



KROMBERK: Nevenka Madon o refleksoterapiji, naravni podpori zdravju

Očara s preprostostjo

Magistrici socialne gerontologije, certificirani refleksoterapevtki in diplomirani ekonomistki **Nevenki Madon** so bile v zibelko položene velika odgovornost in skrbnost ter želja pomagati. "Zaradi tega sem v mladosti celo zbolela in bila več časa hospitalizirana," pripoveduje.

Da bi si izboljšala zdravje, je zgodaj začela premišljeno izbirati vse sestavine svoje hrane in slediti svojim mislim, saj je opazila, da različne misli sprožajo v njej zelo različne občutke. Disciplinirano je dnevno začela izvajati avtogeni trening. Zdravje je bilo boljše, mozaik pa še vedno nepopoln.

Družba starejših, branje in potovanja so ji odpirali obzorja, a z odhodom njene babice in dedka je zmanikal pomemben kelih modrosti. iz



Nevenka Madon in Branka Kovšca



Masaža stopal ugodno vpliva na počutje.

katerega je pila. Poglobljeno je začela razmišljati o minljivosti in namenu življenja, iskala je resnice, ki bi nahranile njeno telo in dušo, zadovoljile njena čutila. Praznino je začutila že v času študija ekonomije, zapolnili je niso ne družina niti služba in obveznosti. Slabokrvnost, težave s prebavo, razdražljivost, nabiranje kilogramov, kronično pomanjkanje časa za lastne aktivnosti in napetost so bili zunanji pokazatelji njenih občutkov, ki so vplivali tudi na zdravje njenega otroka in odnose v družini. "Preizkusila sem številne naravne metode pomoči, ki so sicer delovale ugodno, vendar so se težave vračale in večale. V meni je vrelo in želela sem si rešiti gordijski voz. Toda kako?" razlaga o svojih občutkih.

Refleksologija je pritegnila njeno pozornost v času, ko ni mogla zanositi in ji je v roke prišla prva knjiga medicinske sestre in staroste refleksoterapije **Hanne Marquardt**, v nemškem jeziku. Ob prebiranju je začela opazovati svoja stopala, se jih dotikati in masirati. Vse skupaj ni bilo podobno pravilnemu izvajanju metode, a čutila je nenavadno ugodje. "Ko sem postala srečna mamica, nikoli nisem odkrila, če mi je pri tem pomagala samomasaža mojih nog, hitro pa sem ugotovila, da je masaža nogic ugodno vplivala na mojega otročka, še bolj ga je pomirjalo gladenje glave. Obljubila sem si, da bom to metodo bolj podrobno raziskala in uspelo mi je šele po dvajsetih letih," pripoveduje.

Začelo se je z ukinitvijo njenega delovnega mesta pred tremi leti. Zaznala je priložnost za novo pot. Preplavilo jo je čisto prvinsko veselje do življenja, tehnike sprostitve, ki jih vadila, so začele delovati. "Izboljšalo se je moje počutje, tudi moj videz," poudarja.

Sledila so izobraževanja s področij naravne podpore zdravju, psihologije, sociologije, tako da je lani tik pred novim letom magistrirala, še prej pa pridobila nacionalno poklicno kvalifikacijo refleksoterapevt in licenco vadiateljice joga smeha.

Na tej poti je spoznala **Branko Kovšca**, diplomirano ekonomistko in certificirano refleksoterapevtko, mamo treh otrok, ki se že vse življenje ukvarja z iskanjem zdravega, čim bolj naravnega prehranjevanja in naravnimi oblikami pomoči po izročilih naših prednikov. Razvili sta prijateljstvo in poslovno partnerstvo.

"Refleksologija naju je popolnoma prevzela, očarala s preprostostjo in učinki na počutje. Tendensko si izmenjujemo terapije, nagrajeni sva z odličnim počutjem in sproščenostjo in tudi s prvimi zadovoljnimi strankami. Včasih delava na nogah, včasih na obrazu, lahko tudi na rokah ali vratu. Globoko naju je povezala eksperimentalna raziskava za potrebe moje magistrske naloge, ki je vključevala refleksološko delo," pravi Nevenka Madon.

