



## Refleksologija – utvara ali ključ za boljše počutje?

Vsi se želimo počutiti dobro v svoji koži. »Če imaš zdravje, imaš vse,« pravi pregovor in velikokrat čutimo, da ni pravično, ko bolezen prizadene nas ali naše najbližje. Modro je, da za zdravje poskrbimo, še preden zbolimo. Med bolj priljubljenimi naravnimi metodami za podporo zdravju v svetu, je refleksologija (refleksna masaža, refleksionska masaža, refleksoterapija).

Zanimanje za metodo, ki je preživela 4.500 let narašča, o čemer priča kar 20.000 objavljenih znanstvenih študij. Za »mater refleksoterapije« velja ameriška fizioterapevtka Eunice Ingham, ki je narisala natančen zemljevid refleksoloških con in povezav s posameznimi organi telesa. Njena učenka, starosta refleksoterapije v Evropi, gospa Hanne Marquardt, ki bo letos spomladi tudi prvič vodila strokovni tečaj za medicinske sestre v Sloveniji, je refleksoterapijo opisala takole:

»Refleksoterapijo prištevamo med manualne komplementarne metode zdravljenja, ki nagovarjajo človeka na vseh nivojih, na telesnem, čustvenem in duhovnem, v okviru samozdravilnih sposobnosti njegovega lastnega telesa. Predstavlja pomemben terapevtski impulz za pomirjanje.« (Marquardt, 2012, 7).

Pred novim letom sem zaključila magistrski študij socialne gerontologije, vede o različnih vidikih staranja, kjer sem svojo zaključno raziskovalno nalogo posvetila proučevanju učinkov refleksoterapije na dejavnike počutja odraslih nad 55 let. V novogoriškem studiu sva s kolegico v okviru raziskave opravili več kot 750 ur čistega terapevtskega dela. Prosto voljno je sodelovalo 67 starejših, ki obiskujejo aktivnosti v Medgeneracijskih centrih severne Primorske, med njimi kar nekaj članic društva Šola zdravja iz Nove Gorice. Dosedanje znanstvene raziskave so vključevale metodo dela na nogah, mi smo uporabili metodo dela na obrazu, danske refleksoterapevtke Lone Sorensen. Vsaka oseba v raziskavi je prejela 10 obraznih refleksoterapij. Počutje oseb v raziskavi smo pred in po terapijah spremljali z dvema anketnima vprašalnikoma, odgovore pa smo statistično obdelali. Rezultat, ki najbolj preseneča, je, da skoraj 4/5 oseb v raziskavi (vsi so že upokojeni!), v vsakdanjem življenju zaznava stres, ta pa neposredno vpliva tudi na počitek in spanje. Rezultati raziskave kažejo, da je 83,6 % oseb po prejemu terapij poročalo o boljšem počutju. Stres se je zmanjšal pri več kot polovici oseb. Več kot 1/3 oseb je zaznala manj bolečin, več kot 2/3 oseb se je izboljšal nivo energije in kvaliteta spanja in skoraj polovica je zaznala manj utrujenosti.

Znanost o refleksologiji sicer še ni rekla »bobu bob«, vendar številne študije, zaradi blagodejnih učinkov na zdravje in počutje, uporabo metode priporočajo. Zelo pomembno je, da nobena znanstvena študija ne poroča o trajnih negativnih učinkih refleksologije na zdravje.

Najina dosedanja praksa je pokazala dobre rezultate pri



Soba za refleksologijo, foto Neva Madon

»Izvajalec refleksionske masaže locira mesto svojega dela brez izvajanja klasične masaže na posameznem delu telesa. Dotika se akupunkturnih točk, vendar ne izvaja akupunkture, dotika se kosti, a ne izvaja masaže kosti, opazi limfne strdke, a ne izvaja limfne drenaže, raziskuje skrivnost življenja« (Marquardt, 2001, 26–27).

Zadnje besede morda nakazujejo na človekovo dušo, dimenzijo človeka, ki ga je mehanicistični pogled na zdravljenje prezrl. Upoštevanje elementov tradicionalne kitajske medicine v refleksionski praksi odpira pristope, ki povečujejo učinkovitost tretmajev s fiziološkim mehanizmom delovanja, terapevtom in prejemnikom refleksoterapije.

Sem Neva Madon. Moje prvo srečanje z refleksoterapijo je povezano z nezmožnostjo zanositve, ko sem si začela laično masirati nogice, kar mi je prijalo, še bolj pa kasneje mojemu otročku. Obljubila sem si, da bom metodo nekoč raziskala. In sem jo. Po prihodu Abrahama sem iz ekonomskih vod pogumno zakoračila na pot učenja teorije in prakse refleksoterapije in naravnega zdravja. Na tej poti sem spoznala sorodno dušo, Branko Kovšca, s katero sva v Novi Gorici skupaj odprli studio, julija 2015. Poimenovali sva ga Postaja sprostitve.

Težko si je zamisliti, da že manjše vsakodnevne napetosti izzovejo v telesu natančno takšne fiziološke reakcije kot jih je pri pračloveku izzvalo srečanje z medvedom. Razlika je v tem, da je pračlovek svojo pripravljenost na »boj ali beg«, tudi izživel ter tako svoje telo ponovno vrnil v ravnovesje. Sodoben človek pa iz ene stresne situacije prehaja že kar v naslednjo. Družbeno nesprejemljivo je, da vmes »eksplodira« in svoje telo razbremeni stresa. Zaporedno nizanje stresnih situacij, počasi vpliva na naš imunski sistem, od tu do bolezni potem pot ni več dolga. Človeku ponujava prostor, kjer se ustavi, podpre svoje zdravje in se z našo pomočjo globoko sprosti. Izboljša se počutje na fizični, duševni in duhovni ravni. Zato ime Postaja sprostitve.

Šola Zdravja 47



Branka Kovšca in Neva Madon, foto Neva Madon

uravnavanju krvnega tlaka, obvladovanju bolečin z zmanjšanjem potrebe po zdravilih, izboljšanju prebave, uravnavanju krvnega sladkorja. Povečala se je umirjenost in zbranost šolskih otrok z motnjo pozornosti, uravnal se je menstruacijski ciklus mladih deklet in nekateri neprijetni simptomi menopavze. Zmanjšale so se težave z mehurjem in nočnim močenjem postelje pri šolskem otroku ter bolečine in krči v rokah. Izzvenele so migrene, aritmija, uravnalo se je delovanje žleze ščitnice. Tudi bolečine v kolnih in ramenih so postale manj intenzivne.

Več informacij lahko najdete na spletni strani (www.postajasprostitve.si). Delu se posvečava srčno in predano z željo po pomoči in boljši kvaliteti življenja na naraven način.

Zapisa Nevenka Madon