

**Рефлексен масаж
на ръцете**

Денис Уичело Браун

МОНТ

Copyright © 2002, 2003 Denise Whichello Brown
HAND REFLEXOLOGY

First published in UK 2002 by Hodder Arnold, 338
Euston Road, London, NW1 3BH.

First published in US 2002 by Contemporary Books,
a Division of the McGraw-Hill Companies, 1 Prudential
Plaza, 130 East Randolph Street, Chicago, IL 60601
USA.

Всички права са запазени. Някоя част от тази
книга не може да бъде използвана или размножава-
на по какъвто и да е било начин без писменото разре-
шение на издателя, освен в случаи на цитати, които
са обединени в статии на критиката и прегледи.

Денис Уичело Браун

Рефлексен масаж на ръцете

Преводач Ваня Иванова

Редактори: Вера Гьорева, Наталия Николова

Художник Димитър Стоянов – Димо

Компютърен дизайн МОНТ ООД

© 2009 Издателство “МОНТ”

ISBN 978-954-8055-13-0

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	7
1. Обяснение на рефлексния масаж на ръцете	
Какво е рефлексен масаж на ръцете	9
Какви са ползите?	10
Рефлексен масаж на ръцете или рефлексен масаж на стъпалата	14
Как действа?	15
Кратка история на рефлексотерапията	16
Принципи на рефлексния масаж на ръцете	17
2. Всичко за ръцете	
Структура на ръцете	20
Проблеми, засягащи ръцете и китките	23
Ориенталски диагнози	29
3. Подготовка за рефлексен масаж на ръцете	
Обща подготовка	34
Лична подготовка	37
Подготовка на приемателя	38
Преглед на ръцете	39
Противопоказания срещу рефлексен масаж на ръцете	41
4. Загриване	44
5. Техники на рефлексния масаж	
Техника на придържането	52
Ход на палеца. Движения на гъсеницата	53
Движение на пръстите	55
Кръгови движения с натиск	58
Натискане и отпускане	58

Въртене около една точка	59
Закачане и придържане / техника за определяне на точното положение	60
6. Рефлексен масаж на ръцете стъпка по стъпка	
Колко дълго трябва да продължи терапията?	62
Колко сесии ще са необходими?	63
Какъв натиск би трябвало да се прилага?	63
Какви реакции могат да се очакват?	64
Възможни реакции по време на рефлексен масаж на ръцете	64
Бъдете нащрек за силна реакция!	65
Възможни реакции между сеансите	66
Последователността стъпка по стъпка: дясна ръка	68
Последователността стъпка по стъпка: лява ръка	95
7. Самолечение стъпка по стъпка	
Лява ръка	115
Дясна ръка	130
8. Етерични масла за ръцете	
Етеричните масла и рефлексният масаж на ръцете	138
Използване на етерични масла преди лечението	138
Използване на етерични масла в края на лечението	139
Приготвяне на смес от масла	139
Приготвяне на крем за ръце	140
Избор на масла за системите на тялото	141
Упражнения за ръцете	151
9. Рефлексен масаж на ръцете за често срещани болести	
Акне	153
Алергии	154

Анемия	155
Артрит	155
Астма	156
Проблеми с гърба	157
Проблеми с пикочния мехур (цистит, инконтиненция и други)	157
Бронхит	158
Настинки; Кашлица	159
Запек	159
Депресия	160
Проблеми с ушите	160
Очни смущения	161
Метеоризъм	161
Хемороиди	162
Сенна треска	162
Главоболие	163
Проблеми със сърцето	164
Лошо храносмилане; Киселини в стомаха	164
Безплодие	165
Безсъние	166
Синдром на раздразненото дебело черво	166
Проблеми с черния дроб; Жлъчката	167
Мъжка импотентност	167
Менопауза	168
Смущения в менструацията; Яйчниците	169
Мигрена	169
Предменструално напрежение	170
Проблеми с простатата	171
Синузит	171
Кожни проблеми (екзема, псориазис)	172
Ангина	173
Схеми	174

Благодарности

Благодаря на моя прекрасен съпруг Гари и двете ми любими деца Клоуи и Томас. Благодаря и на всичките ми пациенти и ученици, които ме научиха на толкова много през годините.

ВЪВЕДЕНИЕ

„Научете сами рефлексен масаж на ръцете” е прост, недвусмислен, практически наръчник за това древно и все по-известно изкуство на лечението.

