой связи, задачей книги является расширение собственной компетенции читателя, приобщаемого к новой для него сфере знаний:

1. Возможно, вы будете с большей уверенностью обходиться обычными медикаментами и обычной аппаратной медициной, хотя вы теперь и знаете об альтернативных возможностях.

2. Если же вы решитесь обратиться к возможностям терапии рефлекторных зон, то, прочитав эту книгу, Вы будете вооружены критериями для оценки качества оказываемой вам помощи по этому методу.

3. Вы уже в меньшей степени будете зависеть от произвола случая и сможете ставить перед терапевтом как критические вопросы, так и вопросы по существу.



В этой книге Вы узнаете как повысить жизненную энергию, улучшить самочувствие и предотвратить болезни при помощи массажа рефлекторных зон.

Массируя ступни ног и кисти рук, Вы ощутите приятное, целительное воздействие во всём теле.

В книге перечисляются различные способы и приёмы массажа и содержатся схемы их воспроизведения.

Автор этой книги—Томас Кальгенбруннер—дипломированный психолог, практикующий врач, делающий упор на нетрадиционные методы лечения, основанные на системе Шиншу.

ISBN 5-85949-177-8



9 785859 491773 >

