Tratamentul de reflexologie

Lucrul asupra labelor picioarelor

În această parte a cărţii vei afla cum trebuie să aplici un tratament eficient de reflexologie. Tratamentul trebuie să reprezinte o experienţă cât mai plăcută pentru client (atât cât este posibil) şi pentru tine, şi nu trebuie neapărat să îl planifici în avans. Tratamentele spontane aplicate prietenilor şi membrilor de familie pot avea un succes foarte mare. Perioada de tratament poate varia de la zece minute (atunci când tratezi un copil mic) la o oră (atunci când tratezi un adult).

Oferirea unui tratament cu o intenţie adecvată te poate calma şi echilibra inclusiv pe tine, furnizându-ţi mai multă energie vitală. „Intenţia adecvată" nu este altceva decât dorinţa de a vindeca persoana cu care lucrezi. Pentru a atinge această stare de focalizare la nivel mental, sufletesc şi emoţional, începe şedinţa de tratament cu o respiraţie de energizare interioară (vezi pagina 123) şi pune-l pe client să respire la rândul lui profund de câteva ori. Conştientizează energia care trece prin tine, învăluindu-te într-o lumină alb-strălucitoare.

Dispersarea cristalelor

Reflexologia este una dintre cele mai inteligente terapii complementare, căci permite descoperirea de indicii referitoare la starea de sănătate a clientului chiar în timp ce lucrezi asupra sa. Aceste indicii apar de regulă sub forma cristalelor din zonele sau punctele reflexe, sau sunt dezvăluite de disconfortul clientului. Indiciile îţi spun că există, a existat sau s-ar putea declanşa o problemă în zona corporală corespondentă. La unele indicii te poţi aştepta în cazul în care cunoşti istoricul medical al clientului, dar în alte cazuri te pot lua prin surprindere, căci dezvăluie probleme de sănătate de care acesta nu ţi-a spus nimic.

Sarcina ta este să dispersezi cristalele pe care le descoperi în timpul şedinţei de tratament, folosindu-te de degetele mari şi de celelalte degete. În acest fel, vei stimula procesele de autovindecare ale corpului, care îşi va restabili treptat starea de sănătate. După o şedinţă de tratament, îţi poţi trimite clientul la medic sau la un specialist care îl poate ajuta cu noi recomandări, cum ar fi cele referitoare la dieta alimentară, la postură, prin consiliere, şi aşa mai departe. Îţi reamintesc că reflexologia nu pune diagnostice şi nu vindecă.

Începe întotdeauna şedinţa de tratament având încredere în capacitatea ta terapeutică şi în talentul tău. Nu uita că orice expertiză începe întotdeauna cu un pas mic şi cu încrederea în sine.

Intenţia de a vindeca persoana cu care lucrezi reprezintă un aspect important al procesului terapeutic.

Relaxarea picioarelor

În această secţiune vei afla o gamă de mişcări special concepute pentru a reconforta şi pentru a înlătura orice tensiune, nu doar din picioarele clientului, ci din întregul său corp.

Ele pot fi aplicate atât la începutul cât şi la sfârşitul şedinţei de tratament. Unii clienţi, cum ar fi oamenii în vârstă, vor aprecia în mod deosebit dacă vei insista mai mult asupra acestor mişcări, întrucât acestea reduc durerile şi disconfortul, îmbunătăţind circulaţia sângelui. Aceste tehnici de relaxare pot fi folosite de asemenea de sine stătător asupra copiilor mici, înainte de culcare, pentru a-i ajuta să doarmă mai bine. Nu trebuie să le prelungeşti foarte mult. Foloseşte-ţi intuiţia şi încearcă să răspunzi nevoilor curente ale persoanei cu care lucrezi.

Începe întotdeauna cu piciorul drept, şi continuă apoi cu cel stâng. Atingerea trebuie să fie delicată, iar mişcările trebuie să decurgă unele din celelalte. Pentru o mai mare eficacitate a mişcărilor, îţi voi sugera inclusiv perioadele aproximative pentru fiecare dintre ele.

Atunci când faci un tratament, începe întotdeauna cu mişcările de relaxare ale labelor picioarelor.

Respiraţia de energizare interioară

Plasează-ţi degetul mare de la mâna stângă pe zona reflexă a plexului solar de pe talpa dreaptă şi degetul mare de la mâna dreaptă pe zona reflexă a plexului solar de pe talpa stângă. Centrează-te pentru o clipă prin închiderea ochilor şi imaginează-ţi un flux de energie care coboară din creştetul capului către degetele de la mâini şi picioare.

