

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ;



*Η ρεφλεξολογία σχετίζεται με το να δίνεις και να παίρνεις.
Μεταδίδεται ενέργεια στον ασθενή μέσω των χεριών
του θεραπευτή και λαμβάνονται πληροφορίες από τα πόδια
του ασθενούς.*

1

Η ρεφλεξολογία είναι μια ολιστική θεραπευτική μέθοδος, που αφορά στην πίεση και στη μάλαξη των αντανakλαστικών σημείων που βρίσκονται στα πέλματα των ποδιών και στις παλάμες των χεριών. Η λέξη *αντανakλαστικό* χρησιμοποιείται εδώ με την έννοια της αντανakλασης ή του ειδώλου από ένα κάτοπτρο. Τα αντανakλαστικά σημεία λειτουργούν ως μικροί «καθρέπτες», που αντικατοπτρίζουν ολόκληρο τον οργανισμό.

Η ρεφλεξολογία διδάσκει πώς μια ζωτική ενέργεια κυκλοφορεί μεταξύ των οργάνων του σώματος, η οποία διαπερνά κάθε ζωντανό κύτταρο και ιστό. Εάν η ενέργεια αυτή αποκλειστεί, θα επηρεαστεί το μέρος του σώματος που σχετίζεται με τον αποκλεισμό αυτό. Οι τεχνικές πίεσης και μάλαξης που διδάσκονται στη ρεφλεξολογία αποσκοπούν στον εντοπισμό και στην κατάργηση του αποκλεισμού της ενέργειας, όπως και στην αποδόμηση των κρυσταλλικών εναποθέσεων που εκδηλώνονται στις ζώνες του ποδιού ή του χεριού και οι οποίες σχετίζονται με το προσβεβλημένο μέρος του σώματος. Μέσω του ερεθισμού του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος και μέσω της ενθάρρυνσης της απελευθέρωσης των τοξινών, η ρεφλεξοθεραπεία προάγει την αυτοϊαση του σώματος.

Εκτός από την αντιμετώπιση ασθενειών, η ρεφλεξολογία είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική θεραπεία σε περιπτώσεις στρες, έντασης και κόπωσης. Όπως ο βελονισμός, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως προληπτικό μέτρο ενάντια στην κακή υγεία.

Η ιστορία της ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η προέλευση της ρεφλεξολογίας (ή της «ζωνοθεραπείας», όπως αποκαλούνταν) παραμένει ένα μυστήριο. Στο βιβλίο του *Zone Therapy*, ο Dr William Fitzgerald αναφέρει ότι «μια μορφή θεραπείας μέσω της χρήσης σημείων πίεσης ήταν γνωστή στην Ινδία και στην Κίνα πριν από 5.000 χρόνια. Ωστόσο, η γνώση αυτή φαίνεται να έχει χαθεί ή να έχει ξεχαστεί. Ίσως να παραγκωνίστηκε προς χάρη του βελονισμού, ο οποίος αναδύθηκε ως ο ισχυρότερος βλαστός από την ίδια ρίζα». Μια άλλη εικασία είναι ότι ξεκίνησε στην Αίγυπτο. Τα σχετικά στοιχεία προέρχονται από ένα σχέδιο σε έναν αιγυπτιακό τάφο το 2330 π.Χ. Στο σχέδιο αυτό απεικονίζονται τέσσερα άτομα. Στο ένα άτομο εφαρμόζεται μάλαξη στα πόδια και στο άλλο άτομο μάλαξη στα χέρια. Άλλοι αποδίδουν τη γέννησή της στους Ίνκας, έναν πολύ αρχαίο Περουβιανό πολιτισμό, πιθανώς το 12000 π.Χ. Εικάζεται ότι μετέδωσαν τη γνώση της ζωνοθεραπείας στους Ινδιάνους της Βόρειας Αμερικής, οι οποίοι εφαρμόζουν αυτήν τη μορφή θεραπείας ακόμα και σήμερα.

Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι η ζωνοθεραπεία

χρησιμοποιούνταν το 1500 μ.Χ. Ο Τσελίνι (1500–1571), ένας σημαντικός Φλωρεντίνος γλύπτης, αναφέρεται ότι εφάρμοζε ισχυρή πίεση στα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών, για να ανακουφίσει τον σωματικό πόνο, με προφανή επιτυχία. Ο Αμερικανός πρόεδρος James Abram Garfield (1831–1881), θύμα δολοφονικής απόπειρας, λέγεται ότι ανακουφίζονταν από τον πόνο μέσω της εφαρμογής πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία των ποδιών του. Κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα δημοσιεύθηκαν πολλά βιβλία για τη ζωνοθεραπεία στην Ευρώπη. Ένα από αυτά γράφτηκε από τον Dr Adamus και τον Dr A'taris. Σύντομα μετά την κυκλοφορία του εκδόθηκε ένα παρόμοιο βιβλίο από τον Dr Ball στη Λειψία.