Той е безценен за непрофесионалиста като средство за самопомощ. Техниките, описани в тази книга, ще ви помогнат безопасно да премахнете най-разпространените неразположения, независимо дали са физически или емоционални. Не е необходимо специално оборудване и вие можете да лекувате себе си, вашите приятели и семейство то си лесно и ефективно. Ще бъдете удивени от резултатите, които могат да бъдат постигнати, независимо от вашата неопитност. Рефлексният масаж на ръцете бързо ще се превърне в част от вашия дневен режим, както е в моя!

Този лесен за следване наръчник ще се хареса както на начинаещи масажисти, които са се захванали с професионално обучение, така и на тези, които са напълно квалифицирани. Написани са много книги за рефлексния масаж на стъпалата, но много малко – за този на ръцете. Тази книга е крайно необходима за библиотеката на всеки масажист и може да ви отвори очите за нови пътища за лечение на вашите пациенти. Рефлексният масаж на ръцете е също толкова ефективен, колкото е и рефлексният масаж на стъпалата, а има някои случаи, при които е невъзможно да се работи върху стъпалото. В практиката си използвам комбинация от рефлексен масаж на ръцете и на краката с невероятни резултати. Ако клиентите са обучени да работят на ръцете си между леченията, това подсилва лечението, което дават. Лекуващите сили се ускоряват драстично и пациентите се възстановяват невероятно бързо. Те развиват също чувство на отговорност към здравето си, което е важно, за да се поддържа оптималното

здраве.

Насладете се на обучението на техниките на рефлексния масаж на ръцете и не се тревожете, ако първоначалните ви усилия изглеждат бавни или неловки за вас. Ще напреднете бързо и ще развиете вашия собствен уникален стил. Бъдете подготвени да се изумите от резултатите, които постигате с тази най-интригуваща от всички терапии. Независимо от това дали имате специфичен здравословен проблем, който искате да лекувате, или просто търсите начин за облекчаване на стреса и нервите от ежедневието и да се поддържате здрави и във форма, рефлексният масаж е за вас!

1.

Обяснение на рефлексния масаж на ръцете

В тази глава ще научите:

- Ползите от рефлексния масаж на ръцете.
- Как действа рефлексотерапията.
- За принципите на рефлексния масаж на ръцете.

Какво е рефлексен масаж на ръцете?

Това е прост, естествен, ненастъпателен метод на нежен натиск върху различни повърхности на ръцете, като използвате вашите пръсти и палци. Нашите ръце могат да бъдат разглеждани като огледален образ или малка карта на тялото ни. Всички системи и органи – дори нашата житейска история, се отразяват като миниатюра на части от нашите ръце. Здравето на дясната страна на тялото се отразява на дясната ръка, докато лявата страна на тялото се отразява в лявата ръка. Има рефлексна зона за всяка индивидуална част от тялото. Чрез стимулиране на тези огледални зони се събуждат естествените лекуващи сили и в резултат на това натрупванията са освободени и хар-

монията и здравето – възстановени. Рефлексотерапията улеснява лечението не само на физическо и емоционално, но и на духовно ниво.

Какви са ползите?

Рефлексният масаж на ръцете предлага както физиологични, така и психологични облаги за всички системи в тялото, а именно:

- *Намалява стреса и напрежението.* Повечето болести, от които страдаме, са причинени или поне утежнени от напрегнатия живот, който водим. Когато стресът е освободен, симптоми като главоболие, синдром на раздразненото дебело черво и безсъние, са облекчени или дори могат да изчезнат.
- *Предизвиква дълбоко чувство на релаксация.* Веднъж отпуснати, тялото, умът и духът са заредени с най-добрите условия за лечение.
- *Възобновяване на енергията.* По-голямата част от хората се чувстват уморени през цялото време или малко по-рядко. Много малко от нас скачат от леглото сутрин, изгарящи от желание да тръгват! Рефлексният масаж на ръцете може да върне тази жизненост и интереса към живота.
- *Стимулира умствената функция.* Рефлексният масаж на ръцете е отличен за подобряване на концентрацията и стимулиране на творчеството и новите идеи. Опитайте го, когато умът ви е инертен или се чувствате нерешителни!
- *Пречиства тялото.* Нечистотиите и токсините понижават функционирането на телата. Задръстваме се с бърза закуска, прекалено много чай и кафе, твърде малко вода и забравяме да се упражняваме както трябва. Защо да не комбинираме здравословния начин на живот и пролетното почистване на вашето тяло с помощта от рефлексния масаж на ръцете?
- *Уравновесява емоциите.* Рефлексният масаж на ръ-

цете може да има дълбок ефект върху емоциите. Страховете и чувството на безсилие могат да бъдат отслабени, промените в настроението – намалени, увереността е повишена, депресията – разсеяна, и в общ план ще се чувствате много по-задоволени и позитивни към живота. Ще се почувствате много по-силни емоционално (както и физически) и следователно – способни да се справите с напрежението в живота с по-голяма готовност. Ще имате възможност да поемете по-голям контрол върху живота си. Като започнете да мислите по позитивен начин, ще видите, че ще привличате възможности и ще откривате място за личностно развитие и промяна.

