



CUPRINS

Prefață	Abordarea holistică	5
Capitolul 1	Introducere în lumea reflexologiei	7
Capitolul 2	Sisteme reflexologice	25
Capitolul 3	Diagnosticarea	103
Capitolul 4	Tehnici	121
Capitolul 5	Tipuri de tratamente prin reflexologie holistică	155
Concluzie	De la practică la artă vindecătoare	195
Bibliografie		197

PREFAȚĂ

ABORDAREA HOLISTICĂ

Aproape toată lumea știe ce înseamnă reflexologia tălpilor sau cel puțin a auzit de ea. Poate că ai făcut deja un astfel de masaj sau te ocupi de îngrijirea și starea de bine a altora făcând acest gen de tratament.

Reflexologia, însă, acoperă un spectru mult mai larg, nu numai zona tălpilor. Există moduri de a atenua migrenele prin masarea cu ulei fin a cotului, de a normaliza diareea sau constipația cu masaje la nivelul membrelor inferioare și de a îmbunătăți funcțiile în urma unui atac cerebral cu masaj în anumite zone ale capului, uneori chiar și după câțiva ani de la declanșarea atacului cerebral. Toate acestea sunt tratamente reflexologice, doar că sunt în mare măsură necunoscute și, astfel, până acum doar puțini practicieni entuziaști au recurs la aceste posibilități.

Pe scurt, diversele sisteme reflexologice prezentate în cartea de față reprezintă hărți medicale. Ele ne permit să identificăm și să tratăm afecțiuni interne la nivel extern. În

cele douăzeci de sisteme reflexologice din corp, începând de la cap până la tălpi, organele pot fi abordate într-o varietate de moduri pentru calmarea durerii, pentru atenuarea afecțiunilor cronice, pentru legătura cu esența organelor noastre sau, pur și simplu, pentru relaxare.

Lucrarea de față este rezultatul a 40 de ani de experiență ca maseur medical, vindecător natural și conferențiar. Doresc să îți împărtășesc și ție ceea ce m-a fascinat dintotdeauna, precum și numeroasele metode de vindecare naturală. Și te invit să mă însoțești în lumea reflexologiei!

Mai întâi, permite-mi să-i mulțumesc cu toată sinceritatea echipei de la Healing Arts Press pentru ajutorul oferit în a mă exprima cu claritate în limba engleză. Le sunt profund recunoscător pentru munca grea și sprijinul lor în acest proiect.

În cartea de față, te vei familiariza cu un curcubeu de posibilități și, nu în ultimul rând, vei învăța mai multe despre tine. Strategiile pentru biruirea problemelor de zi cu zi și sfaturile despre modul în care să utilizezi aceste sisteme s-au extins de-a lungul timpului, cu atât mai mult cu cât oamenii descoperă eficacitatea reflexologiei. Fără îndoială, chiar și după atât de mult timp, încă sunt mișcat de minunatele posibilități pe care ni le rezervă pielea noastră și uneori mă gândesc că sunt cel mai mare învățăcel dintre toți.

Bucură-te împreună cu mine de miracolele reflexologiei!