Spune-i clientului să inspire adânc timp de cinci secunde şi execută mici cercuri pe zonele reflexe ale plexului solar. În continuare, spune-iu clientului să îşi reţină suflul timp de cinci secunde şi continuă să lucrezi asupra zonelor reflexe. În final, spune-i clientului să expire timp de cinci secunde şi redu presiunea aplicată zonelor reflexe ale plexului solar. Continuă să respiri astfel la unison cu clientul tău, în acest ritm. Atunci când inspiri, exprimă-ţi mental intenţia de a contribui la vindecarea clientului şi de a-l încărca cu energie. Repetă de patru ori această suită de mişcări şi de respiraţii.

Atingerea îngerului

Plasează-ţi ambele palme pe talpa dreaptă şi deplasează-le delicat în sus şi în jos, pe întreaga lungime a tălpii. Presiunea aplicată de ambele mâini trebuie să fie medie. După ce ai terminat, repetă mişcările pe talpa stângă. Lucrează un minut pentru fiecare talpă.

Respiraţia lui Apollo

Plasează-ţi ambele pe laba dreaptă a piciorului, cu degetele mari pe talpă şi celelalte degete pe partea dorsală. Degetele mari trebuie plasate pe zona reflexă plămânilor, la o distanţă de 2,5 cm una de cealaltă. Trage uşor degetele de pe partea dorsală către tine, aplicând o presiune ceva mai mare asupra degetelor mari. Spune-i clientului să îşi imagineze că aerul pe care îl inspiră se concentrează în zona corporală care are cea mai mare nevoie de energie şi o vindecă. Reia această mişcare de cinci ori, apoi treci la piciorul stâng. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Globul lui Atlas

Susţine piciorul drept cu o mână ţinută sub călcâi. Prinde laba piciorului cu cealaltă mână, chiar sub degete, şi roteşte-o uşor, mai întâi în sensul acelor de ceasornic, iar apoi în sens invers acelor de ceasornic, făcând cercuri mari. Treci apoi la piciorul opus. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Tracţiunea lui Poseidon

Plasează-ţi arătătorul pe aspectul dorsal şi degetul mare pe talpa piciorului drept, între degetul mare şi al doilea deget. Avansează în sus cât de mult poţi, în adâncitura dintre oasele tarsiene. Opreşte-te când nu mai poţi avansa. Aplică apoi o presiune uşoară şi revino către baza degetelor. În continuare, repetă suita de mişcări la piciorul stâng. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Tornada vindecătoare

Susţine laba dreaptă a piciorului cu o mână şi fă cercuri mici cu mâna opusă la jumătatea părţii dorsale a labei piciorului. Fă cercuri din ce în ce mai mari, până când ajungi să acoperi întreaga labă a piciorului. Repetă această tehnică de cinci ori, aplicând o presiune medie, şi imaginează-ţi că energia vindecătoare se acumulează în mâinile tale şi te pregăteşte pentru tratament. Este posibil să simţi cum mâinile ţi se încălzesc. În continuare, repetă suita de mişcări la piciorul stâng. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Rotaţia degetelor mari de la picioare

Susţine piciorul drept şi foloseşte-ţi degetul mare şi arătătorul de la o mână pentru a face cercuri în sensul acelor de ceasornic şi în sens invers acelor de ceasornic, începând cu degetul mare de la piciorul clientului. Repetă apoi mişcările – pe rând – asupra următoarelor patru degete. În continuare, repetă suita de mişcări la piciorul stâng. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Întinderea lui Hermes

Susţine cu o mână piciorul drept al clientului. Foloseşte-te de mâna opusă pentru a împinge uşor laba piciorului înapoi, întinzând astfel tendonul lui Ahile. Rămâi în această poziţie timp de zece secunde. Repetă apoi suita de mişcări la piciorul stâng. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Înălţarea păsării phoenix

Plasează-ţi ambele palme pe părţile laterale ale piciorului drept. Avansează uşor de la vârful labei piciorului către călcâi. Susţine călcâiul şi readu din nou mâinile către vârful labei piciorului. Repetă această mişcare foarte importantă de cinci ori. În continuare, repetă suita de mişcări la piciorul stâng. Continuă astfel timp de 30 de secunde pentru fiecare picior.

Tehnicile de bază

În această secţiune vei găsi descrierea a patru tehnici de reflexologie extrem de importante, care te vor ajuta să accesezi zonele reflexe. Cu cât vei practica mai mult aceste tehnici, cu atât mai lin se va desfăşura suita de mişcări, fapt extrem de important pentru relaxarea clientului tău.

