

## TECHNIKY REFLEXNÍ TERAPIE

Techniky reflexologie jsou drobné pohyby použité na relativně malé mapě reflexních plošek na rukách. Byly vyvinuty tak, aby uklidnily nervy a vyřešily blokády a městnání různých látek kolem nervových zakončení.

Převalování palcem (thumb roll) je hlavní technikou, kterou budete používat. Dalšími technikami jsou rolování ostatními prsty, rotace, stisknutí plošek mezi prsty a protažení dvěma prsty v oblasti prohlubní mezi dlouhými záprstními kůstkami na hřbetu rukou.

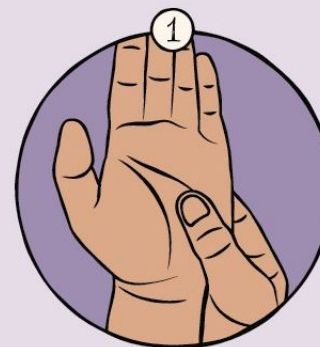
Popsané techniky jsou pro práci na vašich vlastních rukách. Občas vám možná bude příjemnější použít převalování jiným prstem než palcem. Jen se snažte nezapomínat na to, abyste ostatní prsty nepřetěžovali, protože palec máte obecně silnější než ostatní prsty.

### POSOUVÁNÍ

Převalování palcem a prsty jsou plynulé pohyby pokrývající celou oblast rukou, aniž by po nich klouzaly nebo skákaly. K pohybu směrem vpřed dojde, když udržujete špičkou palce nebo prstu lehké natažení do směru, v němž reflexně masírujete. Jakmile se vrátíte z ohnutí do vysokého úhlu, palec nebo prst se vám automaticky poposune dopředu a bude přitom udržovat tah.

### Převalování palcem

Tuto hlavní techniku reflexní terapie je možné použít na většině povrchu rukou. Vysoké převalování palcem je trošku poupravená technika, kde používáte především špičku palce pro cílenější práci.



Položte bříško lehce ohnutého palce na tkáň ruky. Použijte jemný tlak.



Udržujte stejný tlak a špičku palce na stejném místě, a přitom kloub nakloňte dopředu.



Převalte palec na špičku, dokud nebude ohnutý téměř do úhlu 90 stupňů. Vraťte se do výchozí pozice s palcem lehce ohnutým.

### PITNÝ REŽIM

Před jakýmkoli reflexologickým sezením i po něm je důležitá hydratace, aby se ze systému vypláchly případné nečistoty.