Τα εύσημα για την έναρξη της ρεφλεξολογίας, όπως αυτή είναι γνωστή σήμερα, πρέπει να αποδοθούν στον Dr William Fitzgerald. Γεννήθηκε το 1872 και αποφοίτησε από την Ιατρική στο πανεπιστήμιο του Βερμόντ στις Η.Π.Α. το 1895. Αφού εργάστηκε σε νοσοκομεία στη Βιέννη, στο Παρίσι και στο Λονδίνο ως ωτορινολαρυγγολόγος, εγκαταστάθηκε

ΟΙ ΔΙΑΜΗΚΕΙΣ ΖΩΝΕΣ

Το σώμα διαιρείται σε δέκα ίσες ενεργειακές ζώνες, πέντε σε κάθε πλευρά μιας μέσης γραμμής, οι οποίες εκτείνονται από τα δάκτυλα των χεριών προς τον εγκέφαλο και μετά προς τα κάτω, μέχρι τα δάκτυλα των ποδιών. Πέντε ζώνες αφορούν στο δεξιό μισό του σώματος και οι άλλες πέντε στο αριστερό μισό. Έχουν ίσο πλάτος και μοιάζουν με τμήματα του σώματος, όχι με λεπτές γραμμές όπως οι μεσημβρινοί του βελονισμού.



στο Κονέκτικατ. Κατά την παραμονή του στη Βιέννη, μελέτησε το έργο του Dr H. Bresslar, ο οποίος είχε διερευνήσει τη σύνδεση μεταξύ των σημείων πίεσης στα πόδια και των εσωτερικών οργάνων του σώματος, και δημοσίευσε τα ευρήματά του σε ένα βιβλίο με τίτλο *Zone Therapy*. Είναι ενδιαφέρον ότι ο Dr Bresslar αναφέρει πως η θεραπευτική μάλαξη στα πόδια εξασκούσαν τον 14ο αιώνα.

Ο Dr Fitzgerald ξεκίνησε να εφαρμόζει τεχνικές ζωνοθεραπείας στους ασθενείς του. Για την εφαρμογή της πίεσης χρησιμοποιούσε ελαστικούς ιμάντες, τσιμπίδες και ραβδιά. Ανακάλυψε ότι με την εφαρμογή πίεσης σε κάποια σημεία του ποδιού προκαλούνταν αναισθησία σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Οι συνεχείς έρευνές του τον οδήγησαν στη διαίρεση του σώματος σε δέκα ίσες, διαμήκεις ενεργειακές ζώνες –πέντε στο δεξιό μισό του σώματος και πέντε στο αριστερό μισό–, χωρισμένες από μια φανταστική γραμμή, από την κορυφή της κεφαλής μέχρι κάτω στο κέντρο του σώματος.

Αυτές οι δέκα ενεργειακές ζώνες τερματίζουν στα πέλματα των ποδιών και στις παλάμες των χεριών. Η πρώτη ζώνη περιέχει τον αντίχειρα, εκτείνεται προς τα πάνω στο άνω άκρο προς τους ώμους, τον αυχένα και τον εγκέφαλο και μετά διανύει καθοδικά το σώμα προς το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού. Η δεύτερη ζώνη εκτείνεται από τον δείκτη προς τα πάνω στο άνω άκρο, τον ώμο, τον αυχένα και τον εγκέφαλο και διανύει καθοδικά το σώμα προς το δεύτερο δάκτυλο του ποδιού. Η τρίτη ζώνη εκτείνεται από

το μεσαίο δάκτυλο του χεριού προς τα πάνω στο άνω άκρο, τον ώμο και διανύει καθοδικά το σώμα προς το τρίτο δάκτυλο του ποδιού. Η τέταρτη ζώνη ξεκινά από τον παράμεσο, εκτείνεται προς τα πάνω στο άνω άκρο, τον αυχένα και τον εγκέφαλο και διανύει καθοδικά το σώμα προς το τέταρτο δάκτυλο του ποδιού. Η πέμπτη ζώνη εκτείνεται από το μικρό δάκτυλο προς τα πάνω στον ώμο, τον αυχένα και τον εγκέφαλο και διανύει καθοδικά το σώμα προς το πέμπτο δάκτυλο του ποδιού.

Το 1916 ο Dr Edwin Bowers, ένας συνάδελφος του Dr Fitzgerald, δημοσιοποίησε τη θεραπεία που υποστήριζε ο Dr Fitzgerald, αναφερόμενος σε αυτή ως «ζωνοθεραπεία». Ένα έτος μετά, το έργο τους δημοσιεύθηκε σε ένα βιβλίο με τίτλο *Zone Therapy*. Το βιβλίο αυτό περιείχε προτάσεις για τη θεραπεία και συστάσεις για ιατρούς, οδοντίατρους, γυναικολόγους, ωτορινολαρυγγολόγους και χειροπράκτες. Η πρώτη έκδοση περιελάμβανε διαγράμματα των αντανakλαστικών στα πόδια και τις αντίστοιχες δέκα ζώνες του σώματος. Ο Dr Fitzgerald ξεκίνησε αμέσως μετά να παραδίδει μαθήματα γι' αυτήν τη θεραπευτική μέθοδο σε άλλους ιατρούς.

Οι θεωρίες αυτές, σε γενικές γραμμές, δεν έγιναν αποδεκτές με ενθουσιασμό από την ιατρική κοινότητα, αλλά ένας ιατρός, ο Joseph Shelby Riley, εντυπωσιάστηκε τόσο πολύ, που αυτός και η σύζυγός του –επίσης ιατρός– παρακολούθησαν τα μαθήματα του Fitzgerald για τη ζωνοθεραπεία, προκειμένου να την εφαρμόσουν και οι ίδιοι. Μια βοηθός του Joseph