Aplicarea presiunii corecte se învaţă în timp şi oricum variază pe parcursul şedinţei de reflexologie. Ca principiu de ordin general, dacă lucrezi cu un client în vârstă sau cu un copil mic, presiunea trebuie să fie uşoară, pentru a evita astfel o criză puternică de vindecare (vezi pagina 92). În schimb, viteza de lucru trebuie să fie întotdeauna aceeaşi.

Susţinerea labei piciorului

Este foarte important să susţii corect laba piciorului clientului, pentru ca acesta să se simtă tot timpul confortabil. Suportul calm şi reconfortant al labei piciorului îl ajută pe client să se simtă în siguranţă şi relaxat, ştiind că piciorul său este susţinut în mod adecvat. Aplică o presiune uşoară spre moderat.

Secretul unui suport adecvat este aplicarea reflexologiei cu o mână şi susţinerea labei piciorului cu mâna opusă. Cu alte cuvinte, trebuie să lucrezi cu o mână şi să susţii laba piciorului clientului cu cealaltă mână. Mânca care susţine laba piciorului trebuie folosită pe partea opusă celei care lucrează (degetelor de la aceasta). În acest fel, te asiguri că persoana cu care lucrezi se simte în permanenţă confortabil.

Dacă îţi vei folosi în mod excesiv degetele mari, fără pauză, rişti să le luxezi sau să faci sindromul tunelului carpian. Cel mai bun sfat pe care ţi-l pot oferi în această direcţie este să le ţii cât mai aproape de mână cât de mult timp posibil, de-a lungul întregii şedinţe de tratament. Dacă mâna sau degetul mare încep să te doară, redu presiunea. Printre cele mai bune şedinţe de tratament care mi-au fost oferite vreodată au fost efectuate cu o presiune delicată, insistând însă asupra cauzei simptomelor, care de multe ori este pur şi simplu stresul.

Tratamentul este mult mai relaxant pentru client dacă îţi foloseşti buricul degetului mare, nu vârful lui.

Aplicarea presiunii corecte asupra fiecărui client se învaţă din experienţă. Controlează presiunea aplicată în funcţie de situaţia şi de nevoile fiecărui client în parte.

Avansarea pas cu pas

Imită mersul pe jos în pas de plimbare cu degetul mare sau cu arătătorul unei mâini, avansând pas cu pas. Pe cât posibil, foloseşte buricul degetului. Avansează cu paşi mici pe întreaga lungime a piciorului, întotdeauna către unghiile de la mâinile tale (niciodată invers / cu spatele). Scopul acestor mişcări este să descoperi cristalele acumulate într-o zonă reflexă şi să le spargi. Atunci când aplici această tehnică, foloseşte o presiune medie.

Cercurile

Ori de câte ori lucrezi asupra unui punct sau a unei zone reflexe, foloseşte-ţi degetul mare sau arătătorul pentru a trasa cercuri. Aceste mişcări nu numai că stimulează punctul respectiv, dar activează şi mecanismele de autovindecare ale corpului, care aduc zonele corporale corespondente la o funcţionare optimă. Dacă descoperi cristale, foloseşte aceleaşi mişcări circulare pentru a le sfărâma şi pentru a activa din nou canalele energetice. Aplică o presiune medie şi insistă asupra fiecărui punct 6-20 de secunde.

Cârligul

Aplică această tehnică pentru a accesa punctele reflexe ascunse sub ţesuturi şi muşchi. Formează un cârlig prin îndoirea degetului mare de la mâna ta şi plasează buricul degetului pe un punct reflex. Foloseşte cârligul pentru a scobi punctul respectiv. Sparge astfel depozitele de acid uric şi de calciu acumulate în zona respectivă prin mişcarea degetului tău. Aplică o presiune medie atunci când faci această tehnică.

Tehnica vibratorie

Această tehnică te ajută să accesezi punctele reflexe aflate pe nivele mai profunde fără a-ţi epuiza prea tare degetele mari. Plasează-ţi arătătorul pe partea dorsală a labei piciorului şi degetul mare pe talpă. Aplică o mişcare vibratorie cu arătătorul punctului reflex asupra căruia lucrezi. Această tehnică este extrem de utilă dacă – dintr-un motiv sau altul – nu îţi poţi folosi degetele mari. Aplică o presiune medie (la modul general) şi insistă asupra fiecărui punct reflex între 6-20 de secunde.