- *Спомага за уравновесяване на системите в тялото.*

Кръвоносна система

Рефлексният масаж на ръцете подобрява кръвния поток към всяка част от тялото, пренасяйки основни хранителни вещества и кислород към клетките. Кръвното налягане може да бъде уравновесено и напрежението върху сърцето може да бъде намалено.

Храносмилателна система

Лошото храносмилане, коликите, запекът, синдромът на раздразненото дебело черво, дивертикулитът, колитът и много други смущения в храносмилането могат да се подобрят след като приемането на хранителни вещества стане по-ефективно.

Пикочно-полова система

Циститът, всичките проблеми с пикочния мехур като изпускане, смущения в бъбреците и задържането на течности могат да бъдат лекувани.

Лимфна система

Тази система играе важна роля в защитата на тялото от инфекция и болест. Ленивата лимфна система може да бъде задействана.

Опорно-двигателна система

Болките, независимо дали са в мускулите или ставите, могат да бъдат намалени. Ишиасът, артритът, ревматизмът, подагратата и схванатите стави ще бъдат облекчени.

Нервна система

Потиснатостта, безсънието, главоболието, мигрената, невралгията и смущенията, които имат връзка със стреса, реагират добре на рефлексния масаж на ръцете.

Репродуктивна система

Менструалните проблеми като предменструалното напрежение, нередовната, оскъдна или силна менструация, менопаузата, проблемите с безплодието могат да бъдат лекувани.

Дихателна система

Проблемите с гръдния кош като астма, бронхит, емфизема, прекомерната слуз и всички проблеми с ушите, носа и гърлото могат да откликнат. С редовно лечение дишането се задълбочава и слузта се отстранява.

Кожа

Състоянието на кожата, нейните строеж и тонус, всички те се подобряват страхотно след рефлексния масаж на ръцете. Проблеми като акне, екземи, псориазис и алергии могат да бъдат лекувани успешно.

- *Търси причината за заболяването.* Далеч по-добре е да се търси причината, отколкото системите просто да се облекчават. Например да предположим, че страдате от главоболие. Рефлексният масаж на ръцете няма просто да третира рефлекторните зони, които имат връзка с главата – това би било лечение на симптомите. Главоболието може да се дължи на конгестия на синусите, напрежение в очите, хормонални проблеми, стрес и потиснатост, напрежение в зоната на врата и раменете или да има връзка с храносмилането. Всички тези зони ще бъдат масажирани, за да се определи и

лекува причината.

- *Няма неблагоприятни реакции.* Рефлексният масаж на ръцете е без лекарства. Той е не-враждебна техника без странични ефекти. Малкото незначителни реакции, които се считат за положителни, могат да се получат както по време на, така и между сеансите – те ще бъдат обсъдени по-късно. Това е нежно, естествено лечение за разлика от конвенционалните лекарства, които могат да причинят много странични ефекти като стомашни проблеми, запек и кандидоза. Има малко случаи, при които трябва специално да се внимава. Винаги имайте предвид противопоказанията на стр. 41 - 42.
- *Възпрепятства настъпването на здравословни проблеми.* Редовното лечение с рефлексотерапия повишава имунитета, като покачва нивата на устойчивост срещу болестта. Чрез въвеждането на рефлексния масаж на ръцете във вашия дневен режим ще станете много по-малко податливи към кашлици и настинки. Когато се появят малки здравословни проблеми, тяхното развитие може да бъде спряно в зародиш, преди да са станали сериозни.
- *Работи добре заедно с официалната медицина.* Все повече членове на медицинската професия осъзнават множеството ползи, които рефлексотерапията може да предложи. Тя се използва в много болници във всички сфери на лечение, включително в родилния дом, ревматологията, ортопедията, при по-възрастните, в клиниките, хосписите, в психиатричната грижа, педиаатрията и интензивното. Тя може да помогне да се намали чувствително броя на необходимите лекарства. Така или иначе, лекарствата не бива никога да се приемат без съгласието на лекар.

