

Reflexná masáž chodidla + video

18.02.2015 *Regenerácia*



Rôzne formy práce s nohami, s následným efektom na zdravie, sa používajú už od antických dôb.

Na každej nohe sú umiestnené reflexné plôšky, ktoré odpovedajú príslušným orgánom, funkciám a častiam tela. Ich stimulácia naštartuje samo liečiace a očistné pochody v tele, znižuje napätie, znovu navracia prirodzený stav.

Koža ako najväčší orgán zabezpečuje komunikáciu medzi vnútorným a vonkajším svetom. Bolesť na reflexnej plôške je odpoveďou organizmu na disfunkciu orgánov alebo časti tela.

Indikácie masáže:

Na chodidlách sa pracuje hlavne palcami. Bruškom palca sa vyhľadávajú problematické miesta, či je to žalúdok, obličky, pečeň, kosti a kĺby alebo iné orgány tela.

Ak má príslušný orgán problém, alebo nefunguje tak ako by mal, pri tlaku v jeho zóne pocítite bolesť. Toto miesto sa masíruje až bolesť postupne ustúpi.

Reflexná masáž je dobrá nielen na diagnostiku, ale slúži aj ako prevencia a pomáha udržiavať celkový dobrý stav a harmóniu v organizme.

Najlepšou reflexnou terapiou je pravidelná chôdza naboso.

Kontraindikácie masáže:

Odreniny a otvorené rany.

Ekzémy a plesňové ochorenia.

Akútne zápaly žíl a kĺbov.

Okolie členkov tehotenstva.

Pozrite si video



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.