

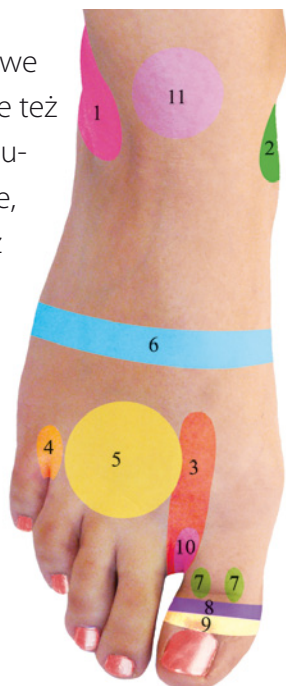
# Mapy stóp i ich strefy

Zgodnie z nauką refleksologii, punkty znajdujące się na naszych stopach stanowią połączenie z organami, gruczołami i częściami ciała. Innymi słowy, stopy są pomniejszoną mapą całego ciała, jego części i narządów. Interesujące nas strefy odruchowe (refleksyjne), zwane też receptorami, znajdują się na podeszwie, podbiciu stóp oraz na powierzchni wewnętrznej i zewnętrznej.

Ta forma terapii nie wyodrębnia jednostek chorobowych i nie leczy ich objawowo, ale traktuje

człowieka jako niepodzielną całość, składającą się z ciała, umysłu i ducha. Poprzez masaż stóp generujemy określone bodźce, które organizm sam przekształca, aby uruchomić mechanizmy samoregulacji (samoleczenia).

Na świecie istnieje wiele ośrodków nauczających tej formy terapii. Topografia stref refleksyjnych różni się nieznacznie, w zależności od kierunku czy szkoły.



## Lokalizacja głównych receptorów stopy

### grzbiet stopy

1. Węzły chłonne w górnej części tułowia
2. Węzły chłonne trzewne
3. Przewód piersiowy limfatyczny
4. Narząd równowagi
5. Piersi
6. Przepona
7. Migdały
8. Szczeka dolna
9. Szczeka górna
10. Krtani i tchawica
11. Węzły chłonne pachwinowe

# Metodyka refleksoterapii stóp

Warunkiem prawidłowego wykonania masażu w przypadku refleksoterapii jest odpowiedni chwyt. Zaleca się, żeby sposób wykonywania poszczególnych chwytów (szczególnie ucisk wywołany ręką terapeuty) **nie był**:

- głęboki
- mocny
- szybki
- niedokładny
- gwałtowny.

Ucisk **powinien być**:

- pełen wycucia
- płynny
- pobudzający lub uspokajający.

## Chwyt kciukiem



Kciuk jest najbardziej aktywnym i ruchomym palcem. Posługujemy się opuszką kciuka oraz zewnętrzną częścią paliczka bliższego.

**Uwaga!** Przy stosowaniu tej techniki nie należy przesuwąć skóry, tylko wykonywać pionowy nacisk, wnikając w skórę, tak jak pokazuje to zdjęcie. Kciuk nie powinien być zbyt zgięty, gdyż jest to dla niego zbyt obciążające i może spowodować wciskanie skóry paznokciem.

### ■ Wątroba i woreczek żółciowy

Uciskamy punkt na stopie.  
Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.



#### **Uwaga!**

Strefa wątroby i woreczka żółciowego występuje **tylko na prawej stopie.**

### ■ Wyrostek robaczkowy

Uciskamy punkt na stopie.  
Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.



#### **Uwaga!**

Strefa wyrostka robaczkowego jest początkiem okrężnicy wstępującej i występuje **tylko na prawej stopie.**