ВНИМАНИЕ

Рефлексният масаж на ръцете не бива никога да бъде използван вместо общоприетата медицина и винаги да бъде търсен лекарски съвет за упорити здравословни проблеми.

Рефлексологът не бива никога да поставя диагноза – това се прави от лекар. Рефлексолозите не предлагат да лекуват, не дават обещания и не дават фалшива надежда.

Рефлексен масаж на ръцете или рефлексен масаж на стъпалата

Традиционно рефлексният масаж на стъпалата се използва по-често, отколкото рефлексния масаж на ръцете, тъй като се смята, че стъпалото е по-чувствително към лечение, отколкото ръцете. Все пак, ако се използва правилно, рефлексният масаж на ръцете може да постигне еднакви, дори по-добри резултати от рефлексния масаж на стъпалата.

Рефлексният масаж на ръцете има много преимущества:

- Може да се извършва почти навсякъде по всяко време. Докато пътувате с автобус, влак или самолет; ако сте на опашката в магазина или чакате при лекаря, зъболекаря или фризьора; докато си почивате през обедната почивка или гледате телевизия.
- Лесен е да се практикува както върху себе си, така и на другите. Ръцете са много достъпни и могат да бъдат третирани толкова често, колкото е необходимо. Това е съвършената форма на самолечение.
- Може да подсили работата, която се извършва от професионален рефлексолог, и така да ускори времето за възстановяване.
- Ако например кракът е пресилен или счупен, тогава работата върху ръката се превръща в необходимост, тъй като рефлексният масаж на стъпалата е противопоказан.
- Ако стъпалата са инфектирани или ако части от тях са засегнати, например с обикновена гъбична инфекция като атлетично стъпало (дерматомикоза) или вирусна инфекция като например брадавица, е препоръчително да се третират ръцете.

- Когато стъпалото или част от него е възпалена, трябва да се третират ръцете. Може да има съсирек в палеца, който може да бъде мъчително, болезнено подуване на първата става на палеца или тежък ревматоиден артрит.
- Ако стъпалото е било ампутирано, тогава рефлексният масаж на ръцете е естественият избор.
- Ако човек е твърде срамежлив или притеснен, за да покаже стъпалата си, или се притеснява, че лечението ще бъде твърде гъделичкащо, тогава рефлексният масаж на ръцете е благоприятен.

Как действа?

Не е напълно изяснено как и защо рефлексотерапията действа. Все пак лечебната сила на рефлексотерапията се доказва всеки ден. Има няколко теории и, според мен, всяка от тях съдържа елемент на истина – нито една отделна теория не може напълно да задоволи скептичен ум. Има нещо голямо в този свят, което не може да бъде напълно обяснено. Фактът, че рефлексотерапията действа е достатъчно доказан за мен! Трите основни теории са както следва:

1. Теория за кристалните депозити

Много рефлексолози вярват, че ако човешкият метаболизъм не функционира правилно, тогава отпадъчните продукти като пикочната киселина и излишният калций се депозират в ръцете и стъпалата. Тези кристални депозити могат да бъдат разпръснати чрез прилагане на рефлексотерапия и да бъдат елиминирани.

2. Теория за нервните окончания

Има хиляди нервни окончания в ръцете и краката, които имат връзки с много части от човешкото тяло. По правило стимулирането на тези нервни окончания отговоря навсякъде в тялото.

3. Теория за енергийния поток

За да се поддържа оптималното здраве, е съществено енергията *чи* да протича свободно. Всички натрупвания в този поток ще причинят болести и лошо здраве. Чрез масажирание на огледалните зони натрупванията са освободени и енергията *чи* може да тече свободно, давайки възможност на лечението да заеме място. Рефлексолозите вярват, че има десет енергийни зони, които ще бъдат обсъдени по-късно.

Кратка история на рефлексотерапията

Рефлексотерапията се практикува в различни форми от хиляди години, от много различни култури, по цял свят. Техниките са предавани от поколение на поколение. Египтяни, китайци, индийци и индианци, всички те осъзнали значението на рефлексния масаж на ръцете и стъпалата.

Учудващо е, че в Древен Египет по време на процеса на мумифициране, долните части на стъпалата са били премахвани, за да се освободи душата от оковите на земното ниво. В Сахара, в гробницата на египетския лекар Анкмахор, илюстрация, датирана от 2300 г. пр. Хр. илюстрира, че третирането на ръцете и стъпалата действително се е извършвало.