Z Branko sta se predstavili tudi v okviru brezplačnih delavnic Refleksoterapija v vsakdanjem življenju, ki so potekale v medgeneracijskih centrih severne Primorske. Promovirali sta refleksologijo za podporo zdravju s prikazom nekaterih preprostih načinov stimulacije na nogah, dlaneh

in stopalih, ki so povezani z vsakodnevno disciplinirano rutino. Ponekod so udeleženci lahko tudi preizkusili 30 minut obrazne refleksoterapije po metodi Sorensensitem™.

"Že ime pove, da se metoda izvaja na obrazu. Razvila jo je danska refleksoterapevtka Lone Sorensen. Združuje prastara znanja zdravilskih kultur Kitajske in Vietnama ter južnoameriških Indijancev s sodobnimi spoznanji nevrologije. Metoda Obrazna refleksoterapija Sorensensitem™ lahko izzove reakcije kot klasična refleksoterapija. Izvaja se s pritiski na določene cone in akupunkturne točke na obrazu ter na nevrološke točke obraza in lobanje. Skupaj z nevrološko refleksoterapijo dlani in nevrološko refleksoterapijo stopal predstavlja sestavni del tako imenovane Temprana terapije, delo iste avtorice. Izkazala se je za učinkovito podporo otrokom s posebnimi potrebami, leta 2000 pa je bila na Danskem v centru Kurhuset sprejeta kot terapija za paciente po poškodbi možganov. Izvaja se v več kot 20 državah sveta," razlaga Nevenka.

Vsa negativna čustva, ki se sprožijo v nas, izzovejo tako imenovani stresni odziv. "Telo se samodejno v trenutku pripravi na boj ali beg. Če je teh situacij veliko, nas telo s svojimi reakcijami več ne varuje, ampak nam ta obrambni odgovor škoduje. Posledica je, da se ne moremo sprostiti, telo pa ne more pozdraviti tistega, kar je šibko in zbolilo. Telesu je potrebno omogočiti, da harmonično deluje," poudarja Nevenka Madon, ki je skupaj z Branko Kovšca leta 2015 v Kromberku odprla studio, specializiran za refleksološke storitve.

Dotik posreduje neizgovorjeno sporočilo, ljubezen človeka spodbuja k sodelovanju in prebuja zavedanje, ob tem pa je spoštovana posameznikova individualnost, poudarjata. "Kot energijska metoda pomaga človeku celostno, na telesni, čustveni in duhovni ravni. Z njo uspešno premagujemo osamljenost," pristavlja Nevenka.

Rezultate refleksoloških tretmajev sta opazovali v raziskavi, ki sta jo sami izvedli. Trajala je kar devet mesecev, od 1. julija 2015 do konca marca 2016. Zbrane podatke je Nevenka uredila, jih statistično obdelala, proučila in primerjala z že dosedanjimi dognanji znanosti na tem področju. Predstavljajo glavni del njene magistrske naloge ob zaključku študija socialne gerontologije, vede, ki proučuje različne vidike staranja. Želi si, da bi prispevala k prepoznavanju metode refleksologije (uporablja se tudi izraz conska masaža), pogostejši uporabi, zlasti pa k nadaljnjemu raziskovanju.

"Želiva si, da bi metoda postala dobra praksa za razbremenitev in čustveno moč. Lahko je tudi čudoviti pomočnik mamicam in otročkom pri pripravi na naravni porod, uspavanka za sladki sen. Otroci lahko na ta način premagajo svojo agresivnost, svoje strahove in hitreje osvojijo večino osredotočanja. S programi za starejše, ki so v pripravi, želiva pomagati pri povezovanju generacij, gradnji mostov med njimi in vnašanju več radosti v življenje," še pristavita refleksoterapevtki.

(nn)



Preprost način stimulacije na nogah