Доктор Уилям Фицджералд (1872 – 1942), американски лекар, се счита за баща на рефлексотерапията. Той е твърдял, че натискът върху ключови точки на ръцете и краката може да доведе до физиологични промени в други части на тялото. През 1917 г., заедно с неговия колега доктор Едуин Боуерс, той публикува книга, озаглавена “Зонотерапия. Облекчаване на болката у дома”.

Доктор Джоузеф Шелби Райли приема неговите теории. Той е известен с въвеждането на Еюнис Ингам, физиотерапевт, в идеите на зонотерапията. Еюнис Ингам (1879 – 1974) е позната като “майката” на рефлексотера-

пията. Тя посвещава живота си на практикуване и преподаване на рефлексотерапия и съставя карта на цялото тяло върху ръцете и стъпалата. Умира през 1974 г., но рефлексотерапията продължава да разцъфтява и да се развива, като печели световно признание.

Принципи на рефлексния масаж на ръцете

Дланта е разделена на зони по дължина (вертикално) и напречно (хоризонтално).

Зони по дължина (вертикални зони)

Тялото може да бъде разделено на десет зони по дължина, които вървят по цялата дължина на тялото, от върховете на пръстите до главата, и обратно. Ако се нарисува мислена линия през центъра на тялото, има пет зони – от дясната страна на тази средна линия, и пет – от лявата.

- **Зона 1** върви от палеца, нагоре по крака и центъра на тялото до главата и надолу до палеца.
- **Зона 2** се простира от втория пръст нагоре до главата и надолу до показалеца.
- **Зона 3** е от третия пръст нагоре до главата и след това надолу до третия пръст.
- **Зона 4** върви от четвъртия пръст нагоре до главата и надолу до безименния пръст.
- **Зона 5** се простира от петия пръст нагоре до главата и след това надолу до кутрето.

Защо не се опитате да проследите тези зони на вашето собствено тяло?

В рамките на тези зони лежат всички органи и структури на тялото. Всички точки, в рамките на една зона, имат отношение една към друга. Ето защо, ако една рефлексна точка е стимулирана в Зона 3 на дланта, всички структури

в Зона 3 , в цялото тяло, ще бъдат засегнати.



Фигура 1.1 Десетте зони по дължина (вертикални зони).

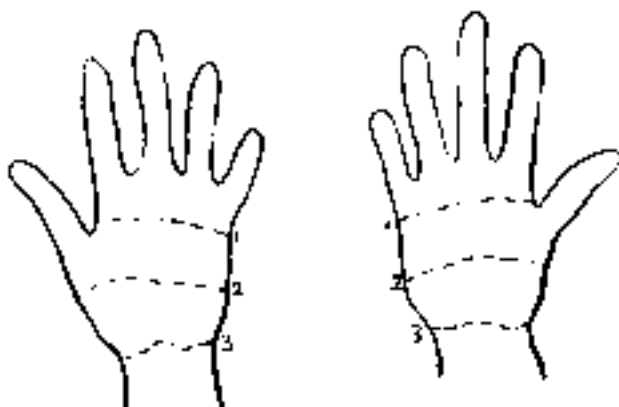
Напречни хоризонтални зони

Трите напречни или хоризонтални зони ни дават възможност да направим карта на ръцете по-точно.

Първата напречна зона, известна и като **линия на диафрагмата**, се намира точно под възглавничките под пръстите. Намира се на около 2,5 см (1 инч) надолу от мястото на съединяване на показалеца с дланта. Всички структури над диафрагмата на тялото, са огледално представени под тази линия. По тази причина отражения на области като лицето, ушите, очите, зъбите, гърлото, главата, мозъка, врата и раменете ще бъдат открити под линията на диафрагмата.

Втората напречна зона е позната още и като **линия на талията**. Тя се движи от основата на палеца (където крайт на палеца се съединява с дланта), през средата до другата страна на дланта.

Третата напречна зона, позната като **тазовата линия**, прави кръг около китката.



- 1 – линия на диафрагмата;
- 2 – линия на талията;
- 3 – тазова линия.

Фигура 1.2 Напречните хоризонтални зони.

Ръцете са огледалото на тялото. Дясната страна на тялото се изобразява на дясната длан, докато лявата част на тялото се отразява на лявата. Двойките органи, като бъбреците или дробовете, ще се разположат и в двете длани – десния бъбрек; дроб в дясната длан, а левия бъбрек; дроб – в лявата длан.

Както напречните зони, така и хоризонталните, ни дават възможност да определим точно разположението на отраженията на